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:	2019-10-29	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	26
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	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 : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en 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 : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en el Arte Marcial			
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: Soogui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Makki - Seogui(Ara-Ogul-Montong). Aplicación: Makki (Ara-Ogul-Montong). Desplazamientos 1-2-3. Ap Kubi -Bib Kubi Seogui Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicacion: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz Gibones 1,2y3 Combates pactados			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Trote en el area 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 Los siete bastones Objetivo: Respeto a la consigna, coordinación y equilibrio A quién está dirigido: A todas las edades. N ° de participantes: No hay límite. Materiales: Sillas, bastones, conos. Desarrollo: Los alumnos integrarán dos equipos disponiéndose en hileras, frente a ambos se colocaran dos sillas con siete bastones encima de cada una de estas. Seis pasos mas adelante habrá algún elemento para girar sobre el mismo, en este caso un cono. A la voz de salida, los alumnos de cada grupo de dirigirán hacia la silla que les corresponde para cargar con los siete bastones de la siguiente forma: 1º- Debajo de la axila. 2º- Debajo de la otra axila. 3º- Sobre estos dos. 4º- Deberá ser sujetado con la cabeza y el hombro. 5º- Deberá ser sujetado con una mano. 6º- Deberá ser sujetado con la otra mano. 7º- Sobre estos dos. Variantes: Cambiar la forma de llevar los bastones.	Bastones	10 min 10 min 10 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:	2019-11-05	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	27
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	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 Kukkuwon 1,2 y 3 Gibones 1,2 y 3			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en 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 : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en el Arte Marcial			
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: Soogui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Makki - Seogui(Ara-Ogul-Montong). Aplicación: Makki (Ara-Ogul-Montong). Desplazamientos 1-2-3. Ap Kubi -Bib Kubi Seogui Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicacion: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz Gibones 1,2y3 Combates pactados			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Trote en el area 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	Escenario	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:	2019-10-31	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACION 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	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 : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en 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 : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en el Arte Marcial			
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: Soogui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Tamporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Makki - Seogui(Arw-Ogul-Montong). Aplicación: Makki (Arw-Ogul-Montong). Desplazamientos 1-2-3. Ap Kubi -Bib Kubi Seogui Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicacion: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Crux Gibones 1,2y3 Combates pactados			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Se les realizará movimientos de flexo extensión tanto en las articulaciones tren superior como tren inferior 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 LA OLLA LOCA (Ejercicio de Velocidad) Desarrollo: Entre 6 y 8 jugadores forman un círculo cogiéndose de la mano y otro compañero corriendo por fuera del círculo intenta tocar al compañero que diga el entrenador, los jugadores que están en el círculo correrán también para que no logre conseguir su objetivo. Reglas: No prolongar mucho la persecución mas de 1 minuto, si el entrenador ve que no va a llegar, puede cambiar el nombre del jugador que esté en el círculo para ayudar al de fuera y ver la reacción de los del círculo. Si un jugador no consigue el objetivo se cambia por un compañero del círculo y se le da un punto negativo, si consigue el objetivo consigue un punto positivo. El jugador o jugadores que peores puntuaciones consigan tendrán un pequeño castigo.	Escenario	10 min 10 min 10 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:	2019-11-12	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	28
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	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 : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en 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 : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en el Arte Marcial			
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: Soogui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Tamporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Makki - Seogui(Arw-Ogul-Montong). Aplicacion: Makki (Arw-Ogul-Montong). Desplazamientos 1-2-3. Ap Kubi -Bib Kubi Seogui Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicacion: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Crux Gibones 1,2y3 Combates pactados			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	De pie. Rota ambos hombros a la vez hacia atrás. Luego el mismo movimiento pero alternando un hombro y luego el otro. Termina con rotaciones de ambos hombros a la vez rotándolos hacia adelante. Haz 20 de cada ejercicio y vuelve a empezar la serie hasta que sientas fatiga local. Cuello Lleva la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante con máxima amplitud. Partiendo desde la posición cabeza al frente. Lleva la barbilla hacia el pecho y luego gira hacia un lateral la cabeza, vuelve por el mismo camino y repte del otro lado. Con el cuello bien relajado, realiza rotaciones completas de cabeza. Dos para un lado y dos para el otro. Cadera De pie, manos a la cintura. Realiza círculos con tu pelvis como si estuvieras haciendo el hula-hula con un aro de gimnasia en la cintura. Rodillas De pie, junta las piernas. Coloca las manos sobre las rodillas y haz círculos con las dos al mismo tiempo. Tobillos De pie. Eleva una pierna llevando el muslo casi paralelo al piso. Realiza rotaciones con el tobillo. Repite luego del otro lado.	Escenario	15 MIN 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:	2019-11-14	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÈS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÒN:	50
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. N° DE SEMANA:	28
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	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 Kukkuwon 1,2 y 3 Gibones 1,2 y 3			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en 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 : Domina de manera cabal, los diversos principios expuestos en el Arte Marcial			
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: Soogui y Chagui. Pstada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Makki - Seogui(Are-Ogui-Montong). Aplicación: Makki (Are-Ogui-Montong). Desplazamientos 1-2-3. Ap Kubi -Bib Kubi Seogui Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicacion: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Raspiración an Cruz Gibones 1,2y3 Combates pactados			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Abdominales Zancadillas Se ponen en posición de brega y tienen que tumbarse como quieran Cuerda Lanzamiento de balones medicinales de 3kg Se marca una zona concreta y de la cual uno tiene que sacar a otro y este ofrecer resistencia. Los últimos 30 min. de entrenamiento se explica la cogida de muslo y se va practicando por parejas cambiando de rol cada 2 min. Se ponen 3 centros y van saliendo a luchar, se tumban como quieran y el entrenador tienen siempre en cuenta que el agarre inicial de brega sea el correcto Vuelta a la calma: Estiramientos: estiran todos los músculos que ordena el mandador Hacen 5 min. de relajación en el suelo	Escenario	1. 10 MIN 2. 10 MIN 3. 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
1016592925	2003-05-07	CASTAÑO	JHAVDREY	SANTANILLA	JHEMYR	Remover
1016716106	2007-03-07	CAÑON	SOFY	BARRERA	LORENA	Remover
1033712045	2007-07-01	ESPEJO	LIZZETH	ANACONA	PAOLA	Remover
1033710363	2007-05-16	GOMEZ	NICOL	GARAVITO	ANDREA	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
1014738264	2005-04-01	MARTINEZ	ALISON	JIMENEZ	JULIETH	Remover
1010167796	2004-10-06	MENDOZA	CRISTIAN	IZAQUITA	JESSID	Remover
1010177666	2006-07-27	MENDOZA	INGRID	IZAQUITA	KATHERINE	Remover
1033709989	2007-05-16	ROJAS	LEIDY	ALVARADO	MARITZA	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
1010169524	2004-07-24	URIBE	LAURA	CASTELLANOS	DANIELA	Remover
1025532894	2007-01-11	VARGAS	NARYI	CANO	MAYRIN	Remover