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,12:30:00,14:30:00
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028786141	OSCAR SANTIAGO BELTRAN	Asistio
1073482558	ANA YIBER CORDOBA	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	Asistio
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio
1028489434	SANTIAGO QUEVEDO	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