**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: | 2019-11-14 | 4. HORA: | Jueves,11:40:00,13:40:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 64 |
| 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Relaciona las variaciones del crecimiento de su cuerpo con la realización de movimientos técnicos | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Identifica tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Relaciona la práctica de la actividad física y los hábitos saludables | LÚDICA MOTRIZ :<br>Participa en los juegos desarrollados con actitud empática |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Relaciona sus emociones con estados fisiológicos de su cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria) | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Procura cuidar su pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>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**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>"Reconoce algunos mecanismos para enfrentar los conflictos. " | | | |
| **TEMA :**<br>TEORÍA: DEFENSAS ATAQUES EN CRUZ UNIVERSAL DOBLE COMBATE OLÍMPICO | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>EN CRUZ UNIVERSAL DOBLE YOP CHAGUI Y CHUMOK | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Llamado a lista, calentamiento movilidad articular trote | HOCKEY | 20 MINUTOS |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | EJECUTAR ATAQUES CON TÉCNICAS DE PATADA LADO Y PUÑO A LA PARTE MEDIA EN CRUZ UNIVERSAL DOBLE Y TAMBIÉN POR PAREJAS | PAOS | 80 MINUTOS |
| FASE FINAL : (CIERRE) | vuelta a la calma estiramientos alimentación | N/ A | 20 MINUTOS |
| **OBSERVACIONES**<br>N/ A | | | |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**