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,16:30:00,18:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	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,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010960829	MIGUEL ANGEL MORALES	Asistio
1025520496	JHOSSEP STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1025527262	JUAN DAVID SANDON	Asistio
1025523002	ERICK STEVEN SILVA	Asistio
1016002390	LAURA KATHERINE LAGUNA	Asistio
1025530423	SHARON JULIANA CHACON	Asistio
1013587405	JUAN MANUEL QUEVEDO	Asistio
1033689045	NASLY VALENTINA BALLEN	Asistio
1032796857	LAURA SOFIA ESPINEL	Asistio
1027521179	LENY ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1016593442	GISELLE XIOMARA SAAVEDRA	Asistio
1031122507	JUANA VALENTINA VANEGAS	Asistio
1027523937	LUIS ERNESTO OSORIO	Asistio
1081053196	KERIN CAROLINA CARDENAS	Asistio
1025525317	JUAN SEBASTIAN IBAGUE	Asistio
1032938573	LIZETH CAMILA GIL	Asistio