

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:	2019-10-30	4. HORA:	Miercoles,11:40:00,13:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	52
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	30
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Mantiene el cuidado de su ser, adoptando posturas tecnicas acorde al deporte del taekwondo	TÉCNICAS DEL CUERPO : Demuestra a los demás el buen manejo tecnico de su cuerpo que realiza para estar seguro al ejecutar los ejercicios.	CONDICIÓN FÍSICA : Domina los terminos y los aplica en su vida diaria a traves de la cultura fisica asegurandose habitos saludables	LÚDICA MOTRIZ : Crea nuevos juegos partiendo de los ya conocidos a traves del respeto por las mismas.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Ejecuta adecuadamente las diferentes secuencias de movimiento para encontrar seguridad en el desarrollo de los mismos.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Plantea su proyecto de vida de acuerdo a mejores habitos saludables.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Proyecta en su vida la excelencia como valor agregado en la mayoría de sus acciones. Estimula el respeto en sus pares y lo promueve en sus relaciones interpersonales.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Transmite el valor de la amistad y los valores humanos como eje principal en sus acciones de vida.			
TEMA : TEORÍA:TAEGUK1 DEFENSAS ATAQUES			
SUBTEMAS : APLICACION DE LOS MOVIMIENTO Y DEFENSAS ATAQUES			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	LLamado a lista, calentamiento movilidad articular trote	N/ A	20 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EJECUTAR EL TAEGUK 1 Y TRABAJAR LOS MOVIMIENTO DE ATAQUES Y DEFENSAS EN SU APLICACION POR PAREJAS	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:	2019-10-30	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,11:40:00,13:40:00	6. N° de Sesion: 52	9. N° de Semana: 30	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141124320	FABIAN STYVEN AGUILERA			Asistio
1034784095	ARIANA AVENDAÑO			Asistio
1013012686	DANNA CAMILA CORTES			Asistio
1028721623	MATEO CORTES			Asistio
1163213392	SARA SOFIA ESTUPIÑAN			Asistio
1020000531	DANNA SOFIA JOJOA			Asistio
1011213030	DANNA GABRIELA MOLINA			Asistio
1146127744	DANA XIMENA OBANDO			Asistio
1025549329	SARAI JIREH PEDRAZA			Asistio
1029288183	SARAY SOFIA POVEDA			Asistio
1011214458	LUISA VALENTINA TRUJILLO			Asistio
N37664243098	JAVIER ALEXANDER GUERRERO			Asistio
1011214678	JOHAN SANTIAGO GUZMAN			Asistio
N37664270355	ALANNYS SAILE VEGA			Asistio
1013009416	KERENN DAYANNA RODRIGUEZ			Asistio
1034666410	SARAH EILYN DIAZ			Asistio
1013138027	MIGUEL ANGEL PINZON			Asistio
N37664382239	ERNESTO LUIS QUINTERO			Asistio