**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: | 2019-11-13 | 4. HORA: | Miercoles,06:15:00,08:15:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 50 |
| 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>El estudiante cuida su postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>El estudiante ejercita técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>El estudiante aplica procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas. | LÚDICA MOTRIZ :<br>El estudiante comprende las características del juego y las pone en práctica para su realización. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>El estudiante Logra manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>El estudiante reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>El estudiante emplea estrategias creativas para generar opciones frente al cumplimento de actividades del grupo. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>El estudiante conoce y utiliza mecanismos para la resolución de conflictos. | | | |
| **TEMA :**<br>Salud corporal Velocidad Ataque Contra-Ataque Pateo en giro. Ataque Con Desplazamientos Y Giros Combate Libre | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Aseo, Alimentación, Hidratación, Salud, Calidad de Vida, Higiene postural, Hábitos. 1 En formacion trabajos de postura. 2 En formacion trabajos de cambios de postura y desplazamientos empleando tecnicas de pateo. 3 Por parejas realizar ataques, desplazamientos y contraataques empleando giros. 4 combate libre rotando de compañero. 5 trabajos de velocidad. | | | |
| **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 (Aseo, Alimentación, Hidratación, Salud, Calidad de Vida, Higiene postural, Hábitos) 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. 7 Trote continuo durante 10 minutos al rededor del bloque. | 1 Humanos. 2 Escenario Deportivo 3 Material de proteccion (petos) | 2 2 9 3 3 3 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | 1.1 En formación general mediante imitación reforzar tecnica de postura de combate saltando en el puesto simulando combate libre. 1.2 Con la pareja del lado desde postura de combate reforzar desplazamientos en giro. 2.1 En formción según indicaciones y acciones reales de competencia realizar cambios de guardia y desplazamientos en giro que ayuden a contrarestar un ataque del oponente. 2.2 Ejercicio anterior por parejas simulando competencia, uno de los dos ataca el otro desplaza y contraataca en giro. 3.1 Por parejas de iguales caracteristicas en lo posible reforzar cada una de las defensas en desplazamiento desarrolladas en ejercicios anteriores, simulando situaciones reales de competencia, todo mediante indicaciones del formador. 4.1 Combate libre por parejas rotando de compañero cada raund de 1 minuto. 5.1 Por parejas realizar travajos de velocidad de reaccion en competencia. 5.2 con pao realizar test de pateo en velocidad compitiendo con el compañero. | 1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementacion de Competencia. 4 Escenario Deportivo. | 5 10 15 10 10 10 10 15 |
| FASE FINAL : (CIERRE) | 1 En circulo trabajo de estiramientos y recuperacion general. 2 Retroalimentación de la clase. | 1 Humanos 2 Mesa Redonda | 5 5 |
| **OBSERVACIONES** | | | |