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:	2023-07-14	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	8
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 :
Reconozco y expreso la autoimagen que tengo a nivel físico con sigo mismo y con mi entorno.

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

TEMA :
EJECUTO LOS PASOS A SEGUIR PARA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LA PATADA CIRCULAR MEDIA-ALTA, DOLLYO CHAGUI

SUBTEMAS :
Desarrollo los pasos a seguir para la ejecución técnica Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo en circuito

IMPLEMENTACION :
Paos y paletas, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista, explicación de los objetivos de la clase. 2 Mediante charla interactiva tratamos tema psicosocial realizándoles la pregunta que les gusta de ellos. 3 Movilidad articular céfalo caudal dinámica mediante trote continuo. 4 Juego la lleva por parejas cogidos de las manos. 5 Estiramientos generales por parejas.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Ejercicios de flexibilidad por parejas que ayuden a mejorar la realización de la técnica dollio chagui. 2 En formación mediante imitación replicar las etapas de ejecución de técnica de patada gira, según indicaciones del formador. 3 Trabajo de pasillo desde postura de combate avanzando realizando la técnica de pateo dollio. 4 Por parejas desde el puesto afianzar la ejecución de la patada dollio golpeando al pao. 5 Ejercicio anterior avanzando por trabajo de pasillo, haciendo énfasis en la altura de la patada y el giro del pie de apoyo. 6 Por parejas encadenamientos de pateo frente, lado, gira simulando realidad de competencia. Para las diferentes actividades propuestas los estudiantes llevaran la voz de mando en la ejecución de cada una de las repeticiones en Coreano afianzando los procesos de articulación con el área de idiomas segunda lengua.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas con material de pateo uno a uno realizar el mayor numero de patadas dollio en un minuto, realizar tres series gana el reto quien terminadas las series y sumadas la ejecuciones realice mas técnicas que el otro.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales en circulo. 2 Ejercicios de respiración. 3 Retroalimentación de la clase.

TIEMPO
20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2023-07-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025539950	YEISON ESNEIDER LOPEZ	Asistio
1029283954	MARIAN MORENO	Asistio
1027526818	GERALDINE STEPHANI PAEZ	No asistio
1084256496	SEBASTIAN RIOS	Asistio
N37664639030	ZURI MAR ROJAS	No asistio
1030284381	SAMUEL ALEJANDRO CESPEDES	Asistio
1189713574	CRISTOFER ALEJANDRO SOLER	No asistio
1018461096	NICOLAS BARRETO	Asistio
1025546563	LUCAS ALEJANDRO CASTILLO	No asistio
1016721427	MAICOL ESTEBAN CHIQUIZA	Asistio
1031135004	EILYN SOFIA JIMENEZ	Asistio
1028800052	WILSON JIMENEZ	Asistio
1034782904	SANTIAGO MONTENEGRO	Asistio
1024551924	EMERSON STIVEN PEREZ	Asistio
1012921725	JHOAN SEBASTIAN SACRISTAN	No asistio
1068974222	HEIDY YURANI SALCEDO	Asistio
1023389124	HEIDI ANGELICA CASTAÑO	No asistio
1031138620	MARIANA ALEJANDRA CUADROS	No asistio
1027531034	JORGE ALEJANDRO ORJUELA	Asistio
1023391580	SARA GISELL ORTEGON	Asistio
1074814420	WENDY ALEXANDRA PENAGOS	Asistio
1025541612	ROBERTO CARLOS SALAS	Asistio