

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:	2019-10-15	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	30
8. ZONA:	2	9. CICLO:	2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.			
TEMA : Coordinación dinámica y ritmo			
SUBTEMAS : desplazamientos con ritmo en el tren inferior y superior			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	1 Se realiza el alistamiento del material de Taekwondo y se realiza llamado de asistencia 2 movilidad articular cabeza hombros codos brazos cadera piernas pie 3 se realiza explicación de los objetivos, RAP(que aprende y como aprende), DIALOGO DE SABERES: se realiza con preguntas ¿ cómo realizar la actividad? PENSAR Y PENSARNOS: experimentar cada uno solo que puede hacer y cómo? proponer como hacer el ejercicio: flexionando las rodillas los brazos, saltando TRANSFORMANDO REALIDADES: acordar planear y ejecutar en el proceso de construcción: que el niño entienda como realizar una técnica utilizando un lenguaje o diferentes movimientos para desarrollar la mejor forma de hacer el movimiento. ACTIVIDAD SOCIAL TRABAJO EN EQUIPO: se ubican grupos de 2 a 4, sentados, cada grupo debe desplazar una globo sin dejarlo caer hasta el otro extremo de la línea limite o platillo. 4 Ubicados en círculo en cada aro, trotan por diferentes espacios al silbato se deben ubicar dentro del aro, quien quede por fuera se ubica en el centro del círculo. 5 En parejas enumerados y sentados frente a frente con las piernas extendidas, dejando un espacio entre cada pareja, se indica un número y la pareja corre al inicio de la fila y pasa rápido por encima de sus compañeros. 6 estiramiento general del cuerpo	globo, platillos, aros	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)	Cada estudiante se ubica en un aro en una línea limite, al sonido del silbato deben desplazarse a la otra línea arrastrando el aro con los pies, retroalimentación de lo aprendido, explicación de las dudas, auto-evaluación de cada uno.	aros	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:	2019-10-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,11:30:00,13:30:00	6. N° de Sesion: 39	9. N° de Semana: 30	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032943617	BRAYAN STIVEN CORTES			Asistio
1141715958	ANDRES FELIPE DUARTE			Asistio
1072425831	SARA SOFIA CASTELLANOS			Asistio
1141122468	DANNA SOFIA VELASQUEZ			Asistio
1090442918	SERGIO ANDRES GARZON			Asistio
1141115951	JEAN POOL TELLEZ			Asistio
1141116339	MARIA FERNANDA LINARES			Asistio
1016034657	MATEO MONSOQUE			Asistio
1031542267	ASHLEE LAWREN VIASUS			Asistio
1026269763	LUIS ALEJANDRO LIZARAZO			Asistio
1188214341	JUAN PABLO BERNAL			Asistio
1031824274	DAVID SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1141719824	ESTEBA ANDRES PRIETO			Asistio
1028946605	DUVAN FELIPE MONTIEL			Asistio