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:	2019-10-29	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERES:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	24
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 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 BÁSICAS			
SUBTEMAS : Teoria: Chagui (Ap Chagui - Doliop Chagui). Aplicación: (Ap Chagui - Doliop Chagui). Respiración Teoria: Makki (Are-Ogul-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (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:	2019-10-31	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	24
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 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 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)	SE INICIARA CON MOVILIDAD EN LAS ARTICULACIONES UBICADAS EN EL TREN INFERIOR MEDIANTE SECUENCIAS DE FLEXO EXTENSIÓN. 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.	Balones	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:	2019-11-05	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	25
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 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 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 Aplicacion: Makki (Ara-Ogul-Montong).			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	El escultor * Distribución: parejas Descripción: un niño asume el rol de escultor y moldea al compañero que hace de figura, obligándolo a experimentar distintas posiciones corporales. 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. Acondicionamiento Específico: Ejecutar 20 rebotes estacionarios con las piernas juntas. Ejecutar 20 rebotes uniendo y separando brazos y piernas simultáneamente Ejecutar 20 rebotes alternando las piernas adelante y atrás.	Escenario	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:	2019-11-14	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	26
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 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 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 Aplicacion: Makki (Ara-Ogul-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

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