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:	2021-08-19	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,7

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, deberes de familia 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 :
DESARROLLAR ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO

SUBTEMAS :
DESARROLLO LA ARMONÍA EN DESPLAZAMIENTOS COMBINANDO POSTURAS VERTICALES Y TÉCNICAS DE BRAZO GIBON 2

IMPLEMENTACION :
1 pelota, botellas, cojin

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Nombre del juego: Atrapar el elemento. Para el siguiente ejercicio nos vamos a ubicar un compañero en casa y vamos a lanzar el objeto uno al otro, el objetivo del juego es agarrar el elemento sin dejarlo caer durante 3 minutos, realizaremos 3 rondas. 2 ARE MAKI –Parada baja con el antebrazo, describiendo un movimiento semi-circular hacia el exterior desde el hombro contrario hasta debajo de la cintura, encima de la rodilla a un puño de. 3 MOMTONG AN MAKI –Parada media, con un movimiento del antebrazo del exterior al interior. Brazo contrario al de la pierna adelantada. 4 OLGUL MAKI –Parada alta. Con el antebrazo describiendo un movimiento ascendente desde la cintura hasta encima de la cabeza. 5 Después de la explicación, el estudiante caminando por todas las direcciones del escenario, al momento de indicar el comando ‘‘Kiap’’ se le indicará la defensa a ejecutar, se le lanza una pelota sonora y e estudiante practicará intentando bloquear el elemento con la técnica señalada.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Nombre del juego: Atrapar el elemento. Para el siguiente ejercicio nos vamos a ubicar en circulo con los diferentes participantes, luego uno de los participantes va a agarrar el elemento y lo va a lanzar a otro participante, el objetivo del juego es agarrar el elemento sin dejarlo caer durante 3 minutos, realizaremos 3 rondas. 2 ARE MAKI –Parada baja con el antebrazo, describiendo un movimiento semi-circularhacia el exterior desde el hombro contrario hasta debajo de la cintura, encima de la rodilla a un puño de. 3 MOMTONG AN MAKI –Parada media, con un movimiento del antebrazo del exterior al interior. Brazo contrario al de la pierna adelantada. 4 OLGUL MAKI –Parada alta. Con el antebrazo describiendo un movimiento ascendente desde la cintura hasta encima de la cabeza. 5 Después de la explicación, el estudiante caminando por todas las direcciones del escenario, al momento de indicar el comando ‘‘Kiap’’ se le indicará la defensa a ejecutar, se le lanza una pelota sonora y e estudiante practicará intentando bloquear el elemento con la técnica señalada.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Acostados en el suelo boca abajo a la orden dedeberán colocarse de pie en posición de combate, realizar Are Makkiy volver a acostarse. 10 repeticiones. El estudiante cambia Montong Makki. 10 repeticiones Por último OlgulMakki10 repeticiones

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Ahora te sientas en el suelo, con una pierna estirada y la otra flexionada, intenta tocar con los dedos de la mano la punta de los dedos del pie que este estirado, cuenta hasta 30 luego cambia de pie y vuelves a realizarlo, debes intentarlo dos veces con cada pie.

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2021-08-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031134360	JUAN CARLOS LOPEZ	Asistio
1024518763	ANGEL SANTIAGO ARIAS	Asistio
1029281065	DAMIAN ALEJANDRO SANCHEZ	Asistio
1013130661	DANIELA TORRES	Asistio
1025540544	NICOLAS ESTEBAN RAMIREZ	Asistio