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,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

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:	2021-08-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025532547	LUISA ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1029146089	AURA SOPHIA RAMIREZ	Asistio
1031127516	LUIS SEBASTIAN ROMERO	Asistio
1023882474	JAIDER ANDRES QUINTERO	Asistio
1022967634	KAREN DAYAN RODRIGUEZ	Asistio
1028785430	EMANUEL CRESPO	Asistio
1126138710	LAURA SHALOME CALDERON	Asistio
1028800213	MARIA FERNANDA ACEVEDO	Asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio