PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2019-10-23	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Usme	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 : Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Identifico las consecuencias de la discriminación en las personas y en la convivencia escolar.			
TEMA : Coordinacio?n ba?sica, general Juego Esquema corporal Te?cnicas de patada Poomsae			
SUBTEMAS : Equilibrio, ritmo, orientacio?n, diferenciacio?n Diferenciacio?n motriz Estructuracio?n espaciotemporal Seogui juchum, kyorugi, ap, ap kubi, dwit kubi Makki arae, montong, oulgul Golpes jirugui, me chumok, sonal, palmok Desplazamientos combate Chagui ap, bandal, dollyo, naeryo			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	] Formacion Inicial para saludo y conceptos previos.] Juego de activacion: La toco y me voy: por parejas enfrentados deben tocar la rodilla del otro y salir corriendo a la pared que esta a su espalda para validar el punto, en caso de ser tocado antes por su compañero el punto quedara anulado.	Escolares	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	] Por filas ejecutar desplazamiento lineal y movilidad articular de tren inferior orientado a la ejecucion de pateo continuo en salto.] por grupos de 4 personas realizar carrera de relevos usando tecnica continua de pateo en salto frontal o circular.] a la paleta ejecutar tecnicas dobles en salto.]Por grupos realizar tecnicas de defensa y ataque con direccionalidad libre.] Por parejas realizar secuencia de defensa y ataque en diversas direcciones con minimo 16 movimientos.	Implementacio?n deportiva, paletas	75 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	} Flexibilidad asistida por otro compañero (tren inferior). }Retroalimentacion: sobre el principio del dia: que se debe hacer y que no. Mesa redonda debate y confrontacion de lo aprendido en clase; aspectos positivos, negativos y funcionales. } Llamado a lista	Planilla de asistencia, escolares	15 minutos

OBSERVACIONES

En caso de presentarse alguna novedad sera? reportada en el registro de asistencia

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO