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:	2019-10-30	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	25
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 Kukkuwon 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 : 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: Makki (Ara-Ogui-Montong). Aplicación: Makki (Ara-Ogui-Montong). Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Seoqui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz			
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 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.	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:	2019-11-01	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	25
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 Kukkuwon 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 : 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: Makki (Ara-Ogui-Montong). Aplicación: Makki (Ara-Ogui-Montong). Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Seoqui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz			
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:	2019-11-08	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BASICAS 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.	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 Kukkuwon 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 : TEORÍA: MAKKI-SEOGUI-CHAGUI EXPLICACIÓN GENERAL E INTERPRETACION 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: Makki (Ara-Ogui-Montong). Aplicación: Makki (Ara-Ogui-Montong). Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Seoqui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Tiempoo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Deberán realizar movimientos de flexo extensión de articulaciones (codo y rodilla). Actividad congelados CONGELADOS INSTRUCCIONES: 1.- Elegir a un jugador para que congele. 2.- Los demás deben correr para que no los congelen. 3.- Si a un jugador lo congelan no se debe de mover hasta que otro le toque la cabeza. 4.-Si a un jugador lo congelan 3 veces él será el nuevo congelador y así sucesivamente.	Escenario	1. 10 MIN 2. 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:	2019-11-13	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	27
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 Kukkuwon 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 : 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: Makki (Ara-Ogui-Montong). Aplicación: Makki (Ara-Ogui-Montong). Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Seoqui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Tiempoo espacial y Desplazamiento Respiración Tres Tiempos Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Tuli-Pan. Juego de persecución. Uno se la queda y persigue a los demás. Estos, para no ser pillados, dicen TULI, quedándose con los brazos en cruz y las piernas abiertas. Podrán ser salvados cuando otro pase por debajo, y diciendo PAN.	Escenario	10 MIN 20 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:	2019-11-15	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	27
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 FISICA : Domina los aspectos en la coordinación general así como la velocidad de ejecución	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 Kukkuwon 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 : TEORIA: MAKKI-SEOGUI-CHAGUI EXPLICACIÓN GENERAL E INTERPRETACIÓN EN LAS DIVERSAS TÉCNICAS,PALABRAS BASE Y DEMAS TEMÁTICAS MARCIALES 2. APLICACION DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON TÉCNICAS PATEO BÁSICAS,DEFENSAS BÁSICAS Y POSTURAS.			
SUBTEMAS : Teoria: Makki (Ara-Ogul-Montong). Aplicación: Makki (Ara-Ogul-Montong). Desplazamiento Respiracion Tres Tiempos Teoria: Seoqui y Chagui. Patada Olio Chagui- Ap Chagui-Abanico Ubicación Temporo espacial y Desplazamiento Respiracion Tres Tiempos Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Desplazamiento Respiración en Cruz			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	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.	Escenario, cuerdas	10 min. 20 min.
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	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 coccígea 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	Colchonetas,paletas	1 40 min. 40 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