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,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,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 :
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021674056	DANNA ISABELLA ROA	Asistio
1025533670	ANGEL CAMILO SANTANA	Asistio
1069731527	ANGELY JULIANA PEREZ	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	Asistio
1028485716	SAMUEL ALEJANDRO CIFUENTES	Asistio
1025525941	JORGE LUIS HERRERA	Asistio
1024500903	ERIK SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1022359997	JAYNNUN HASSATH VALLEJO	Asistio
1025538765	XIOMARA GALARCIO	Asistio
1033697026	ANDREA JULIETH LOPEZ	Asistio
1033726224	KAREN JULIANA NAVARRETE	Asistio
1014667050	LUNA MICHELLE NIÑO	Asistio