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:	2021-10-04	4. HORA:	Lunes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos

COGNITIVA :
Comprendo las diferentes técnicas y terminologia de desplazamiento aplicadas en el pateo

PSICOSOCIAL :
Reconozco y respeto las diferencias que se encuentran al interior de las familias gracias a las actividades propuestas en clase.

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial dentro del Taekwondo.

TEMA :
"INVESTIGO SOBRE VOCABULARIO DE NÚMEROS EN IDIOMA COREANO. EXPLORO EL DESPLAZAMIENTO EN SUSTITUCIÓN HACIA ADELANTE CON PATADA AP - DOLYOP CHAGUI

SUBTEMAS :
Exploro y aprendo los números cardinales en coreano del 21 al 30 Exploro el desplazamiento lateral usando la técnica de pateo Ap Chagui Realizo desplazamiento lateral y usando la técnica de pateo Dolyop Chagui

IMPLEMENTACION :
1 Lazo y 1 cojín

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y objetivos de la clase. 2 Vídeo Psicosocial y analisis del mismo mediante charla interactiva. 3 Movilidad articular cefalo caudal 15 repeticiones por cada articulación. 4 Trote en el espacio por 5 minutos con cambios de velocidad. 5 Estiramientos generales y específicos.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Indago sobre la escritura y pronunciación de los números en coreano del 21 al 30. (articulación con idiomas). 2 Realizo Un glosario con los números de 1 a 30 ya trabajados en clase. 3 Desde postura de combate repasar ejecución de técnica de patada ap chagui con desplazamientos frontales y atras, realizar 4 series de 5 callejones de pateo. 4 Ejercicio anterior con ayuda de un familiar que sostenga el cojín para utilizarlo como foco de pateo. 5 Desde postura de pateo repasar técnica de pateo dolio chagui teniendo prelación en la rotación de pie de apoyo de 180 grados como eje fundamental en la correcta ejecución de la patada. (articulación matemáticas). 6 Realizar encadenamientos de pateo con desplazamientos en diagonal, frontal, atrás y lateral.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Con ayuda de un familiar o una pared y una bomba jugar a no dejar caer el elemento empleando para ello solo técnicas de patada ap y dolio chagui. el reto es alcanzado si duro 2 minutos sin que la bomba caiga al piso, si la toco con las manos u otra parte del cuerpo inicio nuevamente el tiempo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Caminata y trabajos de respiración. 2 Estiramientos generales. 3 Retroalimentación de la sesión de clase.

TIEMPO
20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2021-10-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Lunes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029146089	AURA SOPHIA RAMIREZ	Asistio
1028800213	MARIA FERNANDA ACEVEDO	Asistio
1031127516	LUIS SEBASTIAN ROMERO	Asistio
1028785430	EMANUEL CRESPO	Asistio
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio