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,12:30:00,14:30:00
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
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	No asistio
1014668376	LAURA VALENTINA LOPEZ	No asistio
1028786080	JULIANA PUENTES	Asistio
1029146089	AURA SOPHIA RAMIREZ	No asistio
1028800213	MARIA FERNANDA ACEVEDO	Asistio
1014670362	LAURA CAMILA GALINDO	Asistio
1033706392	KAREN JISSELA LARIOS	No asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	No asistio
1025538271	LIZETH ORJUELA	Asistio
1028489434	SANTIAGO QUEVEDO	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	No asistio