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:	2019-11-07	4. HORA:	Jueves,06:15:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	57
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	29
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : 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 : El estudiante demuetra dominio especifico y de combinaciones en las destrezas deportivas teniendo en cuenta la variedad de situaciones	CONDICIÓN FÍSICA : 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 : El estudiante identifica el gusto por los demas juegos los cuales permiten desarrollar diferentes hablidades y gustos
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : El estudiante explorar sus emociones por medio de la exprecion corporal			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : El estudiante identifica la importancia de la actividad física para su salud, concentración y oportunidades educativas y laborales			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : 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 **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : El estudiante evidencia actitudes de interacción pacifica con otros al comunicar sus ideas y opiniones			
TEMA : Relaciones Humanas Equilibrio Pateo Pateo en salto Poomsae			
SUBTEMAS : Expresión de emosiones 1 Trabajos de quilibrio y pateo. 2 Trabajo posturas empleando enlaces de pateo. 3 Repaso técnico de poomsae kukiwon de brazos y respiración en cruz. 4 Trabajo de pateo en salto largo y alto. 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 selogre identificar falencias y fortalezas de los estudiantes, para ello se aplica actividad 2 de la guia de emosiones, en circulo jugar tingo tingo tango y el que quede exprsa sus cualidades al grupo 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 6 3 4 5

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1.1 Por parejas con y un pao realizar ejercicios de pateo frontal, lateral, espalda segun indicaciones del formador desplazandose sobre una de las lineas de la cancha. 2 En formación trabajo de refuerzo postural empleando la utilización de técnicas de golpe con el pie ya trabajadas con antelación, enlaces. 3 En formación refuerzo técnico de kukiwon de brazos y cruz universal. 4.1 En formación por imitación aprender y ejecutar técnica de pateo en salto, para lo cual el estudiante primero realizara la técnica sin anteceder el salto con desplazamiento y luego con desplazamientos en trote. 4.2 Ejercicio anterior empleando un pao como obstáculo, el cual deben sobre pasar, para ello pasara uno a uno de los participantes de la clase compitiendo entre ellos en rama masculino y femenino. 5 Combate libre en donde los participantes de la clase roten el compañero de trabajo cada un minuto, entre cada asalto se dara un minuto de recuperación.	1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementacion de Competencia. 4 Escenario Deportivo.	15 20 20 20 13
FASE FINAL : (CIERRE)	1.1 Caminata. 1.2 Estiramientos generales. 2 Evaluacion.	1 Humanos 2 Mesa Redonda	4 3 3
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-11-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 57	9. Nº de Semana: 29	
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	Asistio
1025323532	CAROL VALENTINA PIRAZAN	Asistio
1033697026	ANDREA JULIETH LOPEZ	Asistio
1033702655	LAURA KATTALINA BUSTAMANTE	Asistio
1012341028	JEILY MARCELA GUARIN	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO