

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,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	52
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	30
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3
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,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 52	9. N° de Semana: 30	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016594903	JUAN DAVID ACOSTA			Asistio
1063717672	ROBINSON AGUILAR			Asistio
1034282296	SONIA JOHANNA AVENDAÑO			Asistio
1016592828	YOJHAN SEBASTIAN BARON			Asistio
1013113928	DYLAN ESTEBAN PARRA			Asistio
1019763555	SAMUEL FELIPE CARDENAS			Asistio
1019604577	DAIRO DANIEL CARO			Asistio
1028882351	DANNA VALENTINA CHAVARRO			Asistio
1034779058	JUAN DAVID DIAZ			Asistio
1028483638	EMILY GOMEZ			Asistio
1097183209	MARLON ALBEIRO JARAMILLO			Asistio
1047040040	MATEO OROZCO			Asistio
1022322321	ANDRIU SAID RAMIREZ			Asistio
1031649398	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ			Asistio
1016714100	ANDREA ESTEFANNY SOLER			Asistio
1034660170	ALEJANDRA OLIVA TOVAR			Asistio
1034661082	ANDRES CAMILO MORA			Asistio
1019989432	DAVID SANTIAGO ANGEL			Asistio
1056929086	JOSE DAVID MONGUI			Asistio
1058354144	DIANA PATRICIA FLOREZ			Asistio
1019605441	DANIELA ALEXANDRA GOMEZ			Asistio
1028480996	ANDRES FELIPE VERGARA			Asistio
1022342394	DILAN SEBASTIAN CAMELO			Asistio
1011088755	JUAN DANIEL CORTES			Asistio