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:	2023-08-24	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 TÉCNICAS DE PATEO ALTAS. 2 ACCIONES DE POSTURA Y PATEÓ ALTO. 3 TERMINOLOGÍA PARTES DEL CUERPO EN COREANO. 4 ENTORNO VIVO

SUBTEMAS :
1 Dolio chagui. 2 Chico chagui. 3 Combate. 4 Partes del cuerpo en coreano. 5 Sistema nervioso.

IMPLEMENTACION :
Petos, pedana, paos. conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Armado de la Pedana en el lugar de trabajo asignado para este día. 2 Llamado a lista y explicación de las temáticas a desarrollar. 3 Movilidad articular cefalocaudal desde el puesto según indicaciones del formador. 4 Juego la lleva por parejas en el espacio de trabajo para ello deberán dar la lleva con una ligera patada al peto del compañero, quien termine con la lleva pagara penitencia. 5 Estiramientos generales.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En media luna recalcar con los estudiantes la correcta ejecución de patada dolio y chico chagui según parámetros desarrollados en procesos anteriores, para ello voluntariamente los estudiantes explicaran y mostraran la ejecución de las técnicas. 2 Por parejas con material de trabajo uno de los dos recostados de cubito lateral desde postura de combate ejecutar 4 series de 10 repeticiones de patada gira al pao con cada pie, el compañero que sostiene verifica que la zona de contacto para el pateo sea la correcta. 3 En formación desde postura de combate ejecutar cada una de las fases de pateo gira en el puesto, simultáneamente se corrige posibles fallas de ejecución. 4 Desde formación en avance realizar 4 callejones de patada gira por cada actividad: A. De un extremo a otro salir gateando y regresar pateando. B De un extremo a otro salir postura cangrejo y regreso pateando. C De extremo a extremo salir rodando y regresar pateando. 5 Por parejas realizar 4 series de 20 ejecuciones de patada gira al pao sin avanzar y luego avanzando saliendo con pierna anterior y luego posterior entre cada serie. 6 Combate libre semicontacto.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas con Paos frente a frente, el reto consiste en que el estudiante logre realizar 6 patadas gira la pao a tres alturas baja, media y alta - alta, media , baja con cada una de sus piernas. Primero lo practican los estudiantes y luego lo muestran al formador.

TIEMPO
15

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Caminata al rededor del espacio y trabajo de respiración, 2 Estiramientos generales de recuperación, 3 Solicitar a los estudiantes investigar y dibujar el cuerpo humano y colocar sus partes en coreano. 4 Mediante charla interactiva socializar partiendo de conceptos previos de los estudiantes como el sistema nervios central interviene en la practica deportiva del taekwondo..

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:	2023-08-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:30:00,16:30:00	6. Nº de Sesion: 4	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	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