

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CONSUELO YANETH RAMIREZ BECERRA
3. FECHA:	2019-10-02	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	29
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.			
TEMA : Coordinación			
SUBTEMAS : lateralidades izquierda y derecha			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)

FASE INICIAL : (APERTURA)	1 Se realiza el alistamiento del material de Taekwondo y se realiza llamado de asistencia 2 movilidad articular cabeza hombros codos brazos cadera piernas pie 3 se realiza explicación de los objetivos, RAP(que aprende y como aprende), DIALOGO DE SABERES: se realiza con preguntas ¿ cómo realizar la actividad? PENSAR Y PENSARNOS: experimentar cada uno solo que puede hacer y cómo? proponer como hacer el ejercicio: flexionando las rodillas los brazos, saltando TRANSFORMANDO REALIDADES: acordar planear y ejecutar en el proceso de construcción: que el niño entienda como realizar una técnica utilizando un lenguaje o diferentes movimientos para desarrollar la mejor forma de hacer el movimiento. ACTIVIDAD SOCIAL TRABAJO EN EQUIPO: se ubican grupos de 4, dos de cada grupo deben colocar el balón en la mitad de su cuerpo y llevarlo al otro extremo, se queda uno y se devuelve el otro compañero con el balón para trasladar otro compañero. 4 Ubicados en grupos de 4 estudiantes a 6, uno del grupo toma la sog a amarrada al aro, otro estudiante se mete dentro del aro el cual debe desplazar caminando mientras su compañero hala la sog a hasta la línea limite llegando a un platillo, quien tiene la sog a se devuelve por otro compañero hasta que todos lleguen al otro extremo. 5 Se dividen en dos grupos ubicados en cuadrúpeda boca abajo sosteniéndose con pies y brazos, el ultimo del grupo se desplaza al inicio de la fila lanza el balón por debajo de sus compañeros, el último de la fila recibe el balón y se ubica en el inicio, el grupo debe avanzar a la línea limite en donde estará señalizada por un platillo. 6 estiramiento general del cuerpo	platillos, balones, aros, sogas,	40
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1) BÁSICO UNO DE BRAZO COMBINADO CON PUÑO 2) STEP DE COMBATE PATADAS BÁSICAS AP CHAGUI, DOLLYO CHAGUI, NERYO CHAGUI 3) COREOGRAFÍA FIRE STYLE	paletas, música	40
FASE FINAL : (CIERRE)	Dos grupos en fila desplazan el balón con los pies hacia adelante, el ultimo se ubica de primeras hasta que todo el grupo llegue a la línea limite, retroalimentación de lo aprendido, se resuelven dudas.	balones	40
OBSERVACIONES Al no desarrollarse la sesión de clase por lluvia o espacios, se realizara plan B, en caso de lluvia se utilizaran fichas didácticas para repasar temas de Taekwondo, en caso de no haber espacio en el coliseo, como plan B se realizara la sesión de clase en zonas verdes.			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BACHUE			Nombre Instructor: CONSUELO YANETH RAMIREZ BECERRA	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-10-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,11:30:00,13:30:00	6. N° de Sesion: 36	9. N° de Semana: 29	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1161214351	MELLER ESTIBEN JEREZ			Asistio
1011208077	MIGUEL ESTEBAN RAMIREZ			Asistio
1014870971	MIGUEL EDUARDO BARRIGA			Asistio
1013270594	NICOLAS FELIPE FLOREZ			Asistio
1141118274	LUNA ROJAS			Asistio
1061750549	GUADALUPE GOMEZ			Asistio
1141719373	ERICK YESID GONZALES			Asistio
1012920112	ELKIN SANTIAGO CARDONA			Asistio
1141120621	ANDRES GIOVANNY BONILLA			Asistio
1140920686	SEBASTIAN PAEZ			Asistio
1140921825	NILSON STIVEN CIFUENTES			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO