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:	2023-08-17	4. HORA:	Jueves,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:	2023-08-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013144722	VALERIA RAMIREZ	Asistio
1033783952	SARA VALENTINA VELEZ	No asistio
1027533804	GERD ANTHONNY MORALES	No asistio
1025551746	JUAN SEBASTIAN HERRERA	Asistio
1222206873	SAMUEL HERRERA	Asistio
1025552135	NICOL SAMANTA CORTES	Asistio
1141328623	JUAN DAVID MARTINEZ	Asistio
1033758574	JOSTHIN DANIEL HERNANDEZ	Asistio
1028890562	DANIEL ORLANDO PINEDA	Asistio
1025547859	ANGEL DANIEL ARENAS	Asistio
1025552379	JULIAN SMITH ARENAS	Asistio
1023398982	CHRISTOPHER MATEO DURAN	No asistio
1033790289	HENDRICK XAVIER LOPEZ	Asistio
1028893429	FABIAN MANUEL GONZALEZ	Asistio
1023401864	CRISTIAN ALEJANDRO GARZON	Asistio
1016731255	THOMAS CUBILLOS	Asistio
1028404875	MARIA ALEJANDRA MELO	Asistio
1011227462	ANA MARIANA ESTRADA	Asistio
1032460387	YOVANNI ANDRES RODRIGUEZ	No asistio
1016733103	CARLOS GIOVANNI GONZALEZ	Asistio
1222211883	GABRIELA HERRERA	Asistio