PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ**
3. FECHA:	2019-11-06	4. HORA:	Miercoles,06:15:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : El estudiante cuida su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : El estudiante ejercita técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	CONDICIÓN FÍSICA : El estudiante aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.	LÚDICA MOTRIZ : El estudiante comprende las características del juego y las pone en práctica para su realización.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : El estudiante Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : El estudiante reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : El estudiante emplea estrategias creativas para generar opciones frente al cumplimento de actividades del grupo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : El estudiante conoce y utiliza mecanismos para la resolución de conflictos.			
TEMA : Salud corporal Ataque Contra-Ataque Pateo en giro. Ataque Con Desplazamientos Y Giros Combate Libre			
SUBTEMAS : Aseo, Alimentación, Hidratación, Salud, Calidad de Vida, Higiene postural, Hábitos. 1 Trabajos de posturas basicas y tecnicas de pateo en giro. 2 Trabajo de pateo en giro, en donde realicen diferentes desplzamientos. 3 Trabajo de pateo en giro por parejas. 4 Combate libre empleando tecnicas de pateo en giro.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1 Colocar material de trabajo y formar para saludo marcial. 2 Desde postura de meditación llamado a lista. 3 Mediante charla interactiva entre formador y estudiantes abordar la finalidad de la sesion de clase y sus objetivos, en donde se profundice sobre la importancia de la salud corporal. 4 En formacion Movilidad articular cefalo caudal. 5 De linea lateral a linea lateral realizar desplazamientos en trote leve de manera ascendente. 6 Por grupos de 5 un estudiante de cada grupo liderara el trabajo de estiramientos generales de manera cefalo caudal.	1 Humanos. 2 Escenario Deportivo 3 Material de proteccion (petos)	2 2 10 3 4 3
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1.1 En formación trabajo de patadas mondolio gira, mula, talon desde el puesto de trabajo. 1.2 Ejercicio anterior empleando para ello desplazamientos frontales y de espalda. 2 En formacion cada uno de los estudiantes mdiante imitación realizaran repeticiones de patadas en giro segun indicaciones del formador empleando para ello tecnicas especificas de las mismas y desplazamientos. 3 Por parejas con paleta realizar tecnicas de pateo gira desarrollads en las actividades anteriores, para ello se debe tener claridad de lo que solicit el formdor deportivo. 4 se forma al grupo en circulo y pasaran por parejas de iguales caracteristicas en lo posible a relizar combate de competencia en donde se evidencie claramente la ejecución y efectividad de las tecnicas de pateo en giro ya trabajadas en la ssión de clse..	1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementacion de Competencia. 4 Escenario Deportivo.	15 15 10 10 10 10 10

FASE FINAL : (CIERRE)	1.1 Caminata. 1.2 Estiramientos generales. 2 Evaluacion.	1 Humanos 2 Mesa Redonda	3 4 3

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-11-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1111334171	SERGIO CAMPOS	Asistio
1033688787	DARLEY DAYANNER GAÑAN	Asistio
1019987988	LAURA ESTEFANIA MENDOZA	Asistio
1073669327	YIMMY ALEXANDER FARFAN	Asistio
1014861405	JABEZ SAMUEL ROJAS	Asistio
1001344113	MIGUEL ANGEL SARAVINO	Asistio
1077843971	LINA VANESA TIERRADENTRO	Asistio
1061693556	KAREN MELIZA ANGULO	Asistio
1033679656	SEBASTIAN RIOS	Asistio
1010163283	DUVAN MATEO RODRIGUEZ	Asistio
1000789828	JORGE LUIS RUNZA	Asistio
1129493108	ALEXANDRA MISHEL OROZCO	Asistio
1050720150	LUIS MIGUEL MARTINEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO