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:	2019-10-01	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad física y relajación.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico hábitos de comportamiento saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realizo secuencias de movimientos, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante- atrás, arriba- abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconozco la importancia que tienen las normas para lograr el desarrollo de actividades.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Relaciono las actitudes de las personas excluidas o discriminadas, con aquellas que son aceptadas.			
TEMA : Coordinación general Esquema corporal Desplazamiento Técnicas de patada Combate Poomsae			
SUBTEMAS : Equilibrio, ritmo, orientación Estructuración espacio temporal Desplazamientos combate Ataque contraataque Bandal Chagui con giros y desplazamientos, Gibón Cuadrado (Seogui juchum, ap kubi, montong, oulgul Golpes jirugui)			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Acompañamiento a los niñas desde la llegada a el escenario hasta el lugar en donde se desarrolla la actividad (cancha deportiva/coliseo cubierto) Saludo marcial a la clase (chumbi,chariot, kiog -ne) y llamado a lista. Calentamiento: Ejercicios de movilidad articular de cabeza a pies Juego predeportivo con poco esfuerzo y de baja intensidad Ejercicios de elongación estática muscular en tren superior e inferior sin exceder esfuerzos.	Escolares, conos, pelotas, aros, discos, espacio de entrenamiento	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Repaso de poomsaes Kibones por grupos.] Usar una secuencia corta de movimientos de poomsae para aplicar a la defensa personal.] Aplicar toda una poomsae seleccionada por los estudiantes para ejecutar la defensa personal.] Realizar pateo correctivo por parejas antecedido de elementos coordinativos] Ejecutar secuencias de pateo complejas mas pateo correctivo por parejas en situacion de combate.	Implementación deportiva	75 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Terminaremos con estiramiento y la respectiva retroalimentación de la sesión, observaciones generales, evaluación cualitativa de los objetivos y finalmente el SALUDO MARCIAL	Escolares	15 minutos

OBSERVACIONES

Caso se presente una observación en la sesión de clase será reportada en el registro de asistencia

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-10-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140919869	JUAN SEBASTIAN ALVAREZ	Asistio
1011202434	STEFANNY NATALIA ANZOLA	Asistio
1034664661	ASHLY MARIANA ARANGO	Asistio
1031820183	KAREN JULIANA BARRETO	Asistio
1022979218	SARA MICHEL CARDENAS	Asistio
1140919629	EILEEN CAROLINA CASTILLO	Asistio
1022988358	KAREN SOFIA CAÑAS	Asistio
1034520819	HENRY ALEJANDRO COGUA	Asistio
1016030811	DANNA VALENTINA CUARTAS	Asistio
1122928290	ANGIE VIVIANA DE LA CRUZ	Asistio
1140920382	PAULA ANDREA FERNANDEZ	Asistio
1029284080	BREIDY SOFIA FUNEME	Asistio
1013632180	ANNY SOFIA GALEANO	Asistio
1022970438	DANA MARIANA GARCIA	Asistio
1140921810	JUAN SEBASTIAN GARRIDO	Asistio
1028868903	LEIDY DANIELA GONZALEZ	Asistio
1140919837	JEINNY NICOLE GUARNIZO	Asistio
1012380298	VIVIANA LIZETH HERNANDEZ	Asistio