

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:	2019-10-24	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	31
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento, realiza movimientos dinámicos de correr y ubicación espacial	TÉCNICAS DEL CUERPO : Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad, realiza coordinación dinámica especifica de poomase guibon uno y desplazamientos y ubicación espacial en el combate con semi-contacto	CONDICIÓN FÍSICA : no aplica	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 : Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado. Igualdad			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Identifico consecuencias de discriminación en las personas y en la convivencia escolar. Amistad, trabajo en equipo respeto			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad trabajo en equipo respeto: lograr una armoniosa interacción grupal y una sana convivencia			
TEMA : EQUILIBRIO DINANICO: reacción y acción en parejas			
SUBTEMAS : control corporal en carreras, salto y ubicación espacial correr en diferentes direcciones y ubicarse en un aro saltar y llegar al puesto a dos pies, un pie			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	RAP PENSAR Y PENSARNOS: planeación y organización de las actividades 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 Un grupo al silbato deben correr y ubicarse en un aro sin que nadie quede por fuera, quien quede por fuera del aro pagara penitencia. 5 Dos grupos ubicados frente a frente enumerados a dos metros de distancia, al indicar un número, la pareja debe saltar a dos pies al inicio de la fila pasar por la mitad de los dos grupos y ubicarse en el puesto, después salta con un pie, dos grupos espalda con espalda al silbato correrá el grupo 1 por pasillo al final de la línea limite el grupo 2 intentara coger a sus compañeros, cambiando de grupo. 6 estiramiento general del cuerpo	aros, platillos	40

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	RECONSTRUYENDDO SABERES: se crea un nuevo conocimiento 1 POOMSAE GUIBON UNO en grupo realizan secuencia de poomsae guibon uno 2 STEP DE COMBATE, se ubican en parejas realizan desplazamientos adelante atrás en step combinado con patada dollyo chagui, neryo chagui 3 COMBATE, ubicados en parejas realizan combate con desplazamiento y semi-contacto	pecheras, protectores brazo, protectores pierna, cascos	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
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