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:	2023-06-06	4. HORA:	Martes,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	6
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 :
ASOCIO ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO CON PATEO

SUBTEMAS :
Exploro KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE - Desplazamiento adelante, atrás Ejecuto BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja

IMPLEMENTACION :
1 Escenario deportivo 2 conos 3 Paos y paletas de pateo

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y bienvenida a los estudiantes de la clase. 2 Explicación de las temáticas a desarrollar en la sesión de clase. 3 Movilidad articular céfalo caudal. 4 Trote continuo por parejas durante 5 minutos con cambios de velocidad. 5 Estiramientos generales con énfasis en tren inferior.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Mediante imitación reforzar y aprehender postura básica de combate desde el puesto realizando cambios de guardia, fintas adelante-atrás, 2 Mediante juego congelados dos estudiantes congelaran al resto del grupo, al que congelan quedara en postura de combate esperando a ser descongelado, rondas de 2 minutos. 3 En formación realizar desplazamiento frontal desde postura de combate simulando realidad de competición. 4 Ejercicio anterior con desplazamiento hacia atrás. 5 Por parejas uno de los dos desplaza adelante y el otro atrás, luego cambian de roll. 6 Mediante imitación reforzar técnica de pateo bandal chagui desde el puesto en postura de combate, luego en desplazamiento por parejas empleando paleta de pateo para foco.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
por parejas con una paleta uno de los dos tendrá el elemento al frente, el compañero deberá patear este de tal forma que logre hacer contacto con la paleta ya que el compañero la quitara para evitar el punto, cada uno tendrá 10 oportunidades y ganara el que mayor aciertos tenga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Caminata alrededor del espacio. 2 Estiramientos generales. 3 Retroalimentación de la clase y charla psicosocial sobre la temática o modulo del mes.

TIEMPO
20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2023-06-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 6	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