

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                                                           | <b>CONSUELO YANETH RAMIREZ BECERRA</b>                                             |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                    | 2019-10-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4. HORA:                                                                        | Martes,09:30:00,11:30:00                                                           |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                           | TAEKWONDO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6. N° DE SESIÓN:                                                                | 41                                                                                 |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                | Engativa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8. N° DE SEMANA:                                                                | 31                                                                                 |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                     | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 9. CICLO:                                                                       | 2 ,3                                                                               |
| <b>COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE</b>                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| <b>MOTRIZ</b>                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento, realiza movimientos dinámicos de correr y saltar.                                   | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad, realiza de coordinación dinámica de brazos y piernas a través de las técnicas básicas de las patadas dollyo chagui, bandal y neryo chagui a la zona media y alta, defensas abajo, medio y alto.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CONDICIÓN FÍSICA :<br>No aplica                                                 | LÚDICA MOTRIZ :<br>Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades. |
| <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado. Igualdad                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| <b>AXIOLOGICA CORPORAL</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios. Trabajo en equipo                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| <b>COMPETENCIA 2. CIUDADANAS</b>                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| <b>INTEGRADORA</b>                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Identifico consecuencias de discriminación en las personas y en la convivencia escolar. Amistad, trabajo en equipo respeto |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| <b>COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES</b>                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| <b>INTERPERSONAL</b>                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Amistad trabajo en equipo respeto: lograr una armoniosa interacción grupal y una sana convivencia                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| <b>TEMA :</b><br>Coordinación dinámica general, correr y saltar                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>desplazamientos y lateralidades izquierda, derecha, adelante, atrás con los pies y los brazos para tener una orientación espacial                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                    |
| <b>FASE</b>                                                                                                                                                                  | <b>ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>RECURSOS</b>                                                                 | <b>TIEMPO (MIN)</b>                                                                |
| FASE INICIAL : (APERTURA)                                                                                                                                                    | DIALOGO DE SABERES: fase inicial, socializar los saberes a desarrollar, saludo y lectura del estado del grupo 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, ACTIVIDAD SOCIAL EL NUDO HUMANO: ubicados en grupo, se toman de las manos con diferentes compañeros, intentan soltar el nudo sin soltasen de las manos 4 En parejas frente a frente, al silbato cada uno salta el platillo que se encuentra al frente de cada uno 3 veces y cambian de puesto, misma secuencia saltan y corren en sentidos contrarios hasta la línea limite. 5 Se ubica el grupo dentro de la cancha, uno del grupo se ubica en la línea de mitad de cancha, uno del grupo toca la espalda, deberá correr a coger a uno de sus compañeros el cual le debe ayudar a coger a los demás. 6 estiramiento general del cuerpo | platillos                                                                       | 30                                                                                 |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO)                                                                                                                                                  | 1 BÁSICO DOS DE BRAZO en grupo realizan básico dos de brazo, en parejas realizan básico dos de brazo 2 COMBINACIÓN DE PATADA DOLLYO CHAGUI Y NERYO CHAGUI en parejas por pasillo realizan dos patadas dollyo a la pechera y neryo a la paleta, cambiando de compañero 3 BANDAL CHAGUI se ubican en parejas realiza por pasillo dos patadas bandal chagui al pao, cambiando de compañero                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | pecheras, protectores de brazo, protectores de pierna, paletas, paos, platillos | 60                                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                            |           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|
| FASE FINAL : (CIERRE)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TRANSFORMANDO REALIDADES: reflexión de los aprendizajes logrados y como se transfieren hacia sus entornos 1 evaluación y retroalimentación | no aplica | 20 |
| <b>OBSERVACIONES</b><br>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. |                                                                                                                                            |           |    |
| <b>Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO</b>                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                            |           |    |