**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: | 2019-10-17 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 48 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 24 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | 2 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Identifico las consecuencias de la discriminación en las personas y en la convivencia escolar. | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinacio?n ba?sica, general Juego Esquema corporal Te?cnicas de patada Poomsae | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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) | ] Desde la formacion inicial ejecutar secuencias de deplazamientos. ] asignar recorridos donde los estudiantes tendran que desplazarse desde la posicion de combate, ejecutando los desplazaminetos requeridos. ] Por parejas: uno tendra que atacar constantemente para marcar los puntos y el otro tendra que realizar los desplazamientos para no dejarse marcar, luego viceversa. ] Realizar tecnicas defensivas antecedidas por un desplazamiento. | 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**

**ASISTENCIA**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS | | | Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-10-17 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Jueves,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 48 | 9. Nº de Semana: 24 | |
| 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 |