**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: | 2019-10-25 | 4. HORA: | Viernes,07:15:00,09:15:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 50 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 25 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | 3 |
| **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] 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. |
| 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. | Implementacio?n deportiva, paletas} 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 | 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**