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:	2019-11-15	4. HORA:	Viernes,06:15:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	6
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 demuestra dominio especifico y de combinaciones en las destrezas deportivas teniendo en cuenta la variedad de situaciones	CONDICIÓN FÍSICA : El estudiante incorpora las técnicas de flexibilidad para mejorar el pateo e identifica la importancia de la agilidad en el cuerpo y el desarrollo de cualquier actividad	LÚDICA MOTRIZ : El estudiante identifica el gusto por los demás juegos los cuales permiten desarrollar diferentes habilidades y gustos
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : El estudiante explorar sus emociones por medio de la expresión 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 : Amistad agilidad. Ataque Contra-Ataque Poomsae. Combate Libre			
SUBTEMAS : Relaciones Interpersonales 1 Trabajo de pateo individual. 2 Trabajo de pateo por parejas 3 Tecnicas de pateo en ataque y contra ataque desplzando adelante, atras. 4 Trabajo de pateo en situaciones de combate. 5 Agilidad para la eficiencia y economia energetica. . 6 Trabajo de poomsae taeguk 2. 7 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 fortalece la importancio de la amistad y las relaciones interpersonales. 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 parejas trabajos de velocidad de reacción.	1 Humanos. 2 Escenario Deportivo 3 Material de proteccion (petos)	2 2 2 6 3 5 5

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 agilidad 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 taeguk 2 para competencia entre ellos mismos. 7 combate libre de competencia por equipos.	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 Ninguna			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO