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:	2021-10-28	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,7

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Identifico hábitos y rutinas saludables que fomenten una sana convivencia al interior de la familia, la escuela y el centro de interes.

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

TEMA :
REALIZO AJUSTES APROPIADOS DEL TAEGUK 1

SUBTEMAS :
Realizo movimientos técnicos de desplazamientos en postura (uen, orun, ap sogui, ap kubi sogui) del taeguk 1. Ejecuto movimientos y posturas con defensas (are maki, montón maki y olgul maki) y golpe de puño chumok chirugui del taeguk 1. Realizo el taeguk 1 con respiración lenta interiorizando sus movimientos y su simbología Combino defensas y ataques de pierna en movimientos propios del taeguk 1 con desplazamiento y en estático

IMPLEMENTACION :
Zona de trabajo amplia.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y objetivos de la clase. 2 Vídeo Psicosocial y analisis del mismo mediante charla interactiva sobre Hábitos y rutinas en el hogar, escuela y centro de interes. 3 Movilidad articular dinámica mediante trote continuo. 4 Trote en el espacio por 5 minutos con cambios de velocidad. 5 Estiramientos generales y específicos.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Reforzar gestos de postura ap y apcubi seogui en desplazamiento 6 callejones con cada una y 6 combinadas. 2 Reforzar gesto de defensa abajo, media, alta y puño combinada con las posturas ya realizadas 6 callejones. 3 Reforzar técnica de patada frente combinada con defensa alta y postura ap seogui 6 callejones. 4 Mediante imitación asimilar recorrido del taeguk 1 segun indicaciones del formador. 5 Mediante imitación asimilar y ejecutar poomsae taeguk 1 especificando posturas, técnicas de brazo y pateo. 6 Cada uno de los estudiantes reforzara la poomsae vista con guia del formador de manera virtual y con el video de ayuda enviado a los grupos de trabajo.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada uno de los estudiantes realizara los primeros 8 pasos del poomsae taeguk 1 con los ojos vendados, el reto es logrado cuando el estudiante realice correctamente estos 8 pasos sin errores.

TIEMPO
10

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

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:	2021-10-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031134360	JUAN CARLOS LOPEZ	Asistio
1025541582	KAREN TATIANA BALLEN	Asistio
1024518763	ANGEL SANTIAGO ARIAS	Asistio
1031813465	FELIPE LA VERDE	Asistio
1025540544	NICOLAS ESTEBAN RAMIREZ	Asistio