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:	2019-10-02	4. HORA:	Miercoles,07:15:00,09:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento y los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos.	CONDICIÓN FÍSICA : Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Ajusto mis movimientos a diferentes ritmos.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato en mi ejecución de las actividades.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Expreso mi punto de vista frente a situaciones de exclusión o discriminación y adopto una postura frente a ellas.			
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:	2019-10-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,07:15:00,09:15:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029883129	JOSE ANTONIO AGUIRRE	Asistio
1140919607	SHARIK VALENTINA ARANDIA	Asistio
1034781421	CRISTIAN DANIEL BENITEZ	Asistio
1028785974	ALLISON DAYAN BUITRAGO	Asistio
1018443380	EILEEN VANESA CARDENAS	Asistio
1140920477	DANA SOFIA CARDOZO	Asistio
1140919286	KAREN LIZETH CORREA	Asistio
1025144839	MIGUEL ANGEL FAJARDO	Asistio
1013122166	JUAN ESTEBAN FIQUE	Asistio
1012343797	MAIKOL STIVEN FLORIAN	Asistio
1028943147	ANGEL YOHEL GARCIA	Asistio
1034577876	EMANUEL GONZALEZ	Asistio
1021314229	ALAN SEBASTIAN GUTIERREZ	Asistio
1028681174	DEYBER ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1140920105	CRISTIAN ALEJANDRO HURTADO	Asistio
1029649711	MELANIN SARAY DIAZ	Asistio
1140918652	FRANKLIN DARIO LIZALDE	Asistio