

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:	2019-10-29	4. HORA:	Martes,11:40:00,13:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	59
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	32
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2
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:	2019-10-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,11:40:00,13:40:00	6. N° de Sesion: 59	9. N° de Semana: 32	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013135778	NICOLAS STIVEN ARBOLEDA			Asistio
1022391328	JULIANA BETANCUR			Asistio
1141334690	ALISSON BOCANEGRA			Asistio
1029149990	JUAN DIEGO CASTILLO			Asistio
1023392932	KEVIN ALEXANDER DIAZ			Asistio
1013135382	SARA GODOY			Asistio
N37663837730	PAULA LUCIANA GUEVARA			Asistio
1013136544	EMILY SOFIA GUTIERREZ			Asistio
1028900828	LUCIAM THOMAS MONTAÑO			Asistio
1141720722	RACHAELL ALEJANDRA PARRA			Asistio
1104948815	NICOLAS DAVID PASTRANA			Asistio
1031543303	MARIAJOSE PORRAS			Asistio
1051287354	YONNY FERNANDO VARGAS			Asistio
N37664243097	JEREMY JOSUET BLANCO			Asistio
1025548366	ISABELLA CA?ARETE			Asistio
1016059628	KENNETH SAMIR MARTINEZ			Asistio
1016723363	HELY KARLEK RODRIGUEZ			Asistio
1150940742	CRISTIAN JOEL HURTADO			Asistio
1081920685	LIONEL ANDRES PATERNINA			Asistio