

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:	2019-11-05	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	61
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	33
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:	2019-11-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 61	9. N° de Semana: 33	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028881480	HAROLD SANTIAGO ALFONSO			Asistio
1034779493	ANDRES FELIPE BARON			Asistio
1011322129	JUAN DAVID BENJUMEA			Asistio
1019988930	GABRIELA CARDOZO			Asistio
1028862576	JULIANA SOFIA GUERRERO			Asistio
1016002199	KAREN VALERIA LUGO			Asistio
1013112213	SAMUEL ESTEBAN MEDINA			Asistio
1034658850	ANGIE SOFIA MORA			Asistio
1031645979	ENMANUEL ERNESTO MOYA			Asistio
1097890108	DAVID FERNANDO PABON			Asistio
1016952064	VALERIA PRIETO			Asistio
1028862575	JESSICA ALEJANDRA RODRIGUEZ			Asistio
1011092204	JUAN ANDRES SANDOVAL			Asistio
30861414	DARIEN FERNANDO SILVA			Asistio
1123432270	ESTEBAN ANDRES SOLANO			Asistio
1034779119	JOSUE ESTEBAN TARAZONA			Asistio
1013110914	MARIA JOSE VARGAS			Asistio
1019027322	VERONICA VERGARA			Asistio
1001050921	NBRAYAN FERNEY HERNANDEZ			Asistio
31296699	AYLEEN AGRISMAR HIDALGO			Asistio
1100307691	DANIEL RODRIGUEZ			Asistio
N37664346192	KARLA TANIUSKA PERCHES			Asistio
1014476374	CANDY LORENA GUIO			Asistio