PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-30	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	INCENTIVAR LA DISCIPLINA EN EL GRUPO
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 17	MEJORAR LA COORDINACIÓN MEDIANTE LA ACTIVIDAD CON OBSTÁCULOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	CONTINUAR CON EL MEJORAMIENTO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE PATEO Y POSTURA
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1.MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO TREN SUPERIOR E INFERIOR 2.ACTIVIDAD:CADENA HUMANA	10 MIN 20 MIN	SE INICIARA CON MOVILIDAD EN LAS ARTICULACIONES UBIDADAS EN EL TREN INFERIOR MEDIANTE SECUENCIAS DE FLEXO EXTENCION. JUEGO CADENA HUMANA: El grupo A, debe formar una cadena a un lado de la cancha, es decir los participantes deben tomarse de la cintura uno al otro, el equipo contrario, de igual manera forma una cadena al otro, lado. Al sonar el pito los equipos deben comenzar una persecución uno contra el otro tratando de desprender la cadena de su adversario, esto se debe realizar atrapando al último integrante del equipo contrario, de manera de que este no resista la presión y se suelte. El equipo que logre hacer esta maniobra gana el juego.	
18. CENTRAL	1.REPASO TÉCNICAS DE PATEO CON FOCOS 2.AB KUBI SOGUI OBSTÁCULOS 3.AP CHAGUI OBSTÁCULOS	25 MIN 25 MIN 25 MIN	SE REALIZARA PATEO CON LOS FOCOS. SALTAR COMBA COLECTIVAMENTE: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las de los compañeros.Capacidad asociada: Percepción espacio-temporal. Agrupamiento: pequeño grupo. Propuesta:Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Los demás entran de uno en uno a la cuerda, tratando de conseguir que el mayor número posible de personas salten varias veces seguidas.Factores para variar la práctica: Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.Realizar otras acciones: ir cogiéndose de las manos de los compañeros de al lado dentro de la cuerda; tocar todos el suelo simultáneamente...Modificar las dimensiones de la cuerda. Carrera de Equilibrio Participantes: ilimitado Materiales: Naturaleza (usa piedras, troncos, palmeras etc.) Desarrollo: Se prepara de antemano un recorrido lleno de obstáculos (troncos, piedras, charcos...), que deben de recorrer los jugadores. Si pierden el equilibrio y ponen un pie en tierra, vuelven a comenzar el recorrido.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Incentivar en el estudiante la paciencia
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 18	Desarrollar de manera adecuada, la capacidad física de la velocidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Desarrollar y combinar la capacidad de la velocidad con las técnicas 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 Actividad VENENO.	10 min. 10 min.	Trote por el área de entrenamiento. Bote, bote. Se la queda uno, que tendrá que contar hasta 50 de 5 en 5 (o de 3 en 3… de esta forma trabajamos las tablas de multiplicar). Mientras cuenta tiene los ojos cerrados y el resto de compañeros se esconde. Cuando termina de contar abre los ojos y tiene que ir a buscar al resto de niños. Cuando ve a uno tiene que ir a donde está el bote, cogerlo y decir: bote, bote por Juan, y éste quedará eliminado. Cuando un niño consiga llegar al bote y darle una patada se termina la partida que se está jugando y se la queda él. Nuevamente todos se esconden mientras el nuevo cuenta.	
18. CENTRAL	Trabajo de velocidad. Combinación velocidad-ap chagui Combinación velocidad-dolio chagui	15 min. 15 min. 15 min. 15 min. 15 min.	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 En parejas Objetivo: Velocidad de reacción frente a un estímulo externo. Colocados en parejas. Uno de los ejecutantes sostendrá en una de sus manos un colchón de potencia y con la otra, una soga, quien la hará rotar por delante del colchón como las aspas de un molino. El otro ejecutante intentará realizar Patada lateral hacia el colchón procurando no tocar la soga. En parejas Colocados enfrentados en parejas. Uno de los ejecutantes guía la acción, quien deberá ejecutar patada lateral a diferentes alturas (baja, media y alta). El compañero debe realizar a la vez patada lateral intentando que no coincida la altura con la de su compañero	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Mejorar el sentido del control físico y mental mediante actividades específicas hacia el mismo
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 30	9. N° de Semana: 18	Desarrollar mediante actividades específicas la capacidad de la equilibrio y control de su cuerpo
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Desarrollar la mecánica adecuada de ejecución en un desplazamiento
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. 15 MIN 2. 15 MIN	Trote por el area de competencia. Mientras se realiza el trote,cuando se les indique mediante una seña sonora,deberan realizar sentadillas,posteriormente se cambiará las sentadillas por saltos. Ejecutar 10 flexiones y extensiones del cuello. Ejecutar 10 rotaciones de cuello. 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. Mantener la posición veinte segundos hacia cada lado.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Crear en el estudiante una rutina marcial
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 31	9. N° de Semana: 19	Desarrollar de manera adecuada, la capacidad del equilibrio
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Desarrollar y combinar la capacidad del equilibrio con las técnicas básicas del taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1.Movilidad articular 2. Integración La roca.	1. 10 min 2. 10 min	Trote por el área de entrenamiento. Actividad grupal La roca. Se la quedan 4-5 con un una pelota cada uno. El objetivo es convertir en piedra al resto de compañeros. La forma de hacerlo es dándole con la pelota, y para ello tienen un tiempo limitado (3-4 minutos), si en ese tiempo no lo consiguen se forma un nuevo equipo. Los niños convertidos en piedra, se ponen en el suelo dispuestos a ser saltados por otros compañeros, ya que ésa es la forma de poder volver al juego.	
18. CENTRAL	1.Trabajo de equilibrio 2.Combinación sostenimiento levantamientos 3.Combinación sostenimiento ap chagui	1. 30. min 2. 30 min 3. 20 min	Mediante la utilización del espacio, el estudiante se le solicitará que sostenga una extremidad Apoyo dolyo chagui: Iniciando desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás con la rodilla flexionada, extendiéndola hacia adelante, apoyándola a la altura de la cadera del contrario e impulsándose hacia adelante se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire. Con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección a la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine y, finalmente, cae en la posición de combate. Ataque de bandal corrección a dolyo chagui: Desde la posición de combate iniciamos la técnica de bandal chagui, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar a la parte media del contrario, pero antes de impactar, se cambia la dirección del pie y se extiende la pierna hacia arriba, y terminar golpeando la cabeza o cara con el empeine.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILSON JAVIER ROMERO RATIVA**
3. FECHA:	2019-09-18	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina la coordinación general.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo y defensa, en las diversas actividades.	CONDICIÓN FÍSICA : Domina los patrones básicos de movimiento	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			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Se preocupa por aplicar las actividades sin llegar a lastimarse			
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 integración			
TEMA : 1. CÓDIGOS DE CONDUCTA 2.TÉCNICA PATEO BÁSICAS 3.DEFENSAS BÁSICAS			
SUBTEMAS : Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Respiración Teoria: Makki (Are-Ogui-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	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.	Escenario	20 min

