**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: | 2019-11-05 | 4. HORA: | Martes,06:15:00,08:15:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 56 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 28 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>El estudiante controla cambios de ritmos, coordinados con distintas rutinas secuenciales de taekwondo, demostrando el uso propio de la rapidez y flexibilidad | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>El estudiante demuetra dominio especifico y de combinaciones en las destrezas deportivas teniendo en cuenta la variedad de situaciones | CONDICIÓN FÍSICA :<br>El estudiante incorpora las tecnicas de flexibilidad para mejorar el pateo e identifica la impoetancia de la agilidad en el cuerpo y el desarrollon de cualquier actividad | LÚDICA MOTRIZ :<br>El estudiante identifica el gusto por los demas juegos los cuales permiten desarrollar diferentes hablidades y gustos |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>El estudiante explorar sus emociones por medio de la exprecion corporal | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>El estudiante identifica la importancia de la actividad física para su salud, concentración y oportunidades educativas y laborales | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>El estudiante genera compromisos y fortalece las acciones que se tienen con sus semejantes y el respeto que merece cada ser vivo | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>El estudiante evidencia actitudes de interacción pacifica con otros al comunicar sus ideas y opiniones | | | |
| **TEMA :**<br>Relaciones Humanas Coordinación Pateo Ataque Pateo Contra ataque Poosae taeguk 2 | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Liderazgo 1 Trabajo de pateo individual. 2 Trabajo de pateo por parejas 3 Trabajo de pateo en enlace empleados como estrategias de combate. 4 Trabajo de pateo en situaciones de combate. 5 trabajos de coordinacion de pateo por parejas. 6 Trabajo de poomsae. | | | |
| **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 determines lideres que a lo largo de l clase dirijan cada una de las actividades guiado siempre por el formdor aplicar guia acertiva actividad 5 liderazgo por equipos trasladar un balon de un lugar a otro sin soltarcen de las manos uno lidera. 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 6 3 3 3 6 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | 1 En formación desde cada una de la posturas básicas ya trabajadas realizar técnica de patada frente y bandal chagui de manera continua desarrollando coordinación de pateo. 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 y el peto empleando para ello mas de una técnica de pateo según indicaciones del formador, realizar series de 10 patadas. 3.1 En formación mediante imitación realizar técnicas de pateo en conde se vean inmersas técnicas de desplazamiento en ataque y contra ataque. 4.1 Por parejas trabajo de pateo en giro realizando las técnicas desarrolladas en sesiones anteriores, el golpe es realizado al peto del compañero simulando combate libre. 4.2 Por parejas realizar trabajos de pateo en situaciones reales de combate que ayuden a mejorar la estrategia de competencia del estudiante. 5 trabajos de coordinación de pateo por parejas en donde emplearan paos para realizar actividades de enlaces empleando las diferentes tecnica de pateo ya desarrolladas en el proceso. 6 Por grupos trabajo de poomse para competencia en equipos del sabado. | 1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementacion de Competencia. 4 Escenario Deportivo. | 10 10 10 10 10 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: | 2019-11-05 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Martes,06:15:00,08:15:00 | 6. Nº de Sesion: 56 | 9. Nº de Semana: 28 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025534721** | KAREN YULIANA TIERRADENTRO | Asistio |
| **1123563054** | EMILY MARIANA VANEGAS | Asistio |
| **1024500903** | ERIK SANTIAGO LOPEZ | Asistio |
| **1012919786** | ESTEBAN ANDRES SANTAMARIA | Asistio |
| **1034400907** | JUAN SEBASTIAN MARTINEZ | Asistio |
| **1025536068** | DAVID NICOLAS PULIDO | Asistio |
| **1029280346** | JHON ALEXIS VEGA | Asistio |
| **1030547021** | ANGEL DAVID VILLANUEVA | Asistio |
| **1088562076** | CARLOS JULIAN MUÑOZ | No asistio |
| **1025323532** | CAROL VALENTINA PIRAZAN | Asistio |
| **1033697026** | ANDREA JULIETH LOPEZ | Asistio |
| **1033702655** | LAURA KATTALINA BUSTAMANTE | Asistio |
| **1012341028** | JEILY MARCELA GUARIN | Asistio |