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:	2019-10-29	4. HORA:	Martes,06:15:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	27
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 Flexibilidad Posturas Defensas Patadas.			
SUBTEMAS : Autoestima 1 Trabajos de flexibilidad por parejas. 2 Defensa abajo, media y arriba 3 técnica de puño. 4 Posturas básicas 5 Trabajo de pomse taeguk 1			
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. 4 Aplicar actividad numero 1 de la guia asertiva SOBRE AUTOESTIMA Y AUTOCONFIANZA, en circulo uno a uno sera descrito por sus compañeros positivamente par fortalecer su autoestima. 5En formacion Movilidad articular cefalo caudal. 6 De linea lateral a linea lateral realizar desplazamientos en trote leve de manera ascendente. 7 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 2 6 3 5 5

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1.1 En formación mediante imitación y como refuerzo de sesiones anteriores realizar a la voz de mando técnica de defensa abajo y media estática y en movimiento. 1.2 Mediante imitación realizar gesto de defensa media hacia adentro y hacia afuera. 1.3 Ejercicio anterior mediante desplazamientos frontales y hacia atrás. 2.1 Mediante imitación realizar técnica de ataque con mano cerrada (puño) abajo, al medio y arriba en posición estática y con desplazamiento. 2.2 por parejas reforzar cada una de las técnicas de brazo desarrolladas en ejercicios anteriores. 3.1 Combinar las tres defensas de brazo y técnica de puño estática mente y en desplazamiento. 4.1 Por parejas realizar mediante indicaciones del instructor trabajos que desarrollen velocidad de reacción. 5 Fundamentar al estudiante en la realización de poomsae quibon 1. En medio de cada ejercicio se realizara trabajo técnico de pateo reforzando gestos ya trabajados en sesiones anteriores.	1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementacion de Competencia. 4 Escenario Deportivo.	10 10 10 10 10 10 10 15
FASE FINAL : (CIERRE)	1 Estiramientos generales. 2 Ejercicios de respiración. 3 Evaluación de las temáticas desarrolladas.	1 Humanos 2 Mesa Redonda	3 3 4
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:	2019-10-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 27	
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