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:	2019-10-03	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 : 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:	2019-10-03	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