**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: | 2021-08-24 | 4. HORA: | Martes,14:30:00,16:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 21 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 11 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 3 ,7 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

**COGNITIVA :**
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

**PSICOSOCIAL :**
La familia hace parte motivacional de los niños y las niñas incentivando la actividad fisica y compartiendo en familia

**LUDICA :**
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

**TEMA :**
MEJORAR FUNDAMENTOS TECNICOS EN POSICION AP SOGUI

**SUBTEMAS :**
REALIZO MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTO DESDE POSTURAS AP SOGUI Y EJECUTO PATADAS BASICAS SIN IMPLEMENTACIÓN.

**IMPLEMENTACION :**
Zapatos Botellas

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1 Charla interactiva con la participación de los estudiantes sobre los deberes en familia del adolescente. 2 Lanzaran la botella entre si ralizandose pases por arriba de la cabeza, al pecho y por abajo se les solicita realizar 50 pases de cada uno segun la altura del mismo, por ultimo relizar 20 pases ejecutando 1 vuelta de 360 grados antes de recibir el elemento. 3 se ubican frente a frente y realizan desde popstura de combate juego en donde debo tocarle el hombro al compañero e ir contando cada uno de los aciertos, para que al final el perdedor pague 50 sentadillas. 4 Estiramientos Generales.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1 se inicia con la ejecucion de la tecnica de puno realizar 2 seies de 50 repeticiones. El puno sale desde la cadera y realiza una pequena torcion para finalizar el movimiento. se raliza la actividad lento y luego mas rapido segun aprendizaje del estudiante finalizadas las series encadenar con tecnica de pateo ap chagui desde postura Ap sogui. 2 se inicia con la ejecucion de la tecnica de defensa abajo realizar 2 series de 50 repeticiones. La defensa sale desde el hombro contrario y se desliza sobre el brazo opuesto hasta llegar a la altura del cinturon mientras el brazo contrario llega a la cadera. se raliza la actividad lento y luego mas rapido segun aprendizaje del estudiante. 3 se inicia con la ejecucion de la tecnica de defens media realizar 2 seies de 50 repeticiones. La defensa sale desde la cadera contraria al brazo que realiza el gesto, este brazo realiza un movimiento pendular desde la cadera hasta la altura del menton y pasa por delante del brazo contrario. el brazo contrario llega a la cadera. se raliza la actividad lento y luego mas rapido segun aprendizaje del estudiante. 4 se inicia con la ejecucion de la tecnica de defens arriba realizar 2 seies de 50 repeticiones. La defensa sale desde la cadera contraria al brazo que realiza el gesto, este brazo realiza un movimiento ascendente desde la cadera hasta la distancia de un puno por ensima de la cabeza, pasa por delante del brazo contrario. el brazo contrario llega a la cadera. se raliza la actividad lento y luego mas rapido segun aprendizaje del estudiante. 5 se ubican frente a frente uno de los dos toma la botella con ambas manos para que su companero ejecute cada una de las tecnicas desarrolladas en elas actividades anteriores, realizar 2 series de 50 repeticiones con cada una de las tecnicas, terminada la 1 serie cambiamos de rol hasta que los dos terminen con la carga solicitada. La botella simula un ataque abajo, al medio y arriba yo debo defenderme con las técnicas vistas, finalizada cada serie de trabajo petear al aire sin oponente.

TIEMPO
60

**RETO :**
ACTIVIDADES
El reto consiste en coordinar todas las tecnicas de brazo desarrolladas en la sesion de clase, para aprender y realizar el 1 poomse basico de brazos, el cual consta de 8 pasos que mezclas cada una de las defensas de brazo y el puno. El formador junto con su colaborador muestran la postura necesaria para la poomsae, la ensena y luego explica que la figura tiene dos defensas abajo iniciando con brazo izquierdo, segudo de 2 defensas al medio, le siguen dos defensas arriba y termina con dos punos en el ultimo puno hay grito. la actividad se realiza con ayuda de la voz del formador diciendo las tecnicas, luego solos sin ayuda de la voz y por ultimo con ojos serrados. se invita a los estudiantes a una nueva sesion de clase.

TIEMPO
10

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

realizando movilidad articular de tren superior 15 segundos cada ejercicio, se inicia con movilidad de hombre adelante/atras, codos , munecas y dedos 15 segundos. Se continua con estiramientos de brazos al frente dedos cruzados, luego arriba, al lado derecho/izquierdo, xtensi[on del brazo hacia nuestro cuerpo realizando presi[on sobre el codo 15 segundos y cambio de brazo. Se invita a los estudiantes a participar del reto del dia.

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. RAFAEL URIBE URIBE | | | Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ | |
| 2. Fecha: | 2021-08-24 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Martes,14:30:00,16:30:00 | 6. Nº de Sesion: 21 | 9. Nº de Semana: 11 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031134360** | JUAN CARLOS LOPEZ | Asistio |
| **1024518763** | ANGEL SANTIAGO ARIAS | Asistio |
| **1013130661** | DANIELA TORRES | Asistio |
| **1029281065** | DAMIAN ALEJANDRO SANCHEZ | Asistio |
| **1031813465** | FELIPE LA VERDE | Asistio |
| **1025540544** | NICOLAS ESTEBAN RAMIREZ | Asistio |