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,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
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,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029146089	AURA SOPHIA RAMIREZ	Asistio
1031127516	LUIS SEBASTIAN ROMERO	Asistio
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio
1025532547	LUISA ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1028489434	SANTIAGO QUEVEDO	Asistio
1031542060	JOAN SEBASTIAN PEÑA	Asistio
1022967634	KAREN DAYAN RODRIGUEZ	Asistio
1126138710	LAURA SHALOME CALDERON	Asistio
1028785430	EMANUEL CRESPO	Asistio
1028800213	MARIA FERNANDA ACEVEDO	Asistio
1022963634	KAREN MARIANA ORTIZ	Asistio
1028786141	OSCAR SANTIAGO BELTRAN	Asistio
1034661600	NICXY YACXURY ORTIZ	Asistio