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:	2023-08-29	4. HORA:	Martes,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 :
Hojas y 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:	2023-08-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
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