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:	2021-10-26	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

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 :
El estudiante identifica hábitos y rutinas al interior de su hogar que se desarrollen en su cotidianidad en el hogar.

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

TEMA :
INDAGO SOBRE LA NEUROLOGÍA DEL IDIOMA COREANO EXPLORO LA TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO EN SUSTITUCIÓN HACIA ADELANTE CON LA PATADA NERYO - YOP CHAGUI

SUBTEMAS :
Investigo y aprendo los números cardinales en Coreano de 51 al 60 Exploro el desplazamiento lateral y ejecuto patada en Yop Chagui Realizo el desplazamiento lateral y ejecuto patada en Neryo Chagui

IMPLEMENTACION :
Botellas, 1 silla y un cojín

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y objetivos de la clase. 2 Vídeo Psicosocial y análisis del mismo mediante charla interactiva sobre habito y rutina en el hogar. 3 Movilidad articular cefalo caudal 15 repeticiones por cada articulación. 4 juego de concentración en trote según indicaciones del formador. 5 Estiramientos generales y específicos.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Indagar sobre los números del 51 al 60 en coreano y plasmarlos en el cuaderno de TKD. 2 Con ayuda de la silla afianzar gesto de patada yop chagui en sus 4 fases de ejecución realizar 4 series de 10 repeticiones con cada pierna. 3 Ejercicio anterior ahora desde el suelo de cubito lateral derecho e izquierdo realizar 4 series de 10 repeticiones, en estos dos ejercicios si contamos con la ayuda de un familiar solicitar a este sostener el cojín como foco de pateo. 5 Desde postura de combate desplazar lateralmente realizando técnica de patada yop con pierna anterior, realizar 4 series de 10 repeticiones cambiando de guardia.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Colocar seis papeles en una pared a la altura del abdomen de cada uno uno al lado del otro, el reto consiste en realizar seis técnicas de patada yop con pierna anterior sin dejar caer esta en cada una de las ejecuciones, el reto se logra cuando se realice con la dos piernas.

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:	2021-10-26	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025525941	JORGE LUIS HERRERA	Asistio
1069731527	ANGELY JULIANA PEREZ	Asistio
1028485716	SAMUEL ALEJANDRO CIFUENTES	Asistio
1012919786	ESTEBAN ANDRES SANTAMARIA	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	Asistio
1025533670	ANGEL CAMILO SANTANA	Asistio
1028864773	FABIAN ESTEBAN LOPEZ	Asistio