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:	2023-06-15	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	5
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. el colegio.

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

TEMA :
EJECUTO DEFENSAS BASICAS DEL TAEKWONDO

SUBTEMAS :
Ejecuto ARE MAKI - Defensa abajo Ejecuto MONTONG MAKI - Defensa al medio Ejecuto OLGUL MAKI - Defensa arriba Ejecuto Combinación defensas básicas

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 En formación mediante imitación aprehender y reforzar técnicas de brazo en defensa: Ejecuto ARE MAKI - Defensa abajo Ejecuto MONTONG MAKI - Defensa al medio Ejecuto OLGUL MAKI - Defensa arriba Ejecuto Combinación defensas básicas. 2 En línea trabajo desde postura larga realizar avanzando cada una de las defensas ya realizadas. reforzando capacidad de equilibrio como refuerzo de articulación con el área de educación física. 3 Desde postura larga combinar con las diferentes técnicas de brazo la patada frente coordinando los dos gestos. 4 Por parejas con elemento de pateo paleta o pao uno de los dos con este simulara un ataque al compañero cuidando su integridad, este ultimo deberá defender su corporeidad mediante la realización de las deferentes defensas de brazo y trabajadas. 5 Combate sombre por parejas semi contacto.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Durante 1 minuto realizar el mayor numero de defensas posibles de manera adecuada, compiten por parejas el perdedor pagara penitencia física.

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:	2023-06-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
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