

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE DE SUCRE (IED) (ANTONIO JOSE DE SUCRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GERMAN PALMA HERNANDEZ
3. FECHA:	2019-11-06	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	31
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Relaciona las variaciones del crecimiento de su cuerpo con la realización de movimientos técnicos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Identifica tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas	CONDICIÓN FÍSICA : Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	LÚDICA MOTRIZ : Participa en los juegos desarrollados con actitud empática.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Relaciona sus emociones con estados fisiológicos de su cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria)			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Procura cuidar su pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Favorece el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.Hace uso de diferentes mecanismos que promueven el respeto por la diversidad			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : "Reconoce algunos mecanismos para enfrentar los conflictos. "			
TEMA : TEORÍA: COMBATE A DOS PASOS ATAQUE Y DEFENSA PERSONAL			
SUBTEMAS : Desplazamientos DEFENSAS ATAQUES Y DERRIBOS , PRACTICAR CAÍDAS			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	LLamado a lista, calentamiento movilidad articular trote	RELEVOS CON CONOS	20 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EJECUTAR ATAQUES Y DEFENSAS A DOS PASOS (DEFENSA PERSONAL) DERRIBOS EN PAREJAS ,, PRACTICAR CAÍDAS	N/ A	80 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	vuelta a la calma estiramientos retroalimentación	N/ A	20 MINUTOS
OBSERVACIONES N/ A			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO JOSE DE SUCRE			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-11-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 53	9. N° de Semana: 31	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016594903	JUAN DAVID ACOSTA			Asistio
1063717672	ROBINSON AGUILAR			Asistio
1034282296	SONIA JOHANNA AVENDAÑO			Asistio
1016592828	YOJHAN SEBASTIAN BARON			Asistio
1013113928	DYLAN ESTEBAN PARRA			Asistio
1019763555	SAMUEL FELIPE CARDENAS			Asistio
1019604577	DAIRO DANIEL CARO			Asistio
1028882351	DANNA VALENTINA CHAVARRO			Asistio
1034779058	JUAN DAVID DIAZ			Asistio
1028483638	EMILY GOMEZ			No asistio
1097183209	MARLON ALBEIRO JARAMILLO			Asistio
1047040040	MATEO OROZCO			Asistio
1022322321	ANDRIU SAID RAMIREZ			Asistio
1031649398	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ			Asistio
1016714100	ANDREA ESTEFANNY SOLER			Asistio
1034660170	ALEJANDRA OLIVA TOVAR			Asistio
1034661082	ANDRES CAMILO MORA			Asistio
1019989432	DAVID SANTIAGO ANGEL			Asistio
1056929086	JOSE DAVID MONGUI			Asistio
1058354144	DIANA PATRICIA FLOREZ			Asistio
1019605441	DANIELA ALEXANDRA GOMEZ			Asistio
1028480996	ANDRES FELIPE VERGARA			Asistio
1022342394	DILAN SEBASTIAN CAMELO			Asistio
1011088755	JUAN DANIEL CORTES			Asistio