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:	2019-10-03	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	46
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 : Explora algunas técnicas de expresión corporal trabajadas en la sesion de clase, que ayudan a una mejor exteriorización de las emociones en situaciones de jugo y competencia.			
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 : Reconozco que la disculpa y el perdón son acciones que permiten una mejor relación con el otro.			
TEMA : Coordinación básica, general			
SUBTEMAS : Equilibrio, ritmo, orientación, diferenciación Diferenciación motriz Estructuración espaciotemporal			
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.	Cancha deportiva, conos	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.	12 Paletas, 4 Paos	75 Minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma: Flexibilidad y Retroalimentacion.	Cancha deportiva despejada	15 minutos

OBSERVACIONES

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:	2019-10-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 46	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