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:	2019-10-30	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERES:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	25
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 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. CÓDIGOS 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 (Arn-Ogul-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Trote por el área de entrenamiento. PROTEGER AL QUE NOMBRAMOS Nº de participantes: Gran grupo Material: Ninguno Organización: Por todo el espacio Desarrollo: Un jugador nombra a otro. El jugador nombrado se escapa mientras que sus compañeros lo protegen para que el jugador que lo nombro no lo atrape.	Escenario	10 min. 10 min.
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Desplazamiento con paso hacia adelante: Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior pasa en línea recta hacia adelante. Simultáneamente todo el cuerpo gira un total de 180 grados, con relación a la línea de ataque y termina en la posición de combate, pero más adelante del espacio de inicio. Mediante el uso del desplazamiento nº1,los estudiantes deberán realizar el mencionado desplazamiento y pateo básico de manera individual.Por parejas realizarán la misma actividad de modo ta que los dos realicen y corrijan tanto el desplazamiento y al pateo DOLIO CHAGUI: (patada semicircular) Golpea con empeine, baldung, o con metatarso, apchuk. Se eleva la rodilla, rota la cadera y se extiende la pierna al máximo, a su vez va rotando también el pie de apoyo. El impacto se parece al golpe del cuchillo en la manteca si pega con la hoja de plano rebota, si pega de punta, metatarso, se clava, rompe. La superficie de golpeo es menor con metatarso y mayor con empeine.	Paletas	15 min. 15 min. 15 min. 15 min. 15 min. 15 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:	2019-11-01	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERES:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	25
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 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. CÓDIGOS 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 (Arn-Ogul-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Roba balones Tipo de juego: persecución y colaboración en equipo Objetivos del juego: quitar los balones al equipo contrario sin que te los quiten a tu equipo Descripción del juego: Los alumnos se dividen en 2 equipos, cada equipo tiene un campo donde están sus valones, y tiene que intentar coger los balones del equipo contrario sin que los integrantes del otro equipo cojan los suyos. Si son pillados antes de llegar a su campo con el balón del equipo contrario tendrán que devolver el balón	Balones	10 min. 10 min.
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	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. Rollo adelante agrupado Forma parte de la familia de los giros y se podría describir como un giro de 360º 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.	Colchonetas,paletas	15 min. 15 min. 15 min. 15 min. 15 min. 15 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:	2019-11-06	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BASICAS DE LA EDUCACIÓN FISICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina la coordinación general.	TECNICAS DEL CUERPO : Domina las técnicas básicas de pateo y defensa, en las diversas actividades	CONDICION FISICA : 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 Kukkiwon 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. CODIGOS DE CONDUCTA 2.TÉCNICA PATEO BÁSICAS 3.DEFENSAS BASICAS			
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-Ogui-Montong)			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	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.	Escenario	10 MIN 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:	2019-11-08	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERES:	TAEKWONDO	6. N° DE SESION:	44
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina los movimientos expuestos en los Kukkiwon 1,2 y 3	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 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. 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 (Arz-Ogul-Montong).			
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 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	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:	2019-11-15	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERES:	TAEKWONDO	6. N° DE SESION:	45
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. N° DE SEMANA:	27
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Domina los movimientos expuestos en los Kukkiwon 1,2 y 3	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 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. 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 (Arz-Ogul-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Con un pitido del profesor o con ya, sin dejar de trotar, se cambia de dirección Movilidad articular Tobillos: Con la punta del pie tocando el suelo, realizando una pequeña presión, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior. Rodillas: Con las rodillas juntas y con las manos en éstas, hacer movimientos circulares o doblarlas hacia delante. Cadera: Asentando fuertemente los pies y con las piernas separadas, hacer movimientos circulares. Cintura: Con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco. Hombros: Como si estuviéramos nadando, mover los brazos hacia delante y hacia detrás a la vez o alternándolos. Codos: Poner la mano contraria al brazo que estas calentando en el codo, con el brazo mirando hacia arriba, mover el codo hacia delante y hacia detrás. Muñecas: Poner la mano contraria en la muñeca que estás calentando, y hacer girar sobre si misma la muñeca hacia un lado y hacia el otro, realizando una circunferencia. Cuello: Hacer movimientos hacia delante y hacia detrás, hacia los lados y realizar semicírculos por delante.	Silbato, escenario	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