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:	2019-11-14	4. HORA:	Jueves,06:15:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	59
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	30
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 : Amistad Coordinación General. Ataque Contra-Ataque Poomsae. Combate Libre			
SUBTEMAS : Relaciones Interpersonales 1 Trabajo de pateo individual. 2 Trabajo de pateo por parejas 3 Trabajo de pateo en enlace con defensas de brazo. 4 Trabajo de pateo en situaciones de combate. 5 trabajos de coordinacion de pateo por parejas. 6 Trabajo de poomsae. 7 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 profundice sobre la importancia de las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, para ello se actividad 6 de la guia asertiva. 4 En formacion Movilidad articular cefalo caudal. 5 De linea lateral a linea lateral realizar desplazamientos en trote leve de manera ascendente. 6 En circulo un compañero liderara el trabajo de estiramientos generales s de manera cefalo caudal. 7 Estiramientos especificos tren inferior liderado por el formador.	1 Humanos. 2 Escenario Deportivo 3 Material de proteccion (petos)	2 2 9 3 3 3 8

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 defensa de brazo. 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 y refuerzo para examen de ascenso de grado. 7 Combate libre por parejas.	1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementacion de Competencia. 4 Escenario Deportivo.	10 10 10 10 10 25 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