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:	2021-10-21	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	14
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 :
Reconozco la importancia de la disciplina como herramienta para 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 A 45° REACCIONANDO CON PATEO EN AP - DOLYOP CHAGUI "

SUBTEMAS :
Investigo y aprendo los números cardinales en Coreano del 41 al 50 Exploro el desplazamiento a 45 grados y ejecuto patada en Ap Chagui Realizo el desplazamiento a 45 grados y ejecuto patada en Dolyop Chagui Indago y práctico los códigos de conducta adaptables al hogar (familia)

IMPLEMENTACION :
1 cinta, botellas y 1 cojín.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y objetivos de la clase. 2 Vídeo Psicosocial y análisis del mismo mediante charla interactiva realizando énfasis en la disciplina como elemento de formación. 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 y escribo los números del 40 al 50 en Coreano (articulación idiomas). 2 Dibujamos con ayuda de la cinta una X en el piso nos ubicamos en el centro de esta y según indicaciones del formador mediante imitación realizamos desplazamientos a 45 grados (articulación Matemáticas ángulos) sin pateo realizar 2 series de 10 repeticiones por cada guardia. 3 Ejercicio anterior implementando técnica de patada ap chagui como contraataque a 45 grados de desplazamiento. 4 Si contamos con ayuda de un familiar este sujetara el cojín y yo realizare desplazamiento a 45 grados adelante y realizare ataque con patada ap hagui, con cada una de las guardias realizar 3 series de 10 repeticiones. 5 simular combate libre sombra en donde se evidencie desplazamientos a 45 grados en ataque y contraataque combinando técnicas de pateo ap y dolio chagui.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Con ayuda de una bomba lanzaremos este elemento al aire y yo desplazare a 45 grados antes de golpear la bomba y evitar que esta caiga al piso, el reto sera superado cuanto realice 20 golpes al elemento cambiando de guardias sin que este caiga al piso.

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:	2021-10-21	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013130661	DANIELA TORRES	Asistio
1025541582	KAREN TATIANA BALLEN	Asistio
1024518763	ANGEL SANTIAGO ARIAS	Asistio
1028787113	NICOL MARIANA ACOSTA	Asistio
1025540544	NICOLAS ESTEBAN RAMIREZ	Asistio
1031134360	JUAN CARLOS LOPEZ	Asistio
1031813465	FELIPE LA VERDE	Asistio