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:	2023-08-30	4. HORA:	Miercoles,14:30:00,16:30:00
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 :
Identifico técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto

COGNITIVA :
Reconozco los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integra

PSICOSOCIAL :
Reconozco y expreso mi autoconcepto mostrando aspectos positivos y cosas por mejorar del mismo.

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

TEMA :
1 COMPONENTE PSICOSOCIAL AUTOCONCEPTO - AUTOESTIMA. 2 DEFENSAS DE BRAZO ESQUEMA KUKKIWON 1. 3 POOMSAE TAEGUK 1.

SUBTEMAS :
1 AUTOESTIMA. 2 KUKKIWON DE BRAZOS 1. 3 TAEGUK 1

IMPLEMENTACION :
Un espejo, Paos, conos, aros, pelotas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y exponer objetivos a desarrollar en la sesión de clase. 2 Individualmente con ayuda de un espejo nos miramos fijamente en este, mentalmente nos contaremos a si mismos que vemos en ese reflejo, es aquí en donde el estudiante reflexiona de si mismo lo malo o ,o bueno que cree ser, terminando con un concepto de el para el. 3 Por parejas en lo primordial que tengan algún laso de amistad entre ellos, mirándose fijamente a los ojos uno a uno le contara a su compañero el concepto que el tiene de esa persona, lo positivo, lo negativo y como lo podría mejorar, con esta actividad cada estudiante afianzara su autoconcepto y 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
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En circulo uno a uno de los estudiantes propone un ejercicio de movilidad articular o estiramiento y el resto lo realiza por un periodo de 15 segundos, no se vale repetir. 2 Se forman dos equipos los cuales competirán entre ellos, realizaran una fila india y se enumeraran, uno a uno irán pasando según el numero indicado en velocidad sobrepasando un circuito de obstáculos determinado por conos y aros, el ganador dará punto a su equipo quien llegue a 10 puntos primero gana la actividad. 3 Por grupos de tres con 2 elementos de pateo realizar trabajo de encadenamientos de pateo con las diferentes técnicas trabajadas, los dos que sostienen material se colocan frente a frente a una distancia de 2 mts el tercero se ubica en la mitad y es este quien realiza los encadenamientos simulando combate libre, cada integrante tendrá que realizar 10 repeticiones por 3 series. 4 En formación refuerzo de las diferentes técnicas de defensa de brazo y puño trabajadas en procesos anteriores, es en este espacio en donde se corrigen las posibles fallas que presenten los estudiantes. 5 Por parejas frente a frente ejecutar are-are, montol-montol, olgul-olgul doble puño a medida que no de los dos simula ataque repetitivos a su compañero. 6 En fila uno al lado del otro mediante imitación asimilar, reforzar y ejecutar kukkiwon de brazos 1.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Por grupos de 4 o mas repasar y practicar kukkiwon de brazos 1 para luego como reto presentarlo al formador y demás compañeros de una manera creativa y coordinada.

TIEMPO
15

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Trabajo abdominal 100 abdominales dirigidas por el formador. 2 Caminata al rededor del espacio y trabajo de respiración, 3 Estiramientos generales de recuperación.

TIEMPO
15

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2023-08-30	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025548124	STHEFANY ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1028800668	BERNARDO GALERA	Asistio
1025549372	MARIANA MORALES	Asistio
1013648400	MARIANA SOFIA BUITRAGO	Asistio
1031138620	MARIANA ALEJANDRA CUADROS	No asistio
1031135004	EILYN SOFIA JIMENEZ	No asistio
1033757568	CELESTE REALPE	Asistio
1010967105	DANNA VALENTINA HERNANDEZ	Asistio
1028788489	JHOAN SEBASTIAN CORREA	Asistio
1031150452	DAYANA VALENTINA RAMIREZ	Asistio
1025547403	MARIANA VELASQUEZ	Asistio
1029288292	MICHELLE DAYANNE SUA	Asistio
1028800487	MARIANA ZEA	Asistio
1074814420	WENDY ALEXANDRA PENAGOS	Asistio