**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: | 2019-10-31 | 4. HORA: | Jueves,16:30:00,18:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 55 |
| 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>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 :<br>El estudiante demuetra dominio especifico y de combinaciones en las destrezas deportivas teniendo en cuenta la variedad de situaciones | CONDICIÓN FÍSICA :<br>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 :<br>El estudiante identifica el gusto por los demas juegos los cuales permiten desarrollar diferentes hablidades y gustos |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>El estudiante explorar sus emociones por medio de la exprecion corporal | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>El estudiante identifica la importancia de la actividad física para su salud, concentración y oportunidades educativas y laborales | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>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**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>El estudiante evidencia actitudes de interacción pacifica con otros al comunicar sus ideas y opiniones | | | |
| **TEMA :**<br>Relaciones humanas Fuerza Pateo en giro pateo en salto | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Lederazgo 1 Trabajos de fuerza de brazo y de pierna por circuitos. 2 Trabajo de pateo por parejas 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 desarrolle actividad 4 de la guia asertiva sobre liderazgo se divide al grupo en 2 cada grupo con un lider deberan formar la figura que se le solicite al lider este no podra hablar para lograr el objetivo. 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 9 3 3 3 8 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | 1 Se organiza en el terreno de entrenamiento estaciones de trabajo en donde ls actividades a desarrollar mejoren la fuerza en todas sus facetas da cada uno de los estudiantes, para ello se realizaran trabajos competitivos entre los participantes. 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 15 10 10 10 10 10 |
| FASE FINAL : (CIERRE) | 1.1 Caminata. 1.2 Estiramientos generales. 2 Evaluacion. | 1 Humanos 2 Mesa Redonda | 3 4 3 |
| **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: | 2019-10-31 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Jueves,16:30:00,18:30:00 | 6. Nº de Sesion: 55 | 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 | 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**