

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,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	40
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			
SUBTEMAS : 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,11:30:00,13:30:00	6. N° de Sesion: 40	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
1034279973	ANDRES FELIPE LINARES			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO