

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:	2019-09-30	4. HORA:	Lunes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	35
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 : Emplea en el juego diferentes posiciones y posturas corporales que se asemejan a las propias de la técnica de movimiento del deporte.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Utiliza las técnicas de movimiento aprendidas en el centro de interés y las pone en práctica cuando participa en su comunidad.	CONDICIÓN FÍSICA : Aplica los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, adecuadamente en juegos de aplicación específicos del centro de interés.	LÚDICA MOTRIZ : Participa y se interesa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos; que promueven la creatividad y otras capacidades intelectuales y cognitivas.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Controla sus estados de ánimo y sus emociones para el buen desarrollo de juegos y ejercicios.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Práctica de manera emprendedora juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : 1. Empatía: es la intención y capacidad de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otra persona y así comprender su realidad o situación. Además, permite a una persona comprender, ayudar y motivar a otra que atraviesa por un mal momento, logrando una mayor colaboración y entendimiento entre las personas que conforman una sociedad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Liderazgo: se fortalece el equipo participando en las actividades y en el desarrollo de las actividades			
TEMA : CAPACIDADES COORDINATIVAS			
SUBTEMAS : Coordinación general, equilibrio utilizando direccionales con la pierna izquierda y derecha, coordinación de movimientos con los pies y los brazos			
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 explicacion de los objetivos, RAP(que aprende y como aprende), DIALOGO DE SABERES: se realiza con preguntas ¿ como realizar la actividad? PENSAR Y PENSARNOS: experimentar cada uno solo que puede hacer y como? 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 tecnica utilizando un lenguaje o diferentes movimientos para desarrollar la mejor forma de hacer el movimiento. ACTIVIDAD SOCIAL EL ELICOPTERO: se ubican un grupo, un integrante toma el balón con la sogla comienza a dar vueltas en circulo, los demás compañeros deben ingresar saltando sin dejar que la sogla los toque, aquel que sea tocado por la sogla quedara eliminado 4 se ubican 2 grupos en circulo trotando, el formador indica micos a sus palos y los que se encuentran fuera del circulo deberá subirse a caballo encima de su compañero - se ubican en parejas espalda con espalda y realizan fuerza intentando pasar una línea limite en sentidos contrarios, misma secuencia sentados - se toman de los antebrazos y comienzan a halar intentando cruzar una línea limite, ubicados en pareja realizan pelea en cuatro apoyos	platillos	40
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	ejecuta básico de brazo uno combinado con puño, ejecuta poomsae guibon uno utilizando lateralidades izquierda, derecha, adelante y atrás, realiza técnica de patadas neryo chagui alternadamente a la paleta ubicados en zig- zag	paletas, platillos,	40
FASE FINAL : (CIERRE)	se realiza retroalimentación de lo enseñado, se resuelven dudas, se pregunta sobre el tema para verificar lo aprendido	ninguno	40
OBSERVACIONES al no desarrollarse la sesión de clase por lluvia o espacios, se desarrolla plan B, en caso de lluvia se utilizara fichas didácticas para repasar temas sobre el 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:	2019-09-30	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,11:30:00,13:30:00	6. N° de Sesion: 35	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
1188214194	IAN MAYORGA			Asistio
1145225183	LINDA JASMIN CUELLAR			Asistio
1141120621	ANDRES GIOVANNY BONILLA			Asistio
1140920686	SEBASTIAN PAEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO