PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-30	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Fomentar la disciplina del estudiante mediante las actividades marciales
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 29	9. N° de Semana: 18	Desarrollar mediante actividades especificas la coordinación
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar la mecánica propia en la ejecución de las defensas básicas
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	Deberán realizar movimientos de flexo extensión de articulaciones (codo y rodilla). El país de piedra. Se la quedan 4-5 duendecillos traviesos que tienen la capacidad de convertir en piedra -estatua- a todo aquel que toque la pelota que llevan en las manos. Por suerte también existe un duendecillo bueno que lleva una varita mágica en la mano y que no puede ser convertido en piedra. Con ella puede salvar a todo aquel que esté convertido en piedra con un suave toque con su varita mágica -una varita de goma espuma-. Cada equipo de duendecillos traviesos tiene un tiempo de 3-4 min para intentar lo imposible: convertirlos a todos en piedra.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	MEJORAR LA EL TRABAJO EN CONJUNTO
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 29	9. N° de Semana: 19	MEJORAR LA CAPACIDAD DE LATERALIDAD A NIVEL GENERAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	CONTINUAR CON EL MEJORAMIENTO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE PATEO
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 E INFERIOR JUEGO DE INTEGRACIÓN :Cadena larga.	10 MIN 20 MIN	Movilidad articular Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces 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 Rotación de Tronco 16 veces cada lado Flexión de Hombros 16 veces cada hombro Extensión de Hombros 16 veces Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado Rotación del Cuello 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 Cadena larga. Se la queda uno que tendrá que intentar ubicar al resto de compañeros. Cada vez que ubique a alguien se van dando la mano, de tal forma que nunca se pueden soltar, sea el número que sea. El objetivo es intentar ubicar a toda la clase. Cuando la cadena comienza a ser relativamente grande, es más importante la cooperación que la rapidez.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el interés hacia la formas del taekwondo
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 19	Desarrollar de manera adecuada la propiocepción
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar las figuras básicas del taekwondo
12.PART E	**13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular EL LOBO Y EL CORDERO juego	10 min. 20 min.	Trote por el área de entrenamiento. Actividad llamadaEL LOBO Y EL CORDERO Se elige quien hace de lobo y quien de cordero. Los demás por parejas agarrados de la mano. Las parejas en carrera suave y el lobo persiguiendo al cordero. Cuando el cordero lo desea se agarra a un compañero/a de los que forman pareja librándose y convirtiendo al otro compañero/a de la pareja en nuevo cordero. Si el lobo alcanza al cordero se cambian los papeles.	AL ESTUDIANTE ARISTIZABAL GAITAN JAIME EDUARDO (1042686172) NO SE LE HA APROBADO EL DOCUMENTO DE IDENTIDAD
18. CENTRAL	1. Actividades volteretas. 2. Enseñanza kukkiwon 1	40 min. 40 min.	Rollo adelante agrupado Forma parte de la familia de los giros y se podría describir como un giro de 360 grados sobre el eje transversal del cuerpo. Iniciado apoyo de las manos en el suelo, el movimiento continúa con el rodamiento de la espalda desde la región cervical a la coccigea pasando por la zona dorsal y lumbar y finalizo recuperando la posición de pie. Rollo adelante con piernas abiertas y estiradas Se inicia igual que la voltereta agrupada pero una vez se ha iniciado el volteo, las piernas se estiran y se separan antes de que la pelvis toque la colchoneta. En el momento que los talones de los pies contactan con el suelo, las manos se apoyan en el mismo entre las piernas lo más atrás posible. Los brazos hacen fuerza contra el suelo para elevar la pelvis de la colchoneta al tiempo que los hombros se dirigen hacia adelante; a medida que el peso del cuerpo se traslada sobre los pies se va enderezando el tronco.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Promover el respeto, como herramienta formadora de estudiantes.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 20	Aplicar la bilateralidad, como herramienta en el Taekwondo
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Aplicar técnicas base de pateo desde varios espacios y distancias
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 20 MIN	Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces 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 Actividad: Modalidad: Cooperativo Nombre del juego: Los trenes locos. Objetivos: Que el grupo desarrolle nociones de cooperación. A quién está dirigido: Chicos de 4 a 5 años. Nº de participante: Trenes de 4 a 5 niños. Materiales: Ninguno. Desarrollo: El juego consiste en seguir las indicaciones del Sabum, sin que los chicos de la hilera se separen. Las indicaciones del Sabum pueden ser las siguientes: ? Caminar hacia atrás sin pisarse, agarrados de la cintura del compañero ? Caminar hacia adelante con una mano en el hombro del compañero ? Caminar hacia el costado agarrados de la cintura del compañero ? Caminar hacia adelante tomados de la cabeza del compañero ? Las mismas consignas se pueden realizar saltando, corriendo o combinando con otros movimientos. Debemos darle al grupo tiempo para la práctica de la acción conjunta hasta que lleguen a coordinar sus movimientos y encuentren el ritmo de conjunto ya que no hay competencia con otros grupos	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (VILLAS DEL DIAMANTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILSON JAVIER ROMERO RATIVA**
3. FECHA:	2019-09-18	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina los tipos de desplazamiento en los tipos de combate pactados	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo y defensa, en las diversas actividades.	CONDICIÓN FÍSICA : Domina los aspectos en la coordinación general así como la velocidad de ejecución	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			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Es capaz de dominar sus impulsos			
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 : Utiliza la amistad como medio de obtención en objetivos			
TEMA : APLICACIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON TÉCNICAS PATEO BÁSICAS,DEFENSAS BÁSICAS Y POSTURAS.			
SUBTEMAS : Desplazamiento Respiración en Cruz Combates a 1,3 tiempos y 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 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 Rotación de Tronco 16 veces cada lado Flexión de Hombros 16 veces cada hombro Extensión de Hombros 16 veces Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado Rotación del Cuello 16 veces cada lado Se escoge a una pareja y se les coloca lo más separados que sea posible. Los demás libremente por el espacio. A la señal del maestro/a, los dos componentes de la pareja tratan de juntarse y agarrarse de las manos. Los demás compañeros/as trataran de impedirlo haciendo barrera con los cuerpos. REGLAS: No esta permitido agarrar, por lo que es conveniente que los alumnos/as se dispongan con las manos a su espalda.	Escenario	10 min 10 min 10 min

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (VILLAS DEL DIAMANTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILSON JAVIER ROMERO RATIVA**
3. FECHA:	2019-09-20	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERES:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESION:	33
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina los tipos de desplazamiento en los tipos de combate pactados	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo y defensa, en las diversas actividades.	CONDICION FISICA : Domina los aspectos en la coordinación general así como la velocidad de ejecución	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			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Es capaz de aplicar las temáticas planteadas teniendo precaución			
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 : Tiene el valor para aplicar actividades complejas			
TEMA : TEORIA: MAKKI-SEOGUI-CHAGUI EXPLICACIÓN GENERAL E INTERPRETACIÓN EN LAS DIVERSAS TÉCNICAS,PALABRAS BASE Y DEMÁS TEMÁTICAS MARCIALES 2. APLICACIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON TÉCNICAS PATEO BÁSICAS,DEFENSAS BÁSICAS Y POSTURAS.			
SUBTEMAS : Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz Combates a 1,3 tiempos y pactados			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Trote por el área de entrenamiento. 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. Pase de valla: ejecutar este ejercicio manteniendo la posición durante 20 a 30 segundos, (contar hasta 30), regresar a la posición inicial e iniciar lo mismo con la otra pierna flexionada. Flexión profunda de tronco: mantener la posición durante 20 a 30 segundos contar hasta 30; regresar a la posición inicial e iniciar lo mismo con la otra pierna extendida. Actividad llamada:EL LOBO Y EL CORDERO Se elige quien hace de lobo y quien de cordero. Los demás por parejas agarrados de la mano. Las parejas en carrera suave y el lobo persiguiendo al cordero. Cuando el cordero lo desea se agarra a un compañero/a de los que forman pareja librándose y convirtiendo al otro compañero/a de la pareja en nuevo cordero. Si el lobo alcanza al cordero se cambian los papeles.	Escenario	10 min. 10 min.

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (VILLAS DEL DIAMANTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILSON JAVIER ROMERO RATIVA**
3. FECHA:	2019-09-25	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina los tipos de desplazamiento en los tipos de combate pactados	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo y defensa, en las diversas actividades.	CONDICIÓN FÍSICA : Domina los aspectos en la coordinación general así como la velocidad de ejecución	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			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Domina los protocolos de presentación en la sesión			
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 : Domina la inspiración como medio para la adquisición de propósitos			
TEMA : 1. TEORÍA: MAKKI-SEOGUI-CHAGUI EXPLICACIÓN GENERAL E INTERPRETACIÓN EN LAS DIVERSAS TÉCNICAS,PALABRAS BASE Y DEMÁS TEMÁTICAS MARCIALES 2. APLICACIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON TÉCNICAS PATEO BÁSICAS,DEFENSAS BÁSICAS Y POSTURAS.			
SUBTEMAS : Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz Combates a 1,3 tiempos y pactados			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

Tec V3

Cedula	Fecha Nacimiento	Primer Apellido	Primer Nombre	Segundo Apellido	Segundo Nombre	Remover del grupo
1028786625	2009-07-10	ARANGO	MAICOL	MARIN	SMIT	Remover
1103120270	2009-08-29	BOHORQUEZ	JAVIER	CENTENO	FERNANDO	Remover
N37664288225	0000-00-00	BRI?EZ	DANELCY	HERNANDEZ	CHIQUINQUIRA	Remover
1042608053	2009-02-23	CAICEDO	ALYERIK	VARGAS	SHARIT	Remover
1140919898	2009-04-14	CASTRO	SARA	GUERRERO	VALENTINA	Remover
1046532054	2009-11-20	CAVADIA	MARIA	JUEZ	DELVITA	Remover
1023388521	2010-04-21	ESPEJO	DEIVID	RODRIGUEZ	ALEXANDER	Remover
N37664288171	0000-00-00	FUENMAYOR	JAIRIMAR	GIL	MICHELLE	Remover
1022966354	2009-01-26	LEZCANO	ANYER	PALACIOS	SAIR	Remover
1023377670	2007-10-31	MONTAÑO	KEVIN	BEJARANO	SANTIAGO	Remover
1014875702	2010-02-13	MORENO	WENDY	BURGOS	NICOL	Remover
1024509088	2007-10-19	MORENO	BRIGITH	RICO	TATIANA	Remover
1140921605	2009-12-18	QUINCENO	BRILLIT	GIRALDO	LORENA	Remover
1033726800	2008-09-24	RODRIGUEZ	KEVIN	BELTRAN	SANTIAGO	Remover
1140921456	2009-12-03	RUIZ	SHARON	RUIZ	ALEJANDRA	Remover
1033740845	2009-12-19	SANCHEZ	JOAN	CASTAÑEDA	ALEJANDRO	Remover
1028665125	2009-07-31	TORRES	HAROL	PATIÑO	JAVIER	Remover
1064193482	2009-04-07	TOSCANO	SEBASTIAN	MONTERROSA	DAVID	Remover
1033715632	2007-06-22	VANEGAS	DILAN	ROZO	ESNEIDER	Remover