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:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	26
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 la importancia de la disciplina como herramienta clave en mi proceso de formación.

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 HACIA ATRÁS CON SUSTITUCIÓN EJECUTANDO PATADA AP - DOLYOP CHAGUI "

SUBTEMAS :
Exploro y aprendo los números cardinales en coreano 31 al 40 Exploro el desplazamiento en retroceso y reacciono con pateo en Ap Chagui Realizo desplazamiento en retroceso y reacciono con pateo en Dolyop Chagui

IMPLEMENTACION :
Botellas, cojín, 1 Palo de escoba.

FASES

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

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Indago con ayuda del internet los números del 1 al 40 en coreano y realizo un glosario (articulación y armonización). 2 Con ayuda del familiar o al aire reforzar técnicas de patada ap y dolio chagui avanzando y en retroceso por medio de callejones de pateo. 6 callejones de pateo por 6 repeticiones en cada una. 3 Desde postura de combate a la señal realizar anticipo de un ataque mediante un desplazamiento hacia atrás y contraatacando con patada ap chagui, 4 series de 10 repeticiones cambiando de guardia. 4 Desde postura de combate a la señal realizar anticipo de un ataque mediante un desplazamiento hacia atrás y contraatacando con patada dolio chagui, 4 series de 10 repeticiones cambiando de guardia. 5 Desde postura de combate a la señal realizar anticipo de un ataque mediante un desplazamiento hacia atrás y contraatacando con encadenamiento de patada ap y dolio chagui según indicaciones del formador, 4 series de 10 repeticiones cambiando de guardia. 6 Combate sombra simulando competición.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Con ayuda del familiar y pelotas de medias realizaremos el siguiente reto: el familiar lanzara una a una las medias y yo deberé desplazar hacia atrás y golpear la media con patada ap o dolio chagui según la dirección del elemento. El reto sera superado cuando logra golpear todos lo elementos simulando un contraataque.

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:	2021-10-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio
1031127516	LUIS SEBASTIAN ROMERO	Asistio
1028800213	MARIA FERNANDA ACEVEDO	Asistio
1029146089	AURA SOPHIA RAMIREZ	Asistio
1025532547	LUISA ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1026565249	HARRY THOMAS RODRIGUEZ	Asistio
1126138710	LAURA SHALOME CALDERON	Asistio
1028785430	EMANUEL CRESPO	Asistio
1022967634	KAREN DAYAN RODRIGUEZ	Asistio
1028489434	SANTIAGO QUEVEDO	Asistio