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,16:30:00,18:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	56
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	28
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
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 Coordinación Pateo Ataque Pateo Contra ataque Poosae taeguk 2			
SUBTEMAS : 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,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 56	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014863170	NICOLL MARIANA CASTILLO	Asistio
1025538765	XIOMARA GALARCIO	Asistio
1025525941	JORGE LUIS HERRERA	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	Asistio
1033726224	KAREN JULIANA NAVARRETE	Asistio
1027526030	JAIDER ANDRES POVEDA	Asistio
1028485716	SAMUEL ALEJANDRO CIFUENTES	Asistio
1084252624	MILDRETH ROJAS	Asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1016716026	EDWIN SANTIAGO PINEDA	Asistio
1025533709	KAREN DAYANA ORTEGA	Asistio
1030531561	JUAN PABLO IBAÑEZ	Asistio
1028662566	JULIAN ANDRES MONTAÑEZ	Asistio
1036251611	JUAN DAVID GALLEGO	No asistio
1031650173	MATEO DE JESUS IGLESIAS	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	Asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	Asistio
1033709981	JUAN DIEGO SALAZAR	Asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1016713978	MONICA HELYANA BELTRAN	Asistio
1023368649	OSCAR FELIPE BENITEZ	Asistio
1025529479	IBIS NICOLE MORENO	Asistio
1010170084	NICOLLE VALENTINA QUEVEDO	Asistio
31534063	Lucas Emiliano Arias	No asistio
1003844443	DILAN ALEXANDER DUQUE	Asistio