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:	2023-08-23	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
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 :
Identifico mi autoimagen como estrategia primordial en el desarrollo de mi personalidad.

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

TEMA :
EXPLORO EJERCICIOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA CON TREN INFERIOR

SUBTEMAS :
Realizo levantamientos laterales de pierna a diferentes alturas Exploro combinaciones de ejercicios propios de la disciplina en ataque.

IMPLEMENTACION :
Paletas y conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Bienvenida a los estudiantes y armar Tatami 2 Llamada a lista y explicación de las actividades y objetivos a desarrollar. 3 Movilidad articular cefalocaudal dinámica, mediante desplazamientos en el tatami ir realizando series de 15 repeticiones de movilidad articular según indicaciones del formador. 4 Juego congelados, se forman tres grupos uno congela los otros dos evitan ser congelados, para descongelar debo dar una ligera patada a los brazos o manos de mi compañero quien tendrá las manos extendidas al frente. 5 Estiramientos generales de manera individual.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Juego pagman desplazando lateralmente sobre las líneas de la cancha, se escoge un compañero que atrape al resto en el menor tiempo posible. 2 por parejas uno de los dos con la paleta la coloca a tras alturas de menos a mas, el compañero realizara tres series de 10 repeticiones alternando derecha izquierda por cada altura y cambio entre series de compañero. 3 Desde postura de combate en movimiento constante realizar pateo a tres alturas según la altura que el compañero coloque la paleta. tres raund de 2 minutos cada estudiante. 4 Juegos de velocidad de reacción terminando con pateo a diferente altura, trabajo realizado por equipos.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar una serie de 6 patadas a tres alturas sin dejar caer el pie al piso.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales individuales 2 series de 15 segundos cada estiramiento. 2 Retroalimentación de la sesión de clase.

TIEMPO
20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2023-08-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
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	Asistio
1123445124	JUAN DAVID CAMACHO	Asistio
1033790869	EMILY SAMANTHA TOBAR	Asistio
7089351	BARBARA JULIET CASTELLANO	Asistio
1013660155	STEVEN EDUARDO GUTIERREZ	Asistio
1033788821	NESTOR JERONIMO PACHECO	Asistio
1141346815	ISABELLA CAÑON	Asistio
1034668889	DILAN SANTIAGO ZEA	Asistio
1028895499	PIERRE SAMUEL MEDINA	Asistio
1026297610	SAMUEL ALEJANDRO FAJARDO	Asistio
1028790418	THIAGO ANDRES LANDAZABAL	Asistio
1025555048	JUAN CAMILO ACOSTA	Asistio