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:	2023-08-22	4. HORA:	Martes,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 :
Realizo levantamientos laterales de pierna a diferentes alturas Exploro combinaciones de ejercicios propios de la disciplina en ataque.

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:	2023-08-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013144722	VALERIA RAMIREZ	Asistio
1033783952	SARA VALENTINA VELEZ	No asistio
1027533804	GERD ANTHONNY MORALES	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
1033790289	HENDRICK XAVIER LOPEZ	No asistio
1028893429	FABIAN MANUEL GONZALEZ	No 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
1222211883	GABRIELA HERRERA	Asistio
1023947787	EMILY ALEXANDRA SANCHEZ	Asistio