PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-27	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Instruir la constancia mediante la dinámica marcial
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 17	Mecanizar la coordinación viso manual y viso pedal mediante la mecanización del pateo
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar y combinar la capacidad de la coordinación general con las técnicas básicas de pateo en el 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. Actividad llamada congelados. Repaso técnicas básicas de pateo mediante el uso con parejas (levantamiento patada ap chagui y dolio chagui) La bomba. Se forma un corro. Todos de pie. El corro tiene una pelota que tiene que ir pasándose de uno a otro en la mano. En el centro del corro hay un reloj que cuenta del 1 al 5, y cada vez que llegue al cinco saca una manecilla -su mano- primero la derecha horizontalmente, luego la izquierda horizontalmente, luego la derecha verticalmente, luego la izquierda verticalmente y por último da una palmetada y dice: Bomba. El que tenga la pelota en ese momento se tiene que sentar en el suelo y el juego continua	
18. CENTRAL	1.Desplazamiento y pateo . 2.Desplazamiento parejas.	20 min 20 min 20 min	Ataque de bandal chagui: Desde la posición de combate se desliza hacia adelante, elevando la pierna de adelante con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza un semicírculo o rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque. Ataque de dolyo chagui: Desde la posición de combate se desliza hacia adelante con la rodilla de adelante flexionada a la altura del pecho. Luego se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido a la parte contraria a donde va la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Instruir al estudiante frente a la mecánicas básicas de un artista marcial
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 18	Desarrollar la capacidad del equilibrio y la ubicación espacial
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar y combinar la coordinación aplicado a las defensas básicas y combates pactados
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1.Movilidad articular 2. Actividad de integración.	1. 10 min 2. 10 min	Trote por el área de entrenamiento. Nombre del juego MANO MAGNÉTICA Edad: 6 a 10 años Recursos materiales: el propio cuerpo y el de los demás. Disposición inicial Disposición libre por el espacio Desarrollo Los niños se desplazan libremente por el espacio hasta escuchar la consigna mano magnética, entonces se forman parejas. Uno de la pareja coloca su mano a un palmo de la cara del otro, realizando movimientos lentos con la mano al mismo tiempo que el otro reproduce el movimiento con todo su cuerpo intentando guardar la distancia. Cuando el animador diga a cargar las pilas todos se vuelven a dispersar a la espera de volver a escuchar la consigna mano magnética. Variantes Observaciones Debe evitarse volver a coincidir con la misma persona.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Inculcar el trabajo en equipo
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 30	9. N° de Semana: 18	Mecanizar la coordinación por medio de las posturas y movimientos básicos
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		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	Trote en el area de entrenamiento Se les realizará movimientos de flexo extensión tanto en las articulaciones tren superior como tren inferior 1. En parejas, sentados uno frente a otro, tomarse de las manos y jalarse entre ellos. 2. Sentados en el suelo con las palmas de las manos sobre el mismo tratar de levantar el cuerpo del piso. 3. Realizar saltos imitando los movimientos de una rana, canguro, conejo, etc4. Boca abajo, empujar el tronco hacia arriba mientras se doblan las piernas intentando llegar los pies a la cabeza	

