PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-27	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el trabajo en equipo
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 19	Desarrollar la coordinación viso manual y viso pedal mediante la mecanización
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar y combinar la capacidad de la coordinación general con tecnicas de combate (a dos y tres pasos) del taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular Actividad integración . Repaso Ap y Dolio chagui	10 min. 20 min. 20 min	Trote por el área de entrenamiento. LA PESCADILLA Objetivo: Velocidad de reacción. Nº de participantes: Grupos de 6-8. Material: Ninguno. Organización: Todos los participantes deberán estar repartidos por el terreno, formando una fila y agarrados por los hombros. Desarrollo: A la señal, el primero de la fila deberá intentar pillar al ultimo de su fila, a la vez que el último intenta no ser pillado. Si esto ocurre el ultimo pasa a la primera posición. Repaso técnicas básicas de pateo mediante el uso con parejas (levantamiento patada ap chagui y dolio chagui)	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	IMPLEMENTAR LA MANERA ADECUADA EN CUANTO A LOS MODALES EN EL ARTE MARCIAL
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 20	DESARROLLAR LA MECANIZACIÓN DE MOVIMIENTOS COORDINADOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	DESARROLLAR LA HABILIDAD DE REALIZAR COMBATE A TRES PASOS EN EL TAEKWONDO
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. Calentamiento articular,tren superior. 2. Calentamiento tren inferior.	1. 10 MIN 2. 10 MIN	Trote por el área de competencia. Mientras se realiza el trote,cuando se les indique mediante una señal sonora,deberan realizar sentadillas,posteriormente se cambiará las sentadillas por saltos. Como última actividad sin dejar de trotar deberán realizar flexiones de codo,abdominales y saltos La rana y los saltamontes En el suelo se dibuja un gran círculo dentro del cuál los saltamontes van saltando con los dos pies juntos sin salirse de los límites. Se elige un jugador que será la rana. La rana que sólo puede saltar agachada, persigue a los saltamontes. Cada uno que atrape, se convierte en rana y el último saltamontes en ser atrapado será la rana en la siguiente jugada	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Favorecer la integración entre compañeros
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 20	Desarrollar la coordinación por medio de secuencias
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar las técnicas de desplazamiento básicas
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular Actividad	10 minutos 20 minutos	Se les realizará movimientos de flexo extensión tanto en las articulaciones tren superior como tren inferior Conejos y conejeras DESARROLLO Según número de participantes formar equipos de tres personas donde dos se toman de las manos y forman un circulo que será llamado conejera. La tercera persona se mete dentro de la conejera pasando a ser conejo. La persona que coordine el juego también forma parte del mismo. Se dan las siguientes indicaciones: 1.- cambio de conejos. en este momento las conejeras se quedan en su lugar sin moverse solo levantan las manos para que el conejo salga y busque su nueva conejera. Aquí el coordinador también buscara su propia conejera por lo tanto quedara un conejo nuevo que a su vez tendrá que coordinar el juego.. 2.- cambio de conejeras. Aquí solo se mueven los que forman las conejeras. los conejos se quedan quietos esperando una nueva conejera. En esta indicación los que lleguen al último salen del juego. 3.- Cambio de todo. Aquí se deshacen completamente los equipos y se rehacen con nuevos integrantes. Aquí los que lo hacen más tarde pierden y sale del juego.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	ANALIZAR EL DESEMPEÑO DE CADA ESTUDIANTE FRENTE A LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 21	DESARROLLAR LA COORDINACIÓN MEDIANTE EL USO DE OBSTÁCULOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	MEJORAR LAS TÉCNICAS DE DEFENSA
