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:	2021-08-26	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	22
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 :
EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE.

SUBTEMAS :
Aplico la patada bandal chagui sobre el peto en avance y retroceso.

IMPLEMENTACION :
: 4 pelotas de medias 1 balde.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla interactiva sobre los deberes de los hijos en el hogar ayuda de un video. llevando rodilla flexionada hacia afuera 15 repeticiones y cambio de rodilla, talones atras en movimiento 15 repeticiones y cambiamos a rodilla alta y terminamos con 15 payasitos. 2 Se ubican las 4 pelotas de medias a un extremo del espacio en el otro se ubica el balde la actividad consiste en llevar las pelotas de medias al balde una a una en el trayecto se debe desplazar levantando rodillas lo mas alto posible, llevadas las 4 pelotas de medias realizar estiramientos de tren inferior, pie adelante y bajo 15 segundos y cambio, pies juntos y bajamos 15 segundos y terminamos con piernas separadas lo que mas podamos y bajamos a coger tobillos 15 segundos. 3 Uno de los dos sujeta la botella con las dos manos mientras el otro desde postura de guardia realiza levantamientos de rodilla golpeando el elemento sale con la pierna de atras alternando derecha izquierda. Realizar 20 repeticiones y cambio de compañero. 4

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Se ubica un balde en frente de nosotros a unos 3 mts de distancia se sale trotando de frente y al llegar al balde levanto la rodilla para pasarlo por encima, regreso de igual forma, cambiamos ahora el desplazamientos es lateral voy y regreso se invita a realizar la actividad por 2 minutos. 2 Uno de los dos sujeta la botella con las dos manos mientras el otro desde postura de guardia realiza levantamientos de rodilla golpeando el elemento sale con la pierna de atrás alternando derecha izquierda. Realizar 20 repeticiones y cambio de compañero. 3 Uno de los dos sujeta la botella con las dos manos mientras el otro desde postura de guardia realiza levantamientos de rodilla golpeando el elemento sale con la pierna de adelante alternando derecha cambio de guardia y salgo con izquierda. Realizar 20 repeticiones y cambio de compañero. 4 Uno de los dos se sienta con piernas extendidas el otro se ubica en frente con la botella en las manos a la señal se coloca de pie y golpea la botella con la rodilla derecha izquierda y se sienta nuevamente, realizar la actividad 20 veces y cambio de compañero. repetir la actividad solo que ahora se hace desde posición inicial acostado cubito ventral, 20 repeticiones.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Se ubican las 4 pelotas de medias en un extremo del espacio al otra lado el balde el reto consiste en colocar una a una de las medias en la rodilla contar 10 segundos y salir corriendo a depositara en el balde, regresar por la otra y realizar lo mismo solo que ahora en la otra rodilla realizar la actividad en el menor tiempo posible.

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

se continua con estiramientos para ello nos ubicamos frente a una pared con un pie adelante y empujo luego cambio 15 segundos cada uno. seguimos con movimientos de cadera rodilla afuera derecha izquierda y luego adentro 15 repeticiones cada uno, nos sentamos y realizamos 20 tijeras, bicicletas y luego arriba abajo 20 repeticiones cada una. se invita 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:	2021-08-26	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031134360	JUAN CARLOS LOPEZ	Asistio
1024518763	ANGEL SANTIAGO ARIAS	Asistio
1025540544	NICOLAS ESTEBAN RAMIREZ	Asistio
1025541612	ROBERTO CARLOS SALAS	Asistio
1031813465	FELIPE LA VERDE	Asistio
1029281065	DAMIAN ALEJANDRO SANCHEZ	Asistio
1013130661	DANIELA TORRES	Asistio