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:	2023-05-18	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto

COGNITIVA :
Reconozco los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integra

PSICOSOCIAL :
Identifico la autoestima como eje fundamental en mi desarrollo deportivo dentro del centro de interés

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones

TEMA :
COMBINACIÓN POSTURAS BÁSICAS EN AVANCE Y EN RETROCESO. TERMINOLOGÍA BÁSICA DEL DEPORTE..

SUBTEMAS :
Ap sogui en retroceso Ap kubi sogui en retroceso Duit kubi sogui en retroceso Números cardinales

IMPLEMENTACION :
Tatami, conos, paletas paos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y cumplimiento normas de la clase desde formación. 2 Explicación de las temáticas a desarrollar y charla sobre qué es la autoestima deportiva. 3 Juego cuncli gol desde postura de cangrejo jugar futbol, se forman equipos de 5 integrantes compiten 2 de ellos en el tatami, al gol o pasados tres minutos cambio de equipo. (10 minutos) 4 Estiramientos generales de manera individual.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En formación cada uno con un pao realizar la siguiente secuencia: * Subir y bajar del pao lo mas rapido posible durante un minuto. * Alternar derecha izquierda sobre el pao durante un minuto. * Desplazar lateralmente sobre el pao simpre debe haber un pie sobre este en cada desplazamiento un minuto. * Saltar el pao adelante atras durante un minuto. Las anteriores actividades se realizan de manera separado con un intervalo de un minuto de descanso, luego de manera continua sin parar. 2 Por parejas con pao y tres conos desde postura duit kubi sogui realizar tres cambios de guardia sorteando los paos, terminamos la repetición realizando 4 patadas en retroceso al elemento 4 series de 10 repeticiones. 3 Ejercicio anterior con postura Ap kubi sogui y luego desde postura ap sogui. 4 Por parejas con pao simular combate libre en donde ele que sostiene desplaza hacia adelante simulando ataque y el otro en retroceso como defensa desde postura duit kubi sogui contraataca con encadenamiento de 4 patadas al elemento.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Acostados en el suelo boca abajo a la orden deberán colocarse de pie en posición ap kubi sogui realizar 10 cambio retrocediendo volver a acostarse, levantarse 10 repeticiones duit kubi sogui alternando retrocediendo se acuesta, se levanta 10 cambios de ap sogui retrocediendo y se acuesta, el ultimo en realizarlo paga penitencia.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Trabajo de estiramientos desde el suelo de manera individual 2 series de 15 segundos de cada estiramiento. 2 Retroalimentación del trabajo realizado. 3 Desarmar y trasladar el tatami.

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:	2023-05-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028786141	OSCAR SANTIAGO BELTRAN	Asistio
1073482558	ANA YIBER CORDOBA	Asistio
1028785430	EMANUEL CRESPO	Asistio
1025540915	HANNY SOFIA LOPEZ	Asistio
1033726224	KAREN JULIANA NAVARRETE	Asistio
1014668376	LAURA VALENTINA LOPEZ	Asistio
1028786080	JULIANA PUENTES	Asistio
1029146089	AURA SOPHIA RAMIREZ	No asistio
1028800213	MARIA FERNANDA ACEVEDO	Asistio
1014670362	LAURA CAMILA GALINDO	Asistio
1033706392	KAREN JISSELA LARIOS	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	No asistio
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio
1028489434	SANTIAGO QUEVEDO	Asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1022967634	KAREN DAYAN RODRIGUEZ	Asistio
1026565249	HARRY THOMAS RODRIGUEZ	Asistio
1031127516	LUIS SEBASTIAN ROMERO	No asistio
1022967424	ANGEL TOMAS SANCHEZ	Asistio
1025541348	VALERIA RODRIGUEZ	Asistio