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:	2023-07-13	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	10
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 de mi imagen personal mediante una optima autoimagen.

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

TEMA :
ASOCIO DOLLYO CHAGUI – PATADA CIRCULAR

SUBTEMAS :
Exploro los pasos a seguir para la ejecución técnica desde posturas básicas Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo desde posturas básicas Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo y con obstáculos en circuito desde posturas básicas

IMPLEMENTACION :
Paos, Conos y Aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y explicación de los objetivos de la sesión de clase. 2 Charla interactiva con el grupo de estudiantes sobre autoimagen y la importancia de esta en sociedad 3 Movilidad articular cefalocaudal series de 15 repeticiones por actividad, los estudiantes llevaran el conteo en coreano dando desarrollo al proceso de articulación con idiomas. 4 Trote durante 5 minutos con cambios de velocidad al rededor del colegio, 5 Estiramientos generales series de 15 segundos, los estudiantes llevan el conteo en Coreano.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Mediante Imitación y corrección postural asimilar e interiorizar fases de ejecución de pata da dollyo chagui, Se divede en 4 fases la ejecución repetidamente se realiza cada una de ellas hasta lograr su asimilación por parte de los estudiantes. 2 En formación ejecutar la tecnica dollyo chagui desde el puesto realizando cambios de guardia. 4 series de 20 repeticiones por cada pie, los estudiantes a medida que realizan el gesto mencionaran el pie con el que realizan la patada y el nombre de la misma (articulación idiomas) derecha ORUM-izquierda WEN- Dollyo chagui.. 3 Ejercicio anterior realizando desplazamientos hacia adelante mediante pasillos de pateo de manera individual, la ejecución se realiza al aire, se continua con la terminología. 4 Por parejas con Pao reforzar desde el puesto patada dollyo realizando 4 series de 20 repeticiones alternando la pierna de ejecución. 5 Ejercicio anterior avanzando de frente y hacia atrás, en cada pasillo cambio de compañero. 6 Ciucuito de pateo en 4 estaciones, en cada una de ellas se realizaran encadenamientos de pateo y brazo en donde se vea vinculada pata dollyo chagui.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada estudiante realizara patada ap chagui, yop chagui, bandan chagui y dollyo chagui sin dejar caer el pie al piso el reto consiste en realizar la actividad diferenciando cada técnica y pronunciando su terminología en Coreano.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales énfasis en tren inferior. 2 Caminata al rededor del espacio durante 2 minutos. 3 Retroalimentación de la sesión de 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:	2023-07-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1126138710	LAURA SHALOME CALDERON	Asistio
1028680429	KEBIN ANDREY CANO	No 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	No asistio