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:	2021-07-28	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
REALIZAR LAS POSICIONES BASICAS Y ATAQUES DEL GIBON CUADRADO

SUBTEMAS :
EJECUTO POSICIONES VERTICALES Y ORIZANTALES

IMPLEMENTACION :
1 botella, 6 Zapatos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 llamado a lista. 2 Objetivos de la clase. 3 Interacción psicosocial. 4 Movilidad articular mediante actividades ludicas. 5 Estiramientos generales.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Refuerzo Gibón cuadrado: Se pone en escena las técnicas de brazo aprendidas en las sesiones de clase anteriores. 2 Refuerzo tecnicas de brazo are maki, montong maki, olgul maki 3 Refuerzo tecnica de puño. 4 Asimilar poomsae kukkiwon de brazos 1 y 2. 5 Encadenar técnicas de patada ap, yop y dolio con tecnicas de brazo. 6 trabajo de obstáculos con los 6 zapatos y terminar con pateo a la botella según indicaciones del formador.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutar poomsae kukkiwon de brazos 1 en cada uno de los puntos cardinales sin tener error alguno.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Respiración en cruz. 2 Estiramientos individuales. 3 retroalimentación de la clase.

TIEMPO
20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2021-07-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028940798	JUAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1033702655	LAURA KATTALINA BUSTAMANTE	Asistio
1034400907	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1025323532	CAROL VALENTINA PIRAZAN	Asistio
1023368649	OSCAR FELIPE BENITEZ	Asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	Asistio
1025536068	DAVID NICOLAS PULIDO	Asistio
1001344113	MIGUEL ANGEL SARAVINO	Asistio
1030531561	JUAN PABLO IBAÑEZ	Asistio
1028662566	JULIAN ANDRES MONTAÑEZ	Asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1013598462	SEBASTIAN ALEXANDER SIACHOQUE	Asistio
1030547021	ANGEL DAVID VILLANUEVA	Asistio
1013587405	JUAN MANUEL QUEVEDO	Asistio
1028783300	EMERSON SANCHEZ	Asistio
1014660671	JERSON ANDREY ARIZA	Asistio
1033709981	JUAN DIEGO SALAZAR	Asistio
1012342898	WILLINGTON HERNANDEZ	Asistio
1029280346	JHON ALEXIS VEGA	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	Asistio
1025538046	DANNA SOFIA BELTRAN	Asistio