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:	2021-07-22	4. HORA:	Jueves,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:	3 ,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 :
ASIMILOTÉCNICAS DE PATEO BASICOS DEL TAEKWONDO

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:	2021-07-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022359997	JAYNNUN HASSATH VALLEJO	Asistio
1025533670	ANGEL CAMILO SANTANA	Asistio
1025538765	XIOMARA GALARCIO	Asistio
1025525941	JORGE LUIS HERRERA	Asistio
1024500903	ERIK SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1033726224	KAREN JULIANA NAVARRETE	Asistio
1033697026	ANDREA JULIETH LOPEZ	Asistio
1028485716	SAMUEL ALEJANDRO CIFUENTES	Asistio
1014667050	LUNA MICHELLE NIÑO	Asistio
1028864773	FABIAN ESTEBAN LOPEZ	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	Asistio
1033706349	DUVAN ARLEY GARCIA	Asistio