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,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028786141	OSCAR SANTIAGO BELTRAN	Asistio
1073482558	ANA YIBER CORDOBA	No asistio
1028785430	EMANUEL CRESPO	Asistio
1025540915	HANNY SOFIA LOPEZ	Asistio
1033726224	KAREN JULIANA NAVARRETE	Asistio
1014668376	LAURA VALENTINA LOPEZ	Asistio
1028786080	JULIANA PUENTES	Asistio
1029146089	AURA SOPHIA RAMIREZ	Asistio
1028800213	MARIA FERNANDA ACEVEDO	Asistio
1014670362	LAURA CAMILA GALINDO	Asistio
1033706392	KAREN JISSELA LARIOS	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	No asistio
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio
1028489434	SANTIAGO QUEVEDO	No asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1022967634	KAREN DAYAN RODRIGUEZ	Asistio
1026565249	HARRY THOMAS RODRIGUEZ	Asistio
1031127516	LUIS SEBASTIAN ROMERO	Asistio
1022967424	ANGEL TOMAS SANCHEZ	Asistio
1025541348	VALERIA RODRIGUEZ	Asistio
1021680657	KAREN LUCIA RUBIO	Asistio