**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: | 2024-02-22 | 4. HORA: | Jueves,14:00:00,16:00:00 |
| 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 :**
Realizo movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, por medio de actividades de taekwondo.

**COGNITIVA :**
Aplico ejercicios cognitivos que estimular y aumentan las capacidades del cerebro como la memoria, la percepción, la representación y la capacidad auditiva.

**PSICOSOCIAL :**
Reconocer acciones propias del matoneo escolar.

**LUDICA :**
Identifico la autoestima como eje fundamental en mi desarrollo deportivo dentro del centro de interés

**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 . 2 Charla interactiva sobre situaciones propias del matoneo escolar. 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, los estudiantes llevan 4 meses sin practicar el centro de interés por lo que se hace necesario recordar gestos de postura y pateo para poder seguir dando continuidad al proceso, en este caso serán los estudiantes quienes describan cada uno de los gestos solicitados por el formador como estrategia de apropiación de los mismos. 2 Mediante callejones de pateo intercambiar gestos de posturas básicas con técnicas de pateo ( ap seogui-ap chagui, dubi seogui-dolyo chagui, ap cubi- ap y dolyo 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
10

**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
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: | 2024-02-22 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Jueves,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1034661600** | NICXY YACXURY ORTIZ | Asistio |
| **1074814420** | WENDY ALEXANDRA PENAGOS | Asistio |
| **1072659937** | SOFIA GUZMAN | Asistio |
| **1031132785** | ISABEL CRISTINA CARDENAS | Asistio |
| **1025541311** | NELSON SANTIAGO MARTINEZ | Asistio |
| **1031137509** | ZAIRA SOFIA GARCIA | Asistio |
| **1033738865** | MARIA FERNANDA YANEZ | Asistio |
| **1031127772** | CARLOS ANDRES MOLANO | Asistio |