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:	2023-08-31	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	6
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 :
Identifico la autoestima como eje fundamental en mi desarrollo deportivo dentro del centro de interés

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

TEMA :
EJECUTO TÉCNICAS DE PATEO EN EL PISO MEDIANTE OBSTÁCULOS

SUBTEMAS :
Vivencio la técnica de pateo Ap. Chagüi (patada al frente), con aros como obstáculos Integro la técnica de pateo Dollyop Chagui (patada giro), con conos como obstáculos

IMPLEMENTACION :
Conos. Paletas. Paos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y bienvenida nuevamente al centro de interés de Taekwondo y charla de motivación por parte del formador para el trabajo a realizar en el poco tiempo que queda para cierre escolar. 2 Charla interactiva sobre como ellos trabajan o alimentan día a día su autoestima 3 Por parejas de similares características realizar actividades lúdicas de velocidad de reacción, entre ellas manitas calientes, a tocar rodillas o pies según las indicaciones. Estudiante que pierda pagara penitencia física. tres series de un minuto. 4 Con la pareja anterior realizar trote continuo al rededor del espacio, de un punto a otra ya determinados competirán entre ellos quien es mas veloz el perdedor pagara penitencia. 5 Por parejas estiramientos generales haciendo énfasis en tren inferior los anteriores según las indicaciones del formador.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En formación general se realizara trabajo técnico de afianzamiento de los diferentes gastos trabajados con antelación. 2 Mediante callejones de pateo intercambiar gestos de posturas básicas con técnicas de pateo (ap chagui), cada uno de los encadenamientos se ejecutaran en 3 series de 5 repeticiones, el trabajo es continuo se descansa entre cada serie. 3 Trabajo de la actividad anterior por parejas empleando paleta de pateo o pao que ayuden a dar foco a la ejecución de los ataques de pateo, realizar el mismo numero de series y repeticiones cada uno de los estudiantes. 4 Por parejas con un pao y una paleta saltaran el pao adelante, atrás, al lado como obstáculo antes de realizar una serie de 4 repeticiones de patada ap chagui. realizar cada uno 10 series. 5 Ejercicio anterior con los mismos saltos al pao solo que ahora terminados estos deberán pasar por debajo de las piernas del compañero rectando antes de patear al pao las mismas 10 series que la actividad anterior. 6 Repetir actividad 4 ahora con técnica de patada dolyo chagui. 7 Repetir actividad 5 ahora no paso por debajo del compañero si no que lo salto y termino pateando dolyo chagui.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada uno de los estudiantes tendrá que pasar un circuito de obstáculos en el menor tiempo posible y terminarlo con la realización de 6 patadas ap y 6 dolyo alternando de pie, cumple el reto el compañero que haga el menor tiempo posible y las técnicas correctamente.

TIEMPO
15

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Trabajos de respiración mientras caminamos en el espacio de trabajo. 2 Estiramientos generales individuales. series de 15 segundos. 3 Retroalimentación de la clase mediante la participación de los estudiantes.

TIEMPO
15

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:	2023-08-31	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 6	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