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:	2023-06-05	4. HORA:	Lunes,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	3
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 :
Reconozco la apropiación de mi ciudad Bogotá en relación a mi comportamiento individual y colectivo para con ella

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

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 :
Paletas Paos conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista, bienvenida a los estudiantes a la sesión de clase y explicación de los objetivos de la misma. 2 Movilidad articular cefalocaudal dinámica, los estudiantes mediante constante desplazamiento realizaran actividades de movilidad articular según indicaciones del formador, cada una de ellas por un lapso de 20 repeticiones, los estudiantes llevaran el conteo en Coreano como estrategia de articulación con el área de idiomas de la jornada regular. 3 En posición de 6 apoyos en un espacio demarcado se escoge a un estudiante para dar inicio al juego la lleva pasados 2 minutos de la actividad el estudiante que quede con la lleva pagara penitencia. 4 Trote continuo alrededor de las canchas del colegio con cambios de velocidad por 10 minutos. 5 Estiramientos generales 2 series de 15 segundos par cada estiramiento según indicaciones del formador.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En circulo mediante imitación reforzar los gestos técnicos necesarios para la realización de poomsae taeguk 1 (ap seogui, are maki, ap chagui, olgul maki, montol maki) ejecutar 3 series de 10 repeticiones de cada una de los gestos. 2 Por parejas y una paleta realizar sin desplazamiento 3 series de 10 repeticiones de patada dolyo chagui alternando de pie. 3 Nuevamente en circulo encadenar gestos de los ya trabajados independientemente (ap seogui-are maki-ap chagui-chumok) 4 Por parejas y una paleta o pao trabajar patada doble bandal seguida de patada mula, realizar 3 series de 10 repeticiones alternando de pies. 5 En circulo encadenar gestos ya trabajador independientemente (are-chumok-montol-olgul maki). 6 En formación mediante imitación realizar poomsae taeguk 1 según indicaciones del formador, realizar series de 3 pasos hasta lograr que los estudiantes asimilen los 20 pasos de la misma.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por grupos de 4 tendrán 10 minutos para organizar un esquema con la poomsae teguk 1, pasado el tiempo cada grupo se presentara al frente y mostrara su esquema.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales que ayuden a la vuelta a la calma series de 15 segundos por cada uno. 2 trabajos de respiración y relajación. 3 Retroalimentación de l sesión de clase.

TIEMPO
10

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:	2023-06-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Lunes,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025539950	YEISON ESNEIDER LOPEZ	No 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	No asistio
1025541612	ROBERTO CARLOS SALAS	Asistio