**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO RAFAEL URIBE URIBE (IED) (RAFAEL URIBE URIBE) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ** |
| 3. FECHA: | 2021-07-26 | 4. HORA: | Lunes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 14 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 7 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 4 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

**COGNITIVA :**
Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.

**PSICOSOCIAL :**
El NNA en la clase desde su centro de interés, identifica los conceptos relacionados con valores, derechos, ciudadanía y género, entre otros, presentando interés en reconocer su aplicabilidad en la vida cotidiana.

**LUDICA :**
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

**TEMA :**
IDENTIFICAR LAS DIFERENTES TECNICAS DE DEFENSA DE BRAZO

**SUBTEMAS :**
ASIMILOTÉCNICAS DE PATEO BASICOS DEL TAEKWONDO

**IMPLEMENTACION :**
1 Botella, 1 silla, 1 Cojín, 6 Zapatos

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista. 2 Objetivos de la clase. 3 Interacción psicosocial. 4 Movilidad articular propuesta por un estudiante. 5 Trote continuo con cambios de velocidad durante 7 minutos. 6 Estiramientos generales.

TIEMPO
20

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1 Identifico la técnica de pierna Dolio chagui: similar a la técnica yop chagui, la diferencia es que se golpea con el empeine del pie al objetivo, se puede realizar en tres o más direcciones bajas, medias y altas. 2 Asimilar cada una de las fases de la técnica de pateo según indicaciones del formador por imitación. 3 Desde el puesto en postura de pateo agrupar las fases de la patada y ejecutar 4 series de 20 patadas dolio chagui corrigiendo cada uno de los errores presentes. 4 Ejercicio anterior en desplazamiento. 5 Con ayuda de la silla y el cojín realizar 4 series de 20 repeticiones de patada dolio chagui al cojín amarrado a la silla. 6 Ubicar 6 zapatos uno delante del otro realizar zig-zag, saltos frontales y laterales como juego terminando cada recorrido con 10 patadas dolio chagui.

TIEMPO
70

**RETO :**
ACTIVIDADES
Con ayuda de una bomba o bolsa frente a una pared durante 1 minuto golpear el elemento con patada dolio chagui sin que este caiga al piso, realizar el ejercicio con las dos piernas.

TIEMPO
10

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales. 2 caminata por el espacio de trabajo. 3 Retroalimentación de la sesión de clase.

TIEMPO
20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. RAFAEL URIBE URIBE | | | Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ | |
| 2. Fecha: | 2021-07-26 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Lunes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 14 | 9. Nº de Semana: 7 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1033702655** | LAURA KATTALINA BUSTAMANTE | Asistio |
| **1025323532** | CAROL VALENTINA PIRAZAN | Asistio |
| **1030531561** | JUAN PABLO IBAÑEZ | Asistio |
| **1025536068** | DAVID NICOLAS PULIDO | Asistio |
| **1030547021** | ANGEL DAVID VILLANUEVA | Asistio |
| **1014660671** | JERSON ANDREY ARIZA | Asistio |
| **1014980840** | EMILY GARCIA | Asistio |
| **1013587405** | JUAN MANUEL QUEVEDO | Asistio |
| **1027524104** | ERIK SANTIAGO NEIRA | Asistio |
| **1028783300** | EMERSON SANCHEZ | Asistio |
| **1001344113** | MIGUEL ANGEL SARAVINO | Asistio |
| **1011094123** | DIEGO STEVEN TORRES | Asistio |
| **1033709981** | JUAN DIEGO SALAZAR | Asistio |
| **1028662566** | JULIAN ANDRES MONTAÑEZ | Asistio |
| **1028783535** | JULIAN STIVEN GUARNIZO | Asistio |
| **1013598462** | SEBASTIAN ALEXANDER SIACHOQUE | Asistio |
| **1034400907** | JUAN SEBASTIAN MARTINEZ | Asistio |