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:	2023-06-08	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :
Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.

PSICOSOCIAL :
Conozco la importancia del afecto y la norma en los diferentes entornos sociales.

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 Identifico Combinación patada Bandal chagui y Ap chagui, en avance

IMPLEMENTACION :
Escenario deportivo Paos. Paletas Conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Bienvenida a los estudiantes y objetivos de la clase. 2 Llamado a lista. 3 Conversatorio formador estudiantes sobre la relación del afecto y la norma en los entornos sociales. 4 Movilidad articular cefalo caudal. 5 Trote alrededor del espacio de trabajo durante 5 minutos con cambios de velocidad. 6 Juego la lleva por parejas. 7 Estiramientos generales.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Desde formación trabajar mediante imitación postura de combate con cambios de guardia, se debe explicar las características propias de la postura para que los estudiantes logren interiorizar el gesto técnico. 2 Por parejas frente a frente realizar trabajos de desplazamiento desde postura de combate simulando desplazamientos de competencia en ataque y en defensa. 3 En circulo mostrar técnica de patada bandal chagui en sus diferentes fases de ejecución, los estudiantes comentaran las características del gesto en cada fase. 4 Desde postura de combate replicar la técnica de patada bandal chagui al aire siendo consiente de cada una de sus fases, para ello utilizo como ayuda una pared que me facilite interiorizar el giro corporal para su realización, ejecutar 4 series de 20 patadas por cada guardia. 5 Por parejas con paleta de pateo practicar patada bandal chagui desde postura de combate en avance y en retroceso. 6 Combate sombra por parejas sin contacto.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Desde postura de combate realizar 10 técnicas de patada bandal chagui a la paleta sin dejar caer la pierna, el reto se cumple cuando logre la actividad con los dos pies.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Vuelta a la calma mediante caminata al rededor del espacio. 2 Ejercicios de Respiración. 3 Retroalimentación de la clase.

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:	2023-06-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
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	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