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:	2023-08-18	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Reconozco mi imagen y la expreso en publico

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

TEMA :
RECONOZCO POSICIONES PARA SALUDAR MARCIALMENTE Y ESTAR ATENTO A UNA INSTRUCCIÓN

SUBTEMAS :
Exploro movimientos combinados de puño desde chuchum sogui Exploro movimientos de tren inferior combinando posición de combate (kyorugui sogui)

IMPLEMENTACION :
paletas y conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y explicación de los objetivos de la clase. 2 Los estudiantes presentaran sus cuadernos y sustentaran la investigación sobre la historia del taekwondo en los juegos olímpicos y deportistas colombianos en estos certámenes. 3 Movilidad articular dinámica según indicaciones del formador mediante desplazamientos frontales, laterales en el espacio de trabajo. 4 Trote continuo por el espacio durante 5 minutos tratando de no parar durante la actividad. 5 Estiramientos generales haciendo énfasis en tren inferior. 2 series de 15 segundos por cada estiramiento.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Por parejas con 2 conos y un Pao o paleta realizar las siguientes actividades motoras y técnicas: * los conos a un metro de distancia el uno del otro tocarlos lateralmente por 10 oportunidades y salir a realizar 10 técnicas de patada frente, esto será una repetición ejecutar 4 series de 5 repeticiones cada uno. * Dinámica anterior ahora antes de tocar el cono realizo 4 cambios de guardia ejecutando postura ap - ap kubi sogui y continuo con las técnicas de pateo. * Dinámica anterior ahora salto lateral el cono caigo y realizo 4 cambios de guardia con postura duit kubi sogui y procedo a realizar las técnicas de pateo. 2 En formación mediante imitación realizar postura ap - patada frente - postura ap kubi - patada frente - postura duit kubi - patada frente mediante trabajos de callejón, realizar 5 callejones. 3 Por parejas con material de pateo realizar encadenamiento anterior golpeando el elemento y en donde el compañero corrige posibles fallas de quien ejecuta el ejercicio. 4 Combate sombra individual evidenciando encadenamientos de pateo. Con todas las actividades propuestas y desarrolladas se contribuye al mejoramiento de la motricidad de los escolares y de esta forma se cumple con el proceso de articulación con el proyecto de TIEMPO LIBRE (Estimular el desarrollo de la motricidad)

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Desde postura ap cada estudiante durante un minuto ejecutara patada frente golpeando el elemento, el compañero que sostiene cuenta el numero de repeticiones realizadas por el otro. gano el reto si realizo mas repeticiones que mi compañero.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Ejercicios de relajación muscular y respiratorios. 2 Estiramientos individuales. 3 Retroalimentación de la sesión de clase y sus objetivos.

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:	2023-08-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027536033	DAVID SANTIAGO SÁNCHEZ	No asistio
1025553935	SOFIA PINILLA	No asistio
1220217319	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1027535872	RAFAEL DAVID GONZALEZ	Asistio
1029405280	JOHAN STIK MONTOYA	Asistio
1222205912	ALAN ANAYA	No asistio
1104707803	VALERY CONTRERAS	No asistio
1123445124	JUAN DAVID CAMACHO	Asistio
1033790869	EMILY SAMANTHA TOBAR	No asistio
7089351	BARBARA JULIET CASTELLANO	Asistio
1013660155	STEVEN EDUARDO GUTIERREZ	No asistio
1033788821	NESTOR JERONIMO PACHECO	Asistio
1141346815	ISABELLA CAÑON	Asistio
1034668889	DILAN SANTIAGO ZEA	Asistio
1028895499	PIERRE SAMUEL MEDINA	Asistio
1026297610	SAMUEL ALEJANDRO FAJARDO	No asistio
1028790418	THIAGO ANDRES LANDAZABAL	Asistio