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR . CALENTAMIENTO TREN INFERIOR Y SUPERIOR	15 MIN 15 MIN.	Carrera Continua: Debe trotarse sin detenerse y manteniendo la misma velocidad durante un tiempo de 10 minutos. Elongación de isquiotibiales De pie frente a una baranda o el respaldo de una silla, coloca una pierna encima e inclínate hacia adelante, sin doblar la espalda. No se trata de bajar mucho, sino de sentir que se extiende la parte posterior de la pierna. Hazlo de doce a treinta segundos en cada pierna. Elongación de cuádriceps De pie, dobla la pierna derecha hacia atrás, tratando de tocar el glúteo con tu pie. Sostén el tobillo con la mano izquierda y estira el muslo. Las caderas se llevan hacia adelante. Si quieres puedes apoyarte en la pared con la mano desocupada. Es conveniente que la pierna de apoyo no esté rígida, incluso puede estar un poco flexionada. La elongación debe sentirse en la parte delantera del muslo. Hazlo de doce a treinta segundos en cada pierna. Elongación de dorsales y espalda De pie con las piernas separadas, pero no más que el ancho de tus hombros, estira los brazos hacia arriba. Coloca una mano en la muñeca contraria o simplemente entrecruza los dedos. Inclínate hacia el costado izquierdo estirando el brazo derecho. Mantén la posición durante veinte segundos y después hazlo hacia el costado derecho, estirando el brazo izquierdo. Elongación de glúteos y espalda baja Sentado en el suelo, con la pierna izquierda estirada y la pierna derecha doblada por encima de la anterior, gira el tronco y la cabeza hacia la derecha y apoya la mano derecha en el suelo para ayudarte a girar. Empuja la rodilla derecha hacia la izquierda con el codo o mano izquierda. Mantén la posición veinte segundos hacia cada lado.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el respeto entre compañeros
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 21	Desarrollar la coordinación por medio de las posturas y movimientos básicos
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar el mejoramiento de las técnicas de defensa básicas
12.PART E	**13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular Calentamiento tren superior Calentamiento tren inferior	10 min 10 min 10 min	Se les realizará movimientos de flexo extensión tanto en las articulaciones tren superior como tren inferior Trote en el area de entrenamiento Trotar por el terrero y calentar articulaciones Hacen un juego: uno se la queda y tiene que coger a sus compañeros. Todos están dentro de la línea interior del terrero; para salir de ese espacio hay que dar una voltereta. Se la va quedando el que va siendo cogido	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILSON JAVIER ROMERO RATIVA**
3. FECHA:	2019-09-17	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina los tipos de desplazamiento en los tipos de combates 1, y 2, además de los pactados	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo con giro y salto, además de las defensas, en las diversas actividades.	CONDICIÓN FÍSICA : Domina el uso de la velocidad y potencia en las actividades relacionadas con el combate	LÚDICA MOTRIZ : Domina las dinámicas propias de los juegos individuales y colectivos propuestos en clase.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Domina los movimientos expuestos en los Kikkuwon 1,2 y 3 Gibones 1,2 y 3			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Es capaz de aplicar las temáticas teniendo en cuenta las capacidades.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en el Arte Marcial			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad			
TEMA : APLICACIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON TÉCNICAS PATEO BÁSICAS,DEFENSAS BÁSICAS Y POSTURAS.			
SUBTEMAS : Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz Gibonas 1,2y3 Combates pactados			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado	Ninguno. Uso de sus propios cuerpos	15 MIN

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILSON JAVIER ROMERO RATIVA**
3. FECHA:	2019-09-19	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERES:	TAEKWONDO	6. N° DE SESION:	37
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina los tipos de desplazamiento en los tipos de combates 1, y 2,además de los pactados	TECNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo con giro y salto, además de las defensas, en las diversas actividades.	CONDICION FISICA : Domina el uso de la velocidad y potencia en las actividades relacionadas con el combate	LUDICA MOTRIZ : Domina las dinámicas propias de los juegos individuales y colectivos propuestos en clase.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Domina los movimientos expuestos en los Kikkuwon 1,2 y 3 Gibones 1,2 y 3			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Es capaz de controlar sus movimientos			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en el Arte Marcial			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Es capaz de tener valor para afrontar las temáticas			
TEMA : 1. TEORIA: MAKKI-SEOGUI-CHAGUI EXPLICACION GENERAL E INTERPRETACION EN LAS DIVERSAS TECNICAS,PALABRAS BASE Y DEMAS TEMATICAS MARCIALES			
