

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:	2019-11-13	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	32
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: MAKKI-SEOGUI-CHAGUI EXPLICACIÓN GENERAL E INTERPRETACIÓN EN LAS DIVERSAS TÉCNICAS, PALABRAS BASE Y DEMÁS TEMÁTICAS MARCIALES 2. APLICACIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS CON TÉCNICAS DE PATEO DEFENSAS Y POSTURAS			
SUBTEMAS : Chagui (Ap Chagui- Dolio Chagui Aplicación:(yop Chagui- Dolio chagui). Desplazamientos respiración en cruz Combate			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	LLamado a lista, calentamiento movilidad articular trote	Juego estatua con penitencia de flexiones	20 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	POR PAREJAS VANDAL yop, dolio chagui combate libre	paos paletas protectores de pecho casco espinilleras antebrazos y guantines	80 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	vuelta a la calma estiramientos retroalimentación RELAX	N / A	20 minutos
OBSERVACIONES N / A			

