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:	2021-08-30	4. HORA:	Lunes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

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 :
EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE

SUBTEMAS :
IMPLEMENTAR FUNDAMENTOS TECNICOS ENFOCADOS EN LOS DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :
Escalera en el piso. Botella o cojín.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla interactiva de sierre del modulo de concepto de familia y sus enseñanzas. 1 realiza trote leve adelante atrás por ensima de la escalera, luego cambiamos con rodilla arriba en el desplazamiento y regreso con talones atrás. El formador se ubica de lado a la escalera y desplaza lateralmente lenatando rodilla derecha, se regresa con rodilla izquierda. El formador se ubica de al inicio de la escalera y desplaza de frente realizando saltos adelante pies juntos y laterales pies separados todo en coordinación con la escalera. 5 Repeticiones cada actividad. 2 El formador en compañía de su colaborador juegan a tocarle el hombro al otro quien se deje tocar el hombro sale corriendo y paga penitencia fisica correr adelante atrás sin pisar la escalera y continuamos. Realizar el juego por 2 minutos.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Realiza desplazamientos mediante saltos coordinados entre cuerpo y escalera hacia adelante y al lado. 2 series de 10 repeticiones. 2 A un lado de la escalera realiza desplazamientos mediante saltos coordinados entre cuerpo y escalera sin pisar esta hacia adelantey atrás en postura de guardia derecha-izquierda. 3 series de 10 repeticiones. 3 Salir saltando en 1 pie por cada uno de los recuadros de la escalera, 2 recuadros con pie derecho cambio 2 recuadros con pie izquierdo. 3 series de 10 repeticiones. 4 salir saltando adelante y al lado en coordinacion con la escalera, con los pies separados. 3 series de 10 repeticiones. 5 trabajos de coordinación entre la escalera sus cuerpos y los desplazamientos, los dos cada uno con un pie dentro de la escalera salen en velocidad saltando de recuadro en recuadro hacia adelante y regresan de espalda, luego alternan saltos adelante y al lado hacia adelante. 3 series de 2 repeticiones Las actividades desarrolladas son articuladas con los contenidos de las areas regulares del colegio como lo son Matemáticas, Idiomas, Ed. física.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
llevar uno a uno los colores que estan ubicados al inicio de la escalera hasta el final de la misma y colocarlo en el tarro para ello se desplazara sobre la escalera realizando lo siguiente: - payasitos hacia adelante regreso rodilla alta. - saltos adelante y al lado pies separados regreso rodilla alta. - De lado cambios de guardia derecha izquierda, regreso rodilla alta. - Saltos pies juntos regreso rodilla alta. 2 veces cada actividad. Se recomienda realizar la actividad durante 2 minutos y contar el numero de colores trasladados

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1 Respiracion en cada uno de los cuadros, subiendo las manos mientras respiro y al bajar exalamos 2 minutos. 2 Estiramiento 15 segundos en cada cuadro y separando las piernas de lado a la escalera. Se recomienda hidratar en cada una de las fases de la clase. Se recomienda descansar con intervalos de 1 a 2 minutos entre actividades.

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2021-08-30	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Lunes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029146089	AURA SOPHIA RAMIREZ	Asistio
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio
1022967634	KAREN DAYAN RODRIGUEZ	Asistio
1031127516	LUIS SEBASTIAN ROMERO	Asistio
1126138710	LAURA SHALOME CALDERON	Asistio
1031542060	JOAN SEBASTIAN PEÑA	Asistio
1028785430	EMANUEL CRESPO	Asistio
1028800213	MARIA FERNANDA ACEVEDO	Asistio
1023882474	JAIDER ANDRES QUINTERO	Asistio
1197463817	WILMER ANDRES ESTRADA	Asistio
1028489434	SANTIAGO QUEVEDO	Asistio