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:	2024-02-29	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
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 :
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 :
MENCIONO EXPERIENCIAS BASADAS EN EL MATONEO ESCOLAR

LUDICA :
Reconozco mi ciudad y expreso la importancia que esta tiene en mi vida mediante mi conocimiento sobre ella.

TEMA :
DESARROLLO LOS PASOS A SEGUIR PARA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LA PATADA LATERAL, YOP CHAGUI

SUBTEMAS :
Realizo gesto técnico de equilibrio en cadera, rodilla y pie para la ejecución de yop chagui. Muestro precisión y foco en el pateo lateral con desplazamiento y sin desplazamiento con compañero impactando la paleta. Realizo técnica potencia en yop chagui hacia la tula o pao con compañero e implementación

IMPLEMENTACION :
Paletas de pateo. Paos. Aros. Conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Bienvenida a los estudiantes a la sesión de clase, Explicación de los objetivos de la misma y llamado a lista. 2 Mediante charla interactiva trabajar el tema de ciudad con los estudiantes indagando entre todos que conocemos de Matoneo escolar. 3 Presentación por parte de los estudiantes de las temáticas asignadas con anterioridad ante el grupo como estrategia de repaso después de un periodo largo de inactividad al interior del centro de interés. 4 Juego pacman sobre las líneas de la cancha múltiple en donde los estudiantes solo realizaran desplazamientos laterales para atrapar a los compañeros o evadir el ser atrapados. 5 Estiramientos específicos haciendo énfasis en tren inferior que ayuden a preparar la articulación coxofemoral para el trabajo de patada yop chagui.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Por parejas trabajo de actividades de amplitud de cadera, un compañero se ubica de lado frente a una pared y el otro sostiene su pierna extendida de manera lateral, realizar 3 series de 30 segundos. 2 En formación mediante imitación realizar las fases de ejecución de pata da yop chagui haciendo énfasis en el giro de cadera para la realización del gesto. ejecutar 3 series de 10 repeticiones de manera estática y luego en desplazamiento. 3 Por parejas con un aro colocar este en el píe que realiza yop chagui en su fase de extensión y sostener el elemento durante 5 segundos sin dejarlo caer de manera estática, alternar los dos píes y de compañero cada repetición, realizar 4 series de 5 repeticiones por cada píe. 4 Por parejas con paleta o pao de pateo mediante callejones de trabajo realizar ataques en desplazamiento de patada yop chagui alternando de pierna, el compañero que sostiene el material corregirá fallas de su compañero al momento de patear. 5 Con el material de pateo encadenar técnicas de pateo ap, bandal y yop sin dejar caer la pierna de pateo, lo anterior sin desplazamiento.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por equipos cada uno con 3 aros y 2 conos competirán entre ellos llevando los aros de un lugar a otro demarcado por los conos con las piernas según lo decida el estudiante lateralmente en yop chagui y dejar el elemento en el cono, gana el equipo que primero termine y hallan pasado todos sus integrantes.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Movilidad articular coxofemoral. 2 Estiramientos generales series de 15 segundos por cada uno. 3 Retroalimentación de los objetivos de la sesión de clase.

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:	2024-02-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034661600	NICXY YACXURY ORTIZ	Asistio
1074814420	WENDY ALEXANDRA PENAGOS	Asistio
1031137806	SARA VALENTINA PEDRAZA	Asistio
1072659937	SOFIA GUZMAN	Asistio
1031137509	ZAIRA SOFIA GARCIA	Asistio
1028886369	ALISON JULIANA PALOMINO	Asistio
1031127772	CARLOS ANDRES MOLANO	Asistio