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:	2019-11-12	4. HORA:	Martes,11:40:00,13:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	63
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	34
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1 ,2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, 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 mayoria 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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO