

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,11:40:00,13:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	61
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	33
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2
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 regla	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,11:40:00,13:40:00	6. N° de Sesion: 61	9. N° de Semana: 33	
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