**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: | 2019-10-22 | 4. HORA: | Martes,11:30:00,13:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 41 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 31 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 2 ,3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| 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. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado. Igualdad | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios. Trabajo en equipo | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Identifico consecuencias de discriminación en las personas y en la convivencia escolar. Amistad, trabajo en equipo respeto | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Amistad trabajo en equipo respeto: lograr una armoniosa interacción grupal y una sana convivencia | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinación dinámica general, correr y saltar | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>desplazamientos y lateralidades izquierda, derecha, adelante, atrás con los pies y los brazos para tener una orientación espacial | | | |
| **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 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 |

**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**