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,16:30:00,18:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	48
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 : 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,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 48	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