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:	2023-06-01	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
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 :
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 :
Interpreto la definición del cuerpo biológico y el cuerpo psíquico mediante la interacción de formador y estudiantes.

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

TEMA :
ASIMILO LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO DENTRO DE UN AREA ESPECIFICA

SUBTEMAS :
Asimilo movimiento combinados de manera lateral y frontal

IMPLEMENTACION :
1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementación de Competencia. 4 Escenario Deportivo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1 llamado a lista y explicación de los objetivos de la clase Movilidad 2articular general céfalo caudal. 3 Trabajos de elevar temperatura y frecuencia cardiaca según indicaciones del formador ya sea en el puesto o con desplazamiento. 4 Estiramientos generales haciendo énfasis en tren inferior. 5 Trote continuo al rededor del espacio de trabajo."

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En formación y mediante imitación realizar tenida de defensa abajo are makki con el fin de asimilar y afianzar el gesto en cada uno de los participantes. 2 Ejercicio anterior implementando desplazamiento frontal, lateral y hacia atrás. 3 En formación y en postura juchum seogi de manera estática y en desplazamiento realizar defensa abajo, al igual se implementaran encadenamientos con postura ap, ap cubi y dibi cubi seogui. 4 Trabajos flexibilidad individuales a nivel general según indicaciones dadas por el formador. 5 Por parejas realizar actividades de flexibilidad de pie, sentados y acostados siempre el compañero apoyando al otro y velando por su bienestar. 6 Por parejas refuerzo de pateo al peto.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas con una pelota uno lanzara el elemento, el otro desplazara según indicaciones defendiendo con técnica de brazo la pelota.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Caminata de recuperación. 2 En circulo trabajo de estiramientos y recuperación general. 3 Retroalimentación de la sesión de clase interactuando con la finalidad del cuerpo físico y psíquico.

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:	2023-06-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1126138710	LAURA SHALOME CALDERON	Asistio
1028680429	KEBIN ANDREY CANO	Asistio
1024527525	SHARON JULIANA CELIS	Asistio
1033742384	DILAN ALEXANDER LOPEZ	Asistio
1028883647	SAID LEONARDO PRIETO	Asistio
1145225299	JUAN SEBASTIAN REYES	Asistio
1014871014	DALVERT SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1033729645	JUAN DIEGO RUBIO	Asistio
1013130661	DANIELA TORRES	Asistio
1023387508	NICOLAS STEVEN VIASUS	Asistio
1025541311	NELSON SANTIAGO MARTINEZ	No asistio
1024606834	VELERIA LEONOR MEDINA	Asistio
1028886369	ALISON JULIANA PALOMINO	Asistio
N37664595012	CARLOS ALBERTO TORRES	Asistio
1022963634	KAREN MARIANA ORTIZ	Asistio
1034661600	NICXY YACXURY ORTIZ	Asistio
1025540544	NICOLAS ESTEBAN RAMIREZ	Asistio
1028681899	MICHAEL ALEJANDRO RUIZ	Asistio
1031422103	WILMER ALEJANDRO VANEGAS	Asistio