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:	2023-08-24	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 :
Reconozco la importancia de la autoestima para mi desempeño deportivo.

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

TEMA :
1 TÉCNICAS DE PATEO. 2 ACCIONES DE POSTURA Y PATEÓ 3 Historia del Taekwondo en Colombia.

SUBTEMAS :
1 Patada empuje. 2 Patada frente. 3 Desplazamientos en ataque.

IMPLEMENTACION :
Petos, Paos, Paletas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y explicar cada una de las temáticas a realizar en la sesión de clase. 2 Mediante charla interactiva relacionar como el sistema digestivo interviene en nuestro organismo para poder realizar una practica deportiva de taekwondo, lo anterior según previos conocimientos de los estudiantes adquiridos en el ares de ciencias naturales como estrategia de articulación con el centro de interés. 3 Trote continuo por el perímetro de las canchas durante un periodo de 6 minutos, sin bajar el ritmo del trote. 4 Estiramientos generales por parejas de pie y acostados. 5 Juego cadenita.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Partiendo de las posturas básicas trabajadas en las sesiones anteriores desde formación y según las indicaciones del formador observar y realizar técnica de patada de empuje en sus tres fases de ejecución, realizar 3 series de 10 repeticiones alternando derecha izquierda. 2 Por parejas cada una con material de pateo ejecutar patada de empuje al elemento buscando desplazar al compañero en cada ejecución, se realizara en primera instancia en el puesto sin desplazamiento 3 series de 10 repeticiones y luego con desplazamiento frontal igual numero de repeticiones. 4 Por parejas cada uno con su peto de trabajo uno a uno ejecutar patada empuje al peto del compañero conservando la postura de pateo y protegiendo al compañero, realizar 3 series de 10 repeticiones alternando de pie. 5 Actividades anteriores ejecutando patada frente primero al aire, luego al pao y por ultimo al peto del compañero. 6 Desde postura de combate simular competencia encadenando técnicas de patada de empuje y frente al compañero.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecutar 10 repeticiones alternando empuje - frente sin dejar caer el pie al piso en las 10 repeticiones para ello el estudiante golpeara el elemento de trabajo, el reto será alcanzado cuando si el estudiante logra la finalidad del ejercicio por lo menos en seis repeticiones.

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

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:	2023-08-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013144722	VALERIA RAMIREZ	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	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
1222211883	GABRIELA HERRERA	Asistio
1023947787	EMILY ALEXANDRA SANCHEZ	Asistio