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:	2023-08-17	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
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 :
Posturas básicas de taekwondo. Terminología en coreano.

SUBTEMAS :
Ap sogui Ap kubi sogui Duit kubi sogui Números ordinales

IMPLEMENTACION :
Tatami, conos, paletas paos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Trasladar y armar tatami - Llamado a lista y cumplimiento normas de la clase desde formación. 2 Explicación de las temáticas a desarrollar y charla sobre qué es la autoestima deportiva. 3 Juego balón mano de rodillas se forman equipos de 5 integrantes compiten 2 de ellos en el tatami, al gol o pasados tres minutos cambio de equipo. (10 minutos) 4 Estiramientos generales por parejas.

TIEMPO
40

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En formación y según las indicaciones del formador repasar cada una de las posturas trabajadas en la sesión anterior, se le anexan defensas de brazo y ataque de puño: * Desde postura ap sogui avanzar are maki - chumok. * Desde postura ap kubi sogui avanzar montul maki - chumok. * Desde postura duit kubi sogui avanzar olgul maki - chumok. De las anteriores actividades realizar 4 callejones de cada una de manera individual luego por parejas simulando ataque del oponente. 2 Desde postura duit kubi sogui ejecutar por parejas 4 series de 20 repeticiones de patada bandal chagui antecedida de 5 abdominales, para ello el compañero que sostiene el material llevara el conteo de las series y las repeticiones, entre serie y serie se cambia de roll. 3 Trabajo de cruz universal empleando las diferentes posturas trabajadas. 4 Por parejas uno realiza la siguiente repetición el otro sostiene, flexión de brazo - 4 cambios de postura duit kubi sogui - 10 patadas bandal chagui al elemento, se realizan 4 series de 10 repeticiones.

TIEMPO
55

RETO :
ACTIVIDADES
Acostados en el suelo boca abajo a la orden deberán colocarse de pie en posición ap kubi sogui realizar 10 cambio volver a acostarse, levantarse 10 repeticiones duit kubi sogui alternando se acuesta, se levanta 10 cambios de ap sogui y se acuesta, el ultimo en realizarlo paga penitencia

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Trabajo de estiramientos desde el suelo de manera individual 2 series de 15 segundos de cada estiramiento. 2 Retroalimentación del trabajo realizado. 3 Desarmar y trasladar el tatami.

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:	2023-08-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025540915	HANNY SOFIA LOPEZ	Asistio
1022965209	JHOJAN ESTIVEN LOPEZ	No asistio
1034661600	NICXY YACXURY ORTIZ	Asistio
1025541311	NELSON SANTIAGO MARTINEZ	Asistio
1022967424	ANGEL TOMAS SANCHEZ	Asistio
1031127772	CARLOS ANDRES MOLANO	Asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1028786141	OSCAR SANTIAGO BELTRAN	Asistio
1028785430	EMANUEL CRESPO	Asistio
1026565249	HARRY THOMAS RODRIGUEZ	Asistio
1021680657	KAREN LUCIA RUBIO	Asistio