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:	2019-11-12	4. HORA:	Martes,16:30:00,18:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	58
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	29
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 Desplasamientos Pateo en giro Pateo en salto Poomsae			
SUBTEMAS : Exptesion de emociones 1 Trabajos de coordinacion por equipos se trabajo. 2 Trabajo de pateo por parejas empleando diferentes desplazamientos 3 Trabajo de pateo en giro. 4 Trabajo de pateo en salto 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 se logre identificar falencias y fortalezas de los estudiantes, para ello se elige un estudiante que lidere el conversatorio. 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. 7 Por parejas trabajos de competencia en velocidd decuerdo al estimulo.	1 Humanos. 2 Escenario Deportivo 3 Material de proteccion (petos)	2 2 6 3 4 5

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1se organizan dos equipos de trabajo en donde competiran entre ellos realizando diferentes actividades de coordinción viso manual, viso pedica etc. 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 realizar series de 10 patadas. 2.2 Por parejas trabajos de encadenamientos de patada frente gira y hacha simulando combate libre. 3.1 En formación mediante imitación realizar técnicas de pateo en giro twic chagui y mondolios, para luego ser realizadas por parejas golpeando al peto. 3.2 Por parejas trabajo de pateo en giro realizando las técnicas desarrolladas en la actividad anterior, el golpe es realizado al peto del compañero. 4 En fila trabajo de pateo en salto en donde cada estudiante deberá sobrepasar un obstáculo antes del pateo en altura y salto largo. 5 Combate libre.	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			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO