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,16:30:00,18:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	27
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 explorar sus emociones por medio de la exprecion corporal			
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,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 27	
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	No 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	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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO