PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO KIMI PERNIA DOMICO (IED) (KIMI PERNIA DOMICO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO**
3. FECHA:	2019-09-24	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Comprende coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	CONDICIÓN FÍSICA : Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	LÚDICA MOTRIZ : Asume sus posibilidades de expresión empática con los compañeros de grupo.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Valora los cambios y desarrollo de las respuestas Fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Domina adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postural.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Evidencia a través de las actividades planteadas el uso de mecanismos que promuevan la igualdad y el respeto por la diversidad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Integra habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.			
TEMA : COMBATE			
SUBTEMAS : REALIZAR COMBATE			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo marcial, explicación del objetivo de la sesión, Lubricación articular, Calentamiento general, se realizará la siguiente actividad, LA MÁQUINA HUMANA, Éste es un juego físico que les deja a los alumnos tomar turnos dirigiendo un grupo de compañeros, explícale a los grupos de estudiantes que tendrán que mover el balón de un lado al otro sin soltarse de las manos y que deben elegir a un compañero como inventor del funcionamiento de la máquina. Deja que todos los estudiantes tomen turnos siendo el inventor para que trabajen en sus habilidades como líderes. Terminada la actividad, durante el estiramiento se va a preguntar a los alumnos ¿Una buena comunicación entre un líder y el equipo de trabajo favorece el éxito de las metas planteadas?	Cronómetro, pito, compañeros	25
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	POSICIÓN DE JINETE: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PUÑO: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución	Cronómetro, pito, compañeros	80

FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma Estiramiento Retroalimentación y evaluación del trabajo del día, conclusión del trabajo de construir buenas relaciones, trabajo en equipo y cooperación, formación y saludo marcial para finalizar clase limpiar lugar de trabajo y desplazamiento a la puerta de la institución para la salida de los alumnos	Cronómetro, pito, compañeros	15
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO