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:	2021-08-18	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	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, 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 Para dar inicio vamos a trotar con un familiar o varios alrededor del espacio a disposición haciendo paradas y calentando las articulaciones; también correr por todo el escenario pero esquivándose, sin chocarse uno con otro. Este ejercicio lo vamos a realizar durante 10 minutos. 2 Para el segundo ejercicio vamos a jugar pelea de gallos, para este ejercicio nos vamos a ubicar por parejas uno frente al otro, luego nos ponemos en posición de sentadilla, el juego consiste en que en esta posición debemos intentar tumbar al compañero. Este ejercicio lo realizaremos durante 2 minutos 3 series.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
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
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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2021-08-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028783300	EMERSON SANCHEZ	Asistio
1025536068	DAVID NICOLAS PULIDO	Asistio
1034400907	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1025323532	CAROL VALENTINA PIRAZAN	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	Asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1030547021	ANGEL DAVID VILLANUEVA	Asistio
1106452833	AMY ZARA PRADA	Asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	Asistio
1001344113	MIGUEL ANGEL SARAVINO	Asistio
1013587405	JUAN MANUEL QUEVEDO	Asistio
1030531561	JUAN PABLO IBAÑEZ	Asistio
1033709981	JUAN DIEGO SALAZAR	Asistio
1014980840	EMILY GARCIA	Asistio
1029280346	JHON ALEXIS VEGA	Asistio
1033702655	LAURA KATTALINA BUSTAMANTE	Asistio
1012342898	WILLINGTON HERNANDEZ	Asistio
1025538046	DANNA SOFIA BELTRAN	Asistio
1028662566	JULIAN ANDRES MONTAÑEZ	Asistio