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,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

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,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025532547	LUISA ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1031127516	LUIS SEBASTIAN ROMERO	Asistio
1031542060	JOAN SEBASTIAN PEÑA	Asistio
1126138710	LAURA SHALOME CALDERON	Asistio
1028886369	ALISON JULIANA PALOMINO	Asistio
1034661600	NICXY YACXURY ORTIZ	Asistio
1022967634	KAREN DAYAN RODRIGUEZ	Asistio
1028785430	EMANUEL CRESPO	Asistio
1029146089	AURA SOPHIA RAMIREZ	Asistio
1026565249	HARRY THOMAS RODRIGUEZ	Asistio
1028489434	SANTIAGO QUEVEDO	Asistio
1197463817	WILMER ANDRES ESTRADA	Asistio
1028800213	MARIA FERNANDA ACEVEDO	Asistio
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio