

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:                                                                                                                                  | 2019-10-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 4. HORA:                                                                                                                  | Jueves,09:30:00,11:30:00                                                           |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                         | TAEKWONDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6. N° DE SESIÓN:                                                                                                          | 40                                                                                 |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                              | Engativa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 8. N° DE SEMANA:                                                                                                          | 30                                                                                 |
| 8. ZONA:                                                                                                                                   | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9. CICLO:                                                                                                                 | 1 ,2 ,3                                                                            |
| COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| MOTRIZ                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.                                                   | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades. |
| EXPRESIVA CORPORAL                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| AXIOLOGICA CORPORAL                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| COMPETENCIA 2. CIUDADANAS                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| INTEGRADORA                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| INTERPERSONAL                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| TEMA :<br>Coordinación dinámica                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| SUBTEMAS :<br>orientación espacial y ritmo                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                    |
| 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: dos grupos, ubicados cada uno arma una cancha a 6 pies de ancha, toman una paleta y una pelota, juegan paletazo, equipo uno contra equipo dos, realizan la mayor cantidad de goles. 4 Se ubican 4 a 6 grupos, al silbato los primeros de cada grupo deben saltar a dos pies por dentro de cada aro, misma secuencia a un pie, después el otro pie, se devuelve de la misma forma, misma secuencia al final tomara un balón y lanzara para hacer una sexta. 5 Se ubican 4 a 6 grupos, los primeros de cada grupo al silbato corren con un platillo en la mano, saltan los aros a dos pies, pasan por debajo de la sog, pasan el aro por su cuerpo, corren y cambian el platillo que llevan en la mano por el que se encuentra en el piso, se devuelven de la misma forma, misma secuencia saltando la sog por encima. 6 estiramiento general del cuerpo | paletas, pelota, aros, balones, platillos, sog.                                                                           | 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)       | Se ubican dos grupos acostados hombros con hombros, cuerpo extendido, al silbato el último de cada grupo, rodara por encima de sus compañeros, hasta llegar a una línea en donde se encuentra un platillo, retroalimentación de lo aprendido, explicación de las dudas, autoevaluación de cada uno. | platillos       | 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:  | 2019-10-17               | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Engativa                             |                       |
| 3. Hora:   | Jueves,09:30:00,11:30:00 | 6. N° de Sesion: 40            | 9. N° de Semana: 30                                |                       |
| 4. Grupo:  | TAEKWONDO 3              |                                | 10. Edades:                                        |                       |
| TI         | NOMBRE                   |                                |                                                    | ASISTENCIA            |
| 1014220388 | GISSELL MAHOLY CASANOVA  |                                |                                                    | Asistio               |
| 1054399420 | VENUS SARAY GONZALEZ     |                                |                                                    | Asistio               |
| 1145226138 | JUAN SEBASTIAN NIÑO      |                                |                                                    | Asistio               |
| 1014671075 | ANGIE VALENTINA LEMUS    |                                |                                                    | Asistio               |
| 1021635826 | SHAIRA NATZIRA OROZCO    |                                |                                                    | Asistio               |
| 1032941858 | SANTIAGO CASALLAS        |                                |                                                    | Asistio               |
| 1028946202 | WILLIAM SANTIAGO LOZANO  |                                |                                                    | Asistio               |
| 1127345252 | JESUS CAMILO SOLANO      |                                |                                                    | Asistio               |
| 1127916194 | FREDDY MIGUEL SALCEDO    |                                |                                                    | Asistio               |
| 1206213913 | DANNA SOFIA LABRADO      |                                |                                                    | Asistio               |

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO