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:	2019-10-30	4. HORA:	Miercoles,06:15:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	24
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 Resistencia aerobica. 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 Trabajo postural y desplazamientos laterales frontales y diagonales empleando enlaces de pateo. 2 Trabajo de pateo en giro anticipando ataques. 3 Enlaces de desplazamientos en contra ataque en donde se realice tecnica de giro. 4 Trabajo de combate libre cambiando de pareja. 5 Trabajo de resistencia.			
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 Por parejas de linea lateral a linea lateral realizar desplazamientos en trote leve de manera ascendente. 6 Escoger un campañero de manera voluntaria lidere el trabajo de estiramientos a los compñeros. 7 Dos estudiantes deberan ponchar al resto de compañeros para ello emplearan una pelota de vinilo y todos tendran que moversen sobre las lineas de la cancha sin perder el equilibrio.	1 Humanos. 2 Escenario Deportivo 3 Material de proteccion (petos)	2 2 10 3 3 4 6

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1.1 En formación desde el puesto mediante imitación realizar diferentes desplazamientos tecnicos empleados en combate libre. 1.2 Combinar tecnicas de desplazamientos para ser empleadas en combate libre trabajo por parejas, empleando para ello tecnicas de pateo. 2.1 Realizar cada uno de los desplazamientos ya trabajados implementando tecnicas de ataque con pie en giro segun las indicaciones del formador simulando un contraataque al oponente. 3.1 Por parejas simulr ataques y contra ataques del combate libre empleando para ello desplazamientos y tecnicas de pateo en giro 4.1 En formación por lineas los estudintes realizaran combates de minuto y medio con diferentes compañeros de la clase, ellos rotaran de compañero terminado cada raund. 5 En medio de cada actividad los estudiantes realizaran trabajos de resistencia de pateo, trote continuo con cambios de velocidad.	1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementacion de Competencia. 4 Escenario Deportivo.	15 15 10 20 15 10 10
FASE FINAL : (CIERRE)	1 Estiramientos generales. 2 Trabajos de respiración. Retroalimentación y evaluación de la sesioón de clase.	1 Humanos 2 Mesa Redonda	5 5
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:	2019-10-30	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 48	9. Nº de Semana: 24	
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