PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO RAFAEL BERNAL JIMENEZ (IED) (RAFAEL BERNAL JIMENEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO TIQUE DELGADO**
3. FECHA:	2020-02-28	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Comprende diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Interpreta coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	CONDICIÓN FÍSICA : .	LÚDICA MOTRIZ : Comprende a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : no aplica			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal."			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : "IGUALDAD : trabajo en equipo "			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : "AMISTAD: relaciones interpersonales "			
TEMA : "TEMA: DESPLAZAMIENTOS, CHAGUI PATEO, POOMSAE FIGURAS, ESQUEMA CORPORAL "			
SUBTEMAS : SUBTEMAS : adelante, atrás, cambio de guardia, bndal chagui, dollyo chagui, yop chaagui, cruz basica,kibon 1,2, Equilibrio postural, lateralidad, percepcion y control del cuerpo			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	se realiza llamado de lista antes de salir de la IED para dirigirse a el lugar de entrenamiento, se dispone a la iniciacion de la clases en ropa adecuada y con buen higuiene personal. (lavado de pies), se explica el trabajo que se va a realizar durante la clase	listado de los alumnos, adecuacion del salon.	20 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	se realiza trotes laterales pasando por encima de los discos y elevando las rodillas, de igualforma se ubica obstaculos para que ellospuedan saltar, y caer en una posicion rogida de combate, se organiza los niños en pareja para que puedan realizar pateo seguido al pao, patadas laterales bandal chagui y al fimalizar debe realizar una patada ap chagui. De igual forma se realiza makis golpenado el pao y el peto. se realiza n uego grupal en donde el objetivo es luchar por quitarle un disco que esta dentro del aro y asi no dejar que grupo le quite un aro .	escalera, paos, paletas,	80 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	se realiza llamado de lista antes de salir de la IED para dirigirse a el lugar de entrenamiento, se dispone a la iniciacion de la clases en ropa adecuada y con buen higuiene personal. (lavado de pies), se explica el trabajo que se va a realizar durante la clase	listado de los alumnos, adecuacion del salon.	20 minutos

OBSERVACIONES

.

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO