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,07:15:00,09:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	46
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 : 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)	Cancha deportiva despejada	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:	2019-10-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,07:15:00,09:15:00	6. Nº de Sesion: 46	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011102119	DANNA ALEXANDRA ACOSTA	Asistio
1140921625	VALERY DANIELA AGUIRRE	Asistio
1022968273	DANNA SOFIA VALERO	Asistio
1099208364	BROKMAN ALEXIS AREVALO	Asistio
1140918815	DANIEL FELIPE ARIAS	Asistio
1073689787	SARA CATALINA ARRIETA	Asistio
1022958769	JUAN SEBASTIAN AVILA	Asistio
1140920592	CAROLINA BECERRA	Asistio
1034401758	LICETH VALENTINA BERMUDEZ	Asistio
1012918640	MARIA SALOME CADENA	Asistio
1010965922	MARIA JOSE CALDERON	Asistio
1140917387	SHARON YULIANA CALDERON	Asistio
1022966991	DILAN CAMILO CAMACHO	Asistio
1140918706	JOSE MIGUEL CHIQUIZA	Asistio
1031816195	JUAN FELIPE CORREDOR	Asistio
1025144966	SANTIAGO CORTES	Asistio
1110512451	OSCAR SANTIAGO CORTES	Asistio
1022962859	NICOL ANDREA ESCOBAR	Asistio
1029280717	JOHAN DAVID GRIJALBA	Asistio
1140919934	MARTIN ESNEIDER HERNANDEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO