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:	2023-08-22	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
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 TEST DEPORTIVOS DE INGRESO. 2 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL. 3 ENCADENAMIENTO POSTURAS BÁSICAS DELANTE DETRÁS SIMULANDO ATAQUE Y DEFENSA.

SUBTEMAS :
Test fuerza abdominal. Test fuerza de pierna. Test de pateo. Fuerza. Ap sogui - Ap chagui - Are Maki.

IMPLEMENTACION :
Pedana, paos, conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamada a lista y bienvenida a los escolares a la sesión de clase, en este espacio se aprovecha para dar a conocer los objetivos de la sesión de clase y aclarar posibles dudas referente a las temáticas. 2 Trabajo de movilidad articular mediante trote continuo al rededor del espacio de trabajo, seguir las indicaciones del formador en cuanto al ejercicio y las repeticiones a realizar. 3 Juego Cuncligol: fe conforman dos equipos y estos competirán entre ellos a tratar de anotar un gol al equipo contrario, para ello deberán estar en postura de 4 apoyos invertida es decir pecho mirando al cielo (postura de cangrejo), gana el equipo que anote 3 goles. 4 Estiramientos generales ´por parejas desde el piso.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Por parejas con una lamina de la Pedana realizar test abdominal, numero de abdominales en un minuto, cada estudiante realizara la prueba en dos oportunidades y el compañero le cuenta y estará pendiente que realice de manera adecuada la repetición. 2 Por parejas con un pao realizar sentadilla profunda y dos patadas al elemento, esto lo realizaran durante un minuto un compañero realiza el test el otro cuenta y observa que se realice adecuadamente la ejecución de las repeticiones. 3 Por parejas con un pao un compañero sostiene el material el otro realizara al mayor numero de patadas dolio chagui al elemento sin dejar caer la pierna al piso dos oportunidades para cada compañero. 4 Todos ubicados contra una pared de espaldas flexionaran rodillas de manera intermedia durar un minuto en esta postura y salir a dar una vuelta al espacio de trabajo. 5 Por parejas con un pao realizar callejones de patada frente y posturas ap y ap kubi sogui. ARTICULACIÓN PROYECTO TRANSVERSAL TIEMPO LIBRE. (Estimular el desarrollo de la motricidad)

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas frente a frente desde postura de plancha competir entre ellos quien dura más en esta posición, gana el reto quien dure mas tiempo, cada ronda se cambia de pareja.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Trabajo de estiramientos de manera individual. 2 Acostados trabajo de relajación muscular y respiración. 3 Retroalimentación de la sesión de clase. 4 Desarmar y guardar pedana.

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:	2023-08-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

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