**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,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 26 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 13 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 4 |

**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 30 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,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 26 | 9. Nº de Semana: 13 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1014980840** | EMILY GARCIA | Asistio |
| **1030547021** | ANGEL DAVID VILLANUEVA | Asistio |
| **1025536068** | DAVID NICOLAS PULIDO | Asistio |
| **1016713978** | MONICA HELYANA BELTRAN | Asistio |
| **1025323532** | CAROL VALENTINA PIRAZAN | Asistio |
| **1033702655** | LAURA KATTALINA BUSTAMANTE | Asistio |
| **1034400907** | JUAN SEBASTIAN MARTINEZ | Asistio |
| **1030531561** | JUAN PABLO IBAÑEZ | Asistio |
| **1106452833** | AMY ZARA PRADA | Asistio |
| **1028940798** | JUAN DAVID SANCHEZ | Asistio |
| **1013587405** | JUAN MANUEL QUEVEDO | Asistio |
| **1028783535** | JULIAN STIVEN GUARNIZO | Asistio |
| **1028783300** | EMERSON SANCHEZ | Asistio |
| **1033709981** | JUAN DIEGO SALAZAR | Asistio |