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILSON JAVIER ROMERO RATIVA**
3. FECHA:	2019-09-20	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina la coordinación general.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo y defensa, en las diversas actividades.	CONDICIÓN FÍSICA : Domina los patrones básicos de movimiento	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 cuidar su imagen personal			
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 : Determina el valor como forma de superación en las dificultades			
TEMA : 1. CÓDIGOS DE CONDUCTA 2.TÉCNICA PATEO BÁSICAS 3.DEFENSAS BÁSICAS			
SUBTEMAS : Teoria: Seoqui y Chagui. Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Aplicación: Makki (Aru-Ogul-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Trote en el área de entrenamiento Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación de Tronco 16 veces cada lado Nombre del juego o actividad: Quitarle la cola al zorro. Objetivos: Lograr que no te saquen la cola. Materiales: Colas de tela de dos colores diferentes. Desarrollo: Se formarán 2 equipos de igual cantidad de miembros. Cada equipo se colocará detrás la cola de un color. Se delimitará el campo de juego y a la orden del Sabum todos entran al campo a tratar de sacarse las colas. El juego es por tiempo de acuerdo a la cantidad de chicos. Al finalizar se contará 1 punto por cada cola del contrario robada más 5 puntos por cola no robada. Posibles variantes: Distintos tipos de desplazamientos.	Escenario	10 min 10 min 10 min

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**WILSON JAVIER ROMERO RATIVA**
3. FECHA:	2019-09-25	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina la coordinación general.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo y defensa, en las diversas actividades.	CONDICIÓN FISICA : Domina los patrones básicos de movimiento	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 : Se preocupa por mantener una imagen personal ideal			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACION, RESPETO, IGUALDAD : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en el Arte Marcial			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : La amistad como herramienta ideal en el trabajo en equipo			
TEMA : 1. CÓDIGOS DE CONDUCTA 2.TÉCNICA PATEO BÁSICAS 3.DEFENSAS BÁSICAS			
SUBTEMAS : Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Respiración Teoria: Makki (Are-Ogul-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces Los trenes locos. Objetivos: Que el grupo desarrolle nociones de cooperación. 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.	Escenario	10 min 10 min 10 min

Tec V3

Cedula	Fecha Nacimiento	Primer Apellido	Primer Nombre	Segundo Apellido	Segundo Nombre	Remover del grupo
1024543833	2011-08-14	APONZA	MARIA	VALVERDE	FERNANDA	Remover
1028620784	2011-06-11	CARDONA	LAURA	MOSQUERA	SOFIA	Remover
1015438438	2011-04-24	CONTRERAS	ANDRES	PEÑA	STEVEN	Remover
1013136948	2011-10-14	GOMEZ	LINA	MENDIETA	SAMANTHA	Remover
1029285029	2010-08-09	GONZALEZ	YENSY	SARMIENTO	VALENTINA	Remover
1121542288	2011-06-15	GONZALEZ	JESUS	GARCES	MANUEL	Remover
1018462444	2011-10-01	GORDO	BRANDON	AGUIRRE	STIVEN	Remover
1033761501	2011-12-30	MOYANO	TANIA	CUELLAR	SOFIA	Remover
1029287692	2011-11-27	NIÑO	CAROL	ROJAS	JASBREDY	Remover
1027531251	2010-12-10	QUINTERO	DAVID	VARGAS	JOHAN	Remover
1031158953	2011-07-20	QUIROZ	JAMES	PALMA	YESID	Remover
1026574355	2010-10-15	QUIÑONES	KEVIN	LIZARAZO	DANIEL	Remover
1041988068	2011-12-27	RAMOS	YAISIRIS	LARA	SOFIA	Remover
1033761607	2011-12-24	ROJAS	MARIANA	VALENCIA		Remover
1020782002	2011-05-19	UMAÑA	MIGUEL	ORTEGA	ANGEL	Remover
N37663844703	2010-12-30	VICENT	ABRAHAM	FRANCO	DANIEL	Remover