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:	2019-10-28	4. HORA:	Lunes,16:30:00,18:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	24
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 : Amistad Fuerza Mondolyo Dollyo Chagi – Patada Circular Con Giro Yoop Chagi en salto Poomsae. Combate Libre			
SUBTEMAS : Trabajo en equipo 1 Trabajos de fuerza de brazo y de pierna por circuitos. 2 Trabajo de pateo por parejas 3 Trabajo de pateo en giro. 4 Trabajo de pateo en salto 5 Combate libre.			
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 desarrolle actividad 1 de la guia asertiva sobre trabajo en equipo. 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 Por equipos trabajo de competencia en velocidad sobrepasando obstaculos para determinar un grupo ganador.	1 Humanos. 2 Escenario Deportivo 3 Material de proteccion (petos)	2 2 9 3 3 3 8

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1 Se organiza en el terreno de entrenamiento estaciones de trabajo en donde ls actividades a desarrollar mejoren la fuerza en todas sus facetas da cada uno de los estudiantes, para ello se realizaran trabajos competitivos entre los participantes. 2.1 Por parejas con paleta trabajo de patada hacha saliendo desde postura de combate, para ello el estudiante deberá realizar la técnica a la altura de la cabeza realizar series de 10 patadas. 2.2 Por parejas trabajos de encadenamientos de patada frente gira y hacha simulando combate libre. 3.1 En formación mediante imitación realizar técnicas de pateo en giro twic chagui y mondolios, para luego ser realizadas por parejas golpeando al peto. 3.2 Por parejas trabajo de pateo en giro realizando las técnicas desarrolladas en la actividad anterior, el golpe es realizado al peto del compañero. 4 En fila trabajo de pateo en salto en donde cada estudiante deberá sobrepasar un obstáculo antes del pateo en altura y salto largo. 5 Combate libre.	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:	2019-10-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Lunes,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 47	9. Nº de Semana: 24	
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