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:	2023-06-02	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, por medio de actividades de taekwondo.

COGNITIVA :
Aplico ejercicios cognitivos que estimular y aumentan las capacidades del cerebro como la memoria, la percepción, la representación y la capacidad auditiva.

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

LUDICA :
Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
EJECUTO TÉCNICAS DE PATEO EN EL PISO MEDIANTE OBSTÁCULOS

SUBTEMAS :
Vivencio la técnica de pateo Ap. Chagüi (patada al frente), con aros como obstáculos Integro la técnica de pateo Dollyop Chagui (patada giro), con conos como obstáculos

IMPLEMENTACION :
Conos. Paletas. Paos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y bienvenida nuevamente al centro de interés de Taekwondo y charla de motivación por parte del formador para el trabajo a realizar en el poco tiempo que queda para cierre escolar. 2 Charla interactiva sobre como ellos trabajan o alimentan día a día su autoestima 3 Por parejas de similares características realizar actividades lúdicas de velocidad de reacción, entre ellas manitas calientes, a tocar rodillas o pies según las indicaciones. Estudiante que pierda pagara penitencia física. tres series de un minuto. 4 Con la pareja anterior realizar trote continuo al rededor del espacio, de un punto a otra ya determinados competirán entre ellos quien es mas veloz el perdedor pagara penitencia. 5 Por parejas estiramientos generales haciendo énfasis en tren inferior los anteriores según las indicaciones del formador.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En formación general se realizara trabajo técnico de afianzamiento de los diferentes gastos trabajados con antelación, los estudiantes llevan 4 meses sin practicar el centro de interés por lo que se hace necesario recordar gestos de postura y pateo para poder seguir dando continuidad al proceso, en este caso serán los estudiantes quienes describan cada uno de los gestos solicitados por el formador como estrategia de apropiación de los mismos. 2 Mediante callejones de pateo intercambiar gestos de posturas básicas con técnicas de pateo (ap seogui-ap chagui, dubi seogui-dolyo chagui, ap cubi- ap y dolyo chagui), cada uno de los encadenamientos se ejecutaran en 3 series de 5 repeticiones, el trabajo es continuo se descansa entre cada serie. 3 Trabajo de la actividad anterior por parejas empleando paleta de pateo o pao que ayuden a dar foco a la ejecución de los ataques de pateo, realizar el mismo numero de series y repeticiones cada uno de los estudiantes. 4 Por parejas con un pao y una paleta saltaran el pao adelante, atrás, al lado como obstáculo antes de realizar una serie de 4 repeticiones de patada ap chagui. realizar cada uno 10 series. 5 Ejercicio anterior con los mismos saltos al pao solo que ahora terminados estos deberán pasar por debajo de las piernas del compañero rectando antes de patear al pao las mismas 10 series que la actividad anterior. 6 Repetir actividad 4 ahora con técnica de patada dolyo chagui. 7 Repetir actividad 5 ahora no paso por debajo del compañero si no que lo salto y termino pateando dolyo chagui.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada uno de los estudiantes tendrá que pasar un circuito de obstáculos en el menor tiempo posible y terminarlo con la realización de 6 patadas ap y 6 dolyo alternando de pie, cumple el reto el compañero que haga el menor tiempo posible y las técnicas correctamente.

TIEMPO
15

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1 Trabajos de respiración mientras caminamos en el espacio de trabajo. 2 Estiramientos generales individuales. series de 15 segundos. 3 Retroalimentación de la clase mediante la participación de los estudiantes.

TIEMPO

15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2023-06-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025539950	YEISON ESNEIDER LOPEZ	Asistio
1029283954	MARIAN MORENO	Asistio
1027526818	GERALDINE STEPHANI PAEZ	Asistio
1084256496	SEBASTIAN RIOS	Asistio
N37664639030	ZURI MAR ROJAS	Asistio
1030284381	SAMUEL ALEJANDRO CESPEDES	Asistio
1189713574	CRISTOFER ALEJANDRO SOLER	Asistio
1018461096	NICOLAS BARRETO	Asistio
1025546563	LUCAS ALEJANDRO CASTILLO	Asistio
1016721427	MAICOL ESTEBAN CHIQUIZA	Asistio
1031135004	EILYN SOFIA JIMENEZ	Asistio
1028800052	WILSON JIMENEZ	Asistio
1034782904	SANTIAGO MONTENEGRO	Asistio
1024551924	EMERSON STIVEN PEREZ	Asistio
1012921725	JHOAN SEBASTIAN SACRISTAN	Asistio
1068974222	HEIDY YURANI SALCEDO	Asistio
1023389124	HEIDI ANGELICA CASTAÑO	No asistio
1031138620	MARIANA ALEJANDRA CUADROS	Asistio
1027531034	JORGE ALEJANDRO ORJUELA	Asistio
1023391580	SARA GISELL ORTEGON	Asistio
1074814420	WENDY ALEXANDRA PENAGOS	Asistio
1025541612	ROBERTO CARLOS SALAS	Asistio