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:	2019-11-01	4. HORA:	Viernes,06:15:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	2
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 : Tecnicas de expresión corporal Flexibilidad Pateo en giro Posturas			
SUBTEMAS : Expresion de emosiones 1 Trabajos de flexibilidad por parejas. 2 Posturas basicas. 3 Giros desde diferentes posturas. 4 Enlaces de giros posturas y tecnicas de pateo. 5 Enlaces de giros posturales con ataques de pateo. 6 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 profundice sobre la importancia de las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, para ello se actividad 8 de la guia asertiva policias y ladrones donde al capturado se le dirn los aspectos positivos por los que se capturo. 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 En dos grupos realizar juego de congelados bajo tierra un equipo congela al otro dando una patada a la paleta sujetada por los integrantes del otro equipo, y luego cambio de papeles.	1 Humanos. 2 Escenario Deportivo 3 Material de proteccion (petos)	2 2 6 3 3 3 6

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1 Por parejas en lo primordial de iguales características realizar ejercicios de flexibilidad según indicaciones del formador: - Uno de los dos sentado pies extendidos y juntos llevar manos a tocar pies. - Sentado pies separados llevar manos a cada uno de los pies. - juntar plantas de los pies y hacer presión sobre las rodillas hacia abajo. - De pie realizar espagar y splic por series de 30 segundos. etc. cada uno de los anteriores ejercicios series de 20 segundos cada uno y luego cambio de compañero. 2 En formación sobre linea lateral realizar como refuerzo posturas básicas ya trabajadas ap, chuchon seogui estaticamente y en desplazamiento. 2.1 Ejercicio anterior por parejas. 3 Desde postura basicas del ejercicio anterior mediante imitación realizar giros técnicos de aplicación para el esquema de respiración en cruz. (trabajo individual) 4 En formación realizar giros desarrollados en la actividad anterior combinandolos con tecnicas de pateo (frente, gira) 5 Realizar encadenamiento postural, de giro para la realización de respiración en cruz. 6 combate libe.	1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementacion de Competencia. 4 Escenario Deportivo.	10 15 10 10 15 15 10
FASE FINAL : (CIERRE)	1 En circulo trabajo de estiramientos y recuperación general. 2 Retroalimentacion de la 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:	2019-11-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 5		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010179451	John Anderson Garcia	Asistio
1010190058	ASDRUBAL ESNEYDER CARRILLO	Asistio
1010201521	SOFIA GIL	Asistio
1011098149	LIZETH MARIANA ARCINIEGAS	Asistio
1011105278	VALERY CAMILA ZAMBRANO	Asistio
1012379152	NASLY XIMENA CRUZ	Asistio
1013128866	EVAN RICARDO BRICEÑO	Asistio
1013130661	DANIELA TORRES	Asistio
1013130799	ANGYE NIKOLE CASTELLANOS	Asistio
1013270771	JULIAN DAVID RESTREPO	Asistio
1013629360	MARIA CAMILA LOPEZ	Asistio
1014871014	DALVERT ROLAND RODRIGUEZ	Asistio
1021676232	CARLOS DAVID NUÑEZ	Asistio
1021682351	MICHELLE CAMILA GUERRERO	Asistio
1022976455	DILAN URIBE	Asistio
1023376063	TOMAS SANTIAGO MEDINA	Asistio
1023381543	EMMANUEL SAENZ	Asistio
1023384260	MIGUEL ANGEL VELANDIA	Asistio
1023385180	NICOL YULIETH CASTILLO	Asistio
1023385680	JULIAN DAVID VELASQUEZ	Asistio
1028945278	MIGUEL ANGEL PORRAS	Asistio
1032681731	JOAN SEBASTIAN CAMACHO	Asistio
1032682118	DILAN ALEJANDRO ALVAREZ	Asistio
1032942799	MIGUEL ANGEL SABOGAL	Asistio
1033101947	DANIEL RICARDO GALVIS	Asistio
1033107405	JUAN DAVID MATEUS	Asistio
1033716931	NICOL SANABRIA	Asistio
1033719079	EDUAR STIVEN CASTRO	Asistio
1033721065	JOHAN ESTEBAN GARCIA	Asistio
1033722318	MICHELLE DAYANNA GARCIA	Asistio