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:	2019-10-01	4. HORA:	Martes,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	2
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 : Realizo secuencias de movimientos, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante- atrás, arriba- abajo, izquierda-derecha, de forma individual y grupal.			
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 : Relaciono las actitudes de las personas excluidas o discriminadas, con aquellas que son aceptadas.			
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:	2019-10-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140919175	KEVIN DAVID ACOSTA	Asistio
1140921330	SALOME ARIAS	Asistio
1140921037	DANNA GABRIELA BARRERA	Asistio
1033742364	NICOL DAYHANNA BELTRAN	Asistio
1022967610	NICOLE DANIELA CANTIN	Asistio
1031542639	YEIMI VALENTINA CASTELLANOS	Asistio
1016834775	YURIAM SOFIA DELGADO	Asistio
1025065216	JUNIOR DANIEL DIAZ	Asistio
1029280411	JOEL LEONARDO GALLEGO	Asistio
1032942939	JOHAN SEBASTIAN MORENO	Asistio
1022960834	YESID ALEJANDRO GUTIERREZ	Asistio
1140920990	JUAN SEBASTIAN JIMENEZ	Asistio
1088290641	DANA CAROLINA LEON	Asistio
1140920579	KAREN SOFIA LEON	Asistio
1028490868	JOSEPH SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1025534738	FRANKIN MADERO	Asistio
1127623489	VALERIA VALENTINA MIJARES	Asistio
1140920040	MARIANA SOFIA MOLINA	Asistio