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:	2023-08-30	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	3
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 autoimagen y la cuanto al grupo.

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

TEMA :
1 COMPONENTE PSICOSOCIAL AUTOCONCEPTO. 2 DEFENSA Y ATAQUE CON BRAZO. 3 POOMSAE GUIBON CUADRADO

SUBTEMAS :
1 Autoconcepto y autoestima. 2 Are - montul - olgul maki 3 Poomsae guibon cuadrado.

IMPLEMENTACION :
Cartulina. bola icopor, lana, colbon, colores

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y explicación de las temáticas a desarrollar, en este espacio se reflexiona en grupo sobre el significado de autoconcepto y autoestima. 2 Individualmente elaborar un títere que lo represente físicamente, para ello emplearan ,los materiales solicitados la sesión de clase anterior, este tendrá que ser muy llamativo y creativo. 3 Terminado el títere los estudiantes proceden a redactar un listado de aspectos positivos y negativos de si mismo como autoconcepto, estrategia que le ayude a su reconocimiento y mejora de su autoestima. Articulación proyecto ciudadanía y convivencia (Fortalecer el cuidado de sí mismo por medio de estrategias de amor propio, para proyectarlo al cuidado por su entorno.

TIEMPO
40

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Trote por parejas y con cambios de velocidad por el espacio asignado para la sesión de clase durante 8 minutos continuos. 2 Con la pareja del trote realizar trabajos de flexibilidad por series de 30 segundos cada actividad, trabajan los dos compañeros alternando uno y luego el otro. Los ejercicios son establecidos por el formador. 3 En formación mediante imitación asimilar y ejecutar cada una de las técnicas de defensa de brazo are - montol - olgul maki de manera estática. Realizar 4 series de 10 repeticiones de cada defensa. 4 Mediante callejones de trabajo realizar 4 con cada una de las técnicas de defensa avanzando, estas las vamos a realizar desde postura ap y ap kubi sogui. 5 Encadenar defensas y pateo según indicaciones del formador para ello trabajaran en parejas. 6 Asimilar gibón cuadrado mediante imitación.

TIEMPO
55

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas ensayar y presentar al grupo el esquema de gibón cuadrado.

TIEMPO
15

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales y ejercicios de relajación muscular. 2 Caminata por el espacio de trabajo. 3 Retroalimentación de la sesión de clase.

TIEMPO
10

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027536033	DAVID SANTIAGO SÁNCHEZ	Asistio
1220217319	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1027535872	RAFAEL DAVID GONZALEZ	Asistio
1029405280	JOHAN STIK MONTOYA	Asistio
1104707803	VALERY CONTRERAS	Asistio
1123445124	JUAN DAVID CAMACHO	Asistio
1033790869	EMILY SAMANTHA TOBAR	No asistio
7089351	BARBARA JULIET CASTELLANO	No 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	No asistio
1026297610	SAMUEL ALEJANDRO FAJARDO	No asistio
1028790418	THIAGO ANDRES LANDAZABAL	Asistio
1025555048	JUAN CAMILO ACOSTA	Asistio