**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: | 2019-09-25 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 44 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. Nº DE SEMANA: | 24 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 3 ,5 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Comprende coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Asume sus posibilidades de expresión empática con los compañeros de grupo. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Valora los cambios y desarrollo de las respuestas Fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Domina adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postural. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>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**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Integra habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva. | | | |
| **TEMA :**<br>KYORUGI SPARRING - COMBATE | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>REALIZAR COMBATE | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Llamado a lista, explicación de los objetivos de clase, saludo marcial, recordar los gestos de saludo vistos en la clase anterior corrigiendo en forma grupal e individual, movilidad articular del tren inferior y el tren superior de cada niño, busco la activación por medio de la siguiente actividad: Se crean dos grupos con el mismo número de participantes de manera aleatoria, se divide el terreno de juego por la mitad, de manera que cada equipo tiene su espacio propio. Se trata de que los jugadores de cada equipo asalten el lado contrario, tomen en posesión del balón del equipo rival y, finalmente, se lo lleven a su campo. Si un jugador es interceptado por un rival en el campo ajeno, deberá tocar el balón del equipo contrario para no ser eliminado. Terminada la actividad preguntar a los alumnos ¿Creen que para alcanzar el objetivo del juego es más satisfactorio cuando se ejerce el trabajo en equipo? Y de esta manera generar una lluvia de ideas | 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**