SUBTEMAS : Teoria: Seoqui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Tamporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo inicial Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie A Fondo Lateral 16 veces por cada lado Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces Inclinación lateral del Tronco 16 veces cada lado Flexión y extensión de Cuello 16 veces Circunducción de muñecas 16 veces cada una Flexión y Extensión de muñecas 16 veces cada una. Actividad de integración : El modelo • Formas organizativas: - Distribución: individual - Colocación: dispersos • Descripción: desde la posición de parado con las piernas separadas aproximadamente a la anchura de los hombros, los niños apoyan un pie sobre el metatarso y el otro sobre el talón. El tronco permanece erguido y la vista se dirige al frente	Escenario	2 MIN 5 MIN 13 MIN
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	En parejas Frente a frente en posición de chumbi, pero agachados (como sentados en el aire). Realizar patada frontal en forma sincronizada. Primero con una pierna y luego con otra. Ejecutar alternadamente. En parejas Frente a frente en posición L (ele) ejecutar patada frontal con pierna delantera, intentando frenarla a 2cm de la rodilla del compañero. Realizarlo con ambas piernas Variantes: Idem, pero realizarlo al nudo del cinturón. Ídem, pero realizarlo al escudo del Dobok. Ídem, pero ejecutar tres patadas sin bajar la pierna Individual Extender la pierna como para realizar patada lateral y de esa posición realizar patada frontal a un colchón de potencia sin bajar la pierna.	Escenario	1. 25 MIN 2. 25 MIN 3. 25 MIN

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILSON JAVIER ROMERO RATIVA**
3. FECHA:	2019-09-24	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina los tipos de desplazamiento en los tipos de combates 1, y 2, además de los pactados	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo con giro y salto, además de las defensas, en las diversas actividades.	CONDICIÓN FÍSICA : Domina el uso de la velocidad y potencia en las actividades relacionadas con el combate	LÚDICA MOTRIZ : Domina las dinámicas propias de los juegos individuales y colectivos propuestos en clase.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Domina los movimientos expuestos en los Kikkuwon 1,2 y 3 Gibones 1,2 y 3			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Se preocupa por presentarse con la indumentaria ideal para el Arte Marcial			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en el Arte Marcial			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : El Arte Marcial lo inspira a crear hábitos de vida saludables			
TEMA : APLICACION DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON TÉCNICAS PATEO BÁSICAS,DEFENSAS BÁSICAS Y POSTURAS. 3. PATRONES DE MOVIMIENTO. 4.APLICACIÓN VELOCIDAD Y PATEO			
SUBTEMAS : Teoria: Makki - Saogui(Ara-Ogul-Montong). Aplicacion: Makki (Ara-Ogul-Montong). Desplazamientos 1-2-3. Ap Kubi -Bib Kubi Seogui			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Se colocan 2 "huesos" (conos, pelotas, bolsitas , etc) uno para cada equipo. Se indica un número y los correspondientes a cada equipo correrán para alcanzar los huesos y que lo haga primero obtiene un punto apara su equipo Rotación de Tobillos: ejecutar 10 rotaciones internas y 10 rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie. Ejecutar 10 flexiones y extensión de rodillas A fondos: ejecutar a fondos a la derecha e izquierda, manteniendo la posición en cada una de las piernas durante 20 a 30 segundos. Realizar 10 a cada lado. Acondicionamiento Específico: Ejecutar 20 rebotes estacionarios con las piernas juntas. Ejecutar 20 rebotes uniendo y separando brazos y piernas simultáneamente Ejecutar 20 rebotes alternando las piernas adelante y atrás.	Conos, pelotas	10 min 10 min

Tec V3

Cedula	Fecha Nacimiento	Primer Apellido	Primer Nombre	Segundo Apellido	Segundo Nombre	Remover del grupo
1029280152	2006-12-28	AVELLANEDA	LAURA	MARTINEZ	VALENTINA	Remover
1028784089	2007-01-17	CABUYA	GABRIEL	GARZON	ENRRIQUE	Remover
1021513248	2006-02-22	CAMACHO	YULIETH	LOPEZ	VALENTINA	Remover
1019605961	2006-10-26	CANTILLO	SAYURY	BARRUETO	MARITZA	Remover
1016716106	2007-03-07	CAÑON	SOFY	BARRERA	LORENA	Remover
1022951422	2007-05-23	HERNANDEZ	BRIGITTE	GONZALEZ	DANIELA	Remover
1033707014	2006-08-31	LEMUS	MARLENY	ACEVEDO		Remover
1024492492	2007-06-17	LOAIZA	ANGIE	ALVAREZ	NICOL	Remover
1012916259	2005-07-22	LONDOÑO	ANGIE	SIERRA	NATALIA	Remover
1023372946	2006-08-01	LOPEZ	LINA	SOTO	MARIA	Remover
1014738264	2005-04-01	MARTINEZ	ALISON	JIMENEZ	JULIETH	Remover
1010177666	2006-07-27	MENDOZA	INGRID	IZAQUITA	KATHERINE	Remover
1033709989	2007-05-16	ROJAS	LEIDY	ALVARADO	MARITZA	Remover
1033702360	2006-10-11	RUIZ	YILBER	FORERO	ARBEY	Remover
1032678685	2006-03-07	SALAS	DIANA	LUNA	CAROLINA	Remover
1011201664	2006-01-16	TIQUE	GEIMY	CANO	KAROLAIN	Remover
1018420153	2006-11-07	TRILLERAS	JUAN	BUSTAMANTE	SEBASTIAN	Remover
1025532894	2007-01-11	VARGAS	NARYI	CANO	MAYRIN	Remover