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:	2019-09-17	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	19
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 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 Kukkiwon 1,2 y 3			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Es capaz de demostrar cuidado por si mismo en su aspecto personal			
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 la aplica en cada una de los actividades			
TEMA : 1. CODIGOS DE CONDUCTA 2.TÉCNICA PATEO BÁSICAS 3.DEFENSAS BÁSICAS			
SUBTEMAS : Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Respiración Teoria: Makki (Arw-Ogul-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Trote por el área de competencia. 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 JUEGO NUDO HUMANO:todo el grupo se coloque en círculo viendo hacia los demás (si es un grupo grande se puede dividir en equipos de 5 a 9 personas). Cada uno debe alcanzar las manos de dos personas, que no sean las que tiene a su derecha o izquierda. Esto producirá un gran nudo humano. Ahora ellos deberán descifrar cómo hacer una linea recta, de este revoltijo sin soltar las manos que tienen cogidas.	Escenario	1. 10 MIN 2. 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:	2019-09-19	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	19
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 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 Kukkiwon 1,2 y 3			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Domina el cuidado por los compañeros			
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 aplicación de la amistad, como medio de integración			
TEMA : 1. CODIGOS DE CONDUCTA 2.TÉCNICA PATEO BÁSICAS 3.DEFENSAS BÁSICAS			
SUBTEMAS : Teoria: Saoqui y Chagui. Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Aplicación: Makki (Are-Ogul-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	PONCHADOS DESCRIPCIÓN Tradicionalmente este juego ha sido muy popular entre niños,jóvenes y adultos por su gran despliegue de movimiento. Consiste en un grupo de personas en un espacio abierto en la que una persona con una pelota suave la lanza a otros compañeros para tocarlos con esta, si lo logra se dice la palabra: PONCHADO y este ocupara el lugar del ponchador. OBJETIVO DEL JUEGO Se trata de un juego en el que con una pelota , uno de los integrantes lanza la pelota hasta tocar con ella a otra persona , quien es tocado por la pelota queda ponchado y sera el encargado de lanzar esta vez e intentar tocar a otra persona y así sucesivamente. Evitar ser ponchado es el objetivo principal. REGLAS DEL JUEGO Jugar en un espacio abierto. Usar una pelota suave. Si es tocado por la pelota quedara ponchado inmediatamente. Solo hay un ponchador o lanzador de la pelota.	Escenario, pelota	1. 10 min 2. 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:	2019-09-24	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
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 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 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 Kukkiwon 1,2 y 3			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Practica los cuidados básicos en cuanto a la apariencia 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 : Domina la inspiración, como herramienta motivadora			
TEMA : 1. CODIGOS DE CONDUCTA 2.TÉCNICA PATEO BÁSICAS 3.DEFENSAS BÁSICAS			
SUBTEMAS : Teoria: Saoqui y Chagui. Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Aplicación: 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 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 Trote por el área de entrenamiento. JUEGO VENENO : Se forman en círculo. En el centro se coloca un lazo o un objeto. Los participantes se agarran de las manos, entrelazándose, cuando se da el aviso todos se jalan tratando de que alguno toque el veneno que está en el centro del círculo.Van saliendo los que toque el objeto.Ganan los últimos cuatro participantes que terminen.	Paletas	10 min. 10 min.

Tec V3

Cedula	Fecha Nacimiento	Primer Apellido	Primer Nombre	Segundo Apellido	Segundo Nombre	Remover del grupo
1027533051	2012-05-10	AMAYA	DILAN	PIÑEROS	ANDREY	Remover
05081706	2012-08-02	BRACHO	NICOLE	COELLO	ALEJANDRA	Remover
1027533186	2012-06-23	CASTILLO	VALERYN	TELLEZ	KAMILA	Remover
1018468487	2012-02-27	CUTA	HANNA	GARAVITO	VALERIA	Remover
1033765480	2041-07-01	DAZA	DANA	SANABRIA	MICHEL	Remover
1033766848	2012-07-16	ESPEJO	DANIEL	GALINDO	DAVID	Remover
N37663855875	2012-10-23	GUTIERREZ	JULIETA	BETANCOURT		Remover
1072704448	2012-11-15	MOLINA	DARLYN	CELIS	XIMENA	Remover
1023939567	2013-01-03	MONTAÑO	JHONIER	MONTEALEGRE	SMITH	Remover
1025551148	2013-01-17	MORENO	EMILY	POLOCHE	XIOMARA	Remover
1215713176	2013-02-11	ORTIZ	ANDERSON	ROJAS	STIVEN	Remover
1027534018	2013-02-05	RAMIREZ	NIKOLE	MOLINA	STEFANNY	Remover
1030642746	2041-10-05	RANGEL	LEIDY	LOPEZ	VANESA	Remover
1222203302	2012-12-03	RINCON	MIGUEL	GONZALEZ	ANGEL	Remover
1014483876	2011-01-12	RODRÍGUEZ	WILSON	RIAÑO	JAVIER	Remover
1014484698	2012-10-04	RODRÍGUEZ	ROSA	RIAÑO	HELENA	Remover
1080264478	0000-00-00	ROJAS	JHOAN	ORTIZ	ANDRES	Remover
1148953977	2011-02-08	TARAZONA	ALVARO	NAVARRO	JOSE	Remover
1146130211	0000-00-00	UMBARILA	NICOLL	LEON	ALEJANDRA	Remover
1029288936	2012-06-04	URBINA	CARLOS	MACIAS	STIK	Remover
1128544961	2012-03-04	VIANA	DARWIN	PINILLA	MIGUEL	Remover