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:	2019-09-17	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	24
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 : Aplica estrategias para impedir situaciones de exclusión y discriminación a través de los valores respeto y excelencia. 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 : KYORUGI SPARRING - COMBATE			
SUBTEMAS : REALIZAR COMBATE			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Llamado a lista, explicación de los objetivos de clase, saludo marcial, movilidad articular del tren inferior y el tren superior de cada niño, busco la activación por medio de la siguiente actividad: 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 se les preguntará a los alumnos ¿Una buena comunicación entre un líder y el equipo de trabajo favorece el éxito de las metas planteadas?	Espacio asignado por el IED, balón, canchas.	25 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Trotando alrededor del espacio delimitado obedecerán a la voz de cambio de dirección. Cuando diga 1 una sentadilla siguen rotando 2 una abdominal siguen 3 una flexión de brazos. • Recordaremos el levantamiento AP CHOLIGUI con la pierna recta arriba estirada. • BAKAT CHOLIGUI, levantamiento hacia fuera o abanico afuera PIERNA RECTA CIRCULO ARRIBA Y AFUERA. • AP CHAKI comenzaremos por enseñarles que la palabra AP CHOKI traduce AP de frente y CHAKI – PATADA esta es la primera patada real se pega con la punta de la planta del pie y dedos doblados hacia tras empezaremos desde posición de combate 1 levantamos la rodilla a la altura de la cintura 2 pegamos con la punta del pie 3 recogemos el pie 4 volvemos a la posición de combate. • Después patearemos directo con todos los parámetros.	Implementación (pecheras, cascos, antebrazos y espinilleras), paletas y paos, aros	80 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento Retroalimentación y evaluación del trabajo del día Formación y saludo marcial para finalizar clase Ordenar implementación y limpiar lugar de trabajo Formación, y entrega de alumnos	Lista de alumnos, implementación, aros, paos y paletas	15 minutos
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028868558	CAROL SOFIA ACOSTA	Asistio
1128198591	VALENTINA MICHEL POLO	Asistio
1028841026	JULIAN DAVID RAMIREZ	Asistio
1140917240	ANGIE PAOLA BUITRAGO	Asistio
1140920215	JUAN MANUEL ORTIZ	Asistio
1033736444	YERSON DAVID HENAO	Asistio
1073629120	JUAN ESTEBAN BALLESTEROS	Asistio
1012374002	SHARICK NICOL HERNANDEZ	Asistio
1025540242	LOREANNE JULIANA NOVOA	Asistio
1023384828	HERNAN DARIO POLO	Asistio
1028889234	MAICOL SCTIK PEREZ	Asistio
1022969973	JUAN SEBASTIAN LAGUNA	Asistio
1096952377	NICOLL VALENTINA RANGEL	Asistio
1027530212	EILIN JUANITA MOSQUERA	Asistio
1029284214	NIKOL SARAY SURMAY	Asistio
1141323525	KAREN DAYANA VARGAS	Asistio
1028841826	SOFIA ALEJANDRA ARERO	Asistio
1023382564	MARIANA PATIÑO	Asistio