**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: | 2019-10-16 | 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>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 :<br>Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Ajusto mis movimientos a diferentes ritmos. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato en mi ejecución de las actividades. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Expreso mi punto de vista frente a situaciones de exclusión o discriminación y adopto una postura frente a ellas. | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinación general Esquema corporal Desplazamiento Técnicas de patada Combate Poomsae | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>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: | 2019-10-16 | 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 |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**