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,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	13
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 :
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
10

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,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

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