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:	2021-07-21	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	13
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 :
ASIMILAR LAS DIFERENTES TECNICAS DE PATEO BASICO

SUBTEMAS :
ASIMILAR LAS DIFERENTES TECNICAS DE PATEO BASICO

IMPLEMENTACION :
1 silla, 6 zapatos, 1 cojín

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista. 2 Objetivos de la sesión de clase. 3 Video Psicosocial cuidado medio ambiente. 4 Movilidad articular dinámica céfalo caudal de manera lúdica. 5 Juego de velocidad llevar de un lugar a otro los 6 zapatos en el menor tiempo posible. 6 Estiramientos generales.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Identifico Yop chagui: se ejecuta con la pierna de atrás golpeando el objetivo con el borde externo del pie, esta técnica se puede hacer en tres posiciones baja, media y alta, al patear hay que girar el cuerpo más el pie de apoyo para evitar lesión en la rodilla, siempre hay que estar mirando el objetivo. 2 Con ayuda de la silla realizo cada una de las fases de la patada Yop chagui imitando las indicaciones del formador. 3 En postura de 6 apoyos realizo trabajo de cadera para la realización de la tecnica Yop chagui. 4 Realizar 4 series de 20 patadas yop chagui desde el puesto alternando derecha izquierda. 5 Realizar 4 series de 20 patadas avanzando desde postura apcubi sogui. 6 Realizar callejones de pateo yop chagui durante 2 minutos.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Con ayuda de la silla amarramos un cojín de esta y realizaremos 5 técnicas de pateo yop chagui al cojín con ambas piernas sin dejar caer la pierna que realiza el ejercicio, gana el estudiante que logre cumplir el reto primero que los demás compañeros.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Caminar al rededor del espacio de trabajo. 2 Trabajos de respiración en cruz. 3 Estiramientos de recuperación 4 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:	2021-07-21	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033702655	LAURA KATTALINA BUSTAMANTE	Asistio
1025536068	DAVID NICOLAS PULIDO	Asistio
1030547021	ANGEL DAVID VILLANUEVA	Asistio
1013598462	SEBASTIAN ALEXANDER SIACHOQUE	Asistio
1106452833	AMY ZARA PRADA	Asistio
1034400907	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1028662566	JULIAN ANDRES MONTAÑEZ	Asistio
1013587405	JUAN MANUEL QUEVEDO	Asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1014660671	JERSON ANDREY ARIZA	Asistio
1016713978	MONICA HELYANA BELTRAN	Asistio
1028940798	JUAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1025323532	CAROL VALENTINA PIRAZAN	Asistio
1001344113	MIGUEL ANGEL SARAVINO	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	Asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	Asistio
1014980840	EMILY GARCIA	Asistio