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:	2024-02-28	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
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 :
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 propias o vistas en el entorno educativo sobre matoneo escolar.

LUDICA :
Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
REALIZO AJUSTES APROPIADOS DELGUIBON 1

SUBTEMAS :
Realizo movimientos técnicos de desplazamientos en postura (uen, orun, ap sogui, ap kubi sogui) del taeguk 1. Ejecuto movimientos y posturas con defensas (are maki, montón maki y olgul maki) y golpe de puño chumok chirugui del taeguk 1. Realizo el taeguk 1 con respiración lenta interiorizando sus movimientos y su simbología Combino defensas y ataques de pierna en movimientos propios del taeguk 1 con desplazamiento y en estático

IMPLEMENTACION :
Paletas Paos conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista, bienvenida a los estudiantes a la sesión de clase y explicación de los objetivos de la misma. 2 Movilidad articular cefalocaudal dinámica, los estudiantes mediante constante desplazamiento realizaran actividades de movilidad articular según indicaciones del formador, cada una de ellas por un lapso de 20 repeticiones, los estudiantes llevaran el conteo en Coreano como estrategia de articulación con el área de idiomas de la jornada regular. 3 En posición de 6 apoyos en un espacio demarcado se escoge a un estudiante para dar inicio al juego la lleva pasados 2 minutos de la actividad el estudiante que quede con la lleva pagara penitencia. 4 Trote continuo alrededor de las canchas del colegio con cambios de velocidad por 10 minutos. 5 Estiramientos generales 2 series de 15 segundos par cada estiramiento según indicaciones del formador.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En circulo mediante imitación reforzar los gestos técnicos necesarios para la realización de poomsae taeguk 1 (ap seogui, are maki, ap chagui, olgul maki, montol maki) ejecutar 3 series de 10 repeticiones de cada una de los gestos. 2 Por parejas y una paleta realizar sin desplazamiento 3 series de 10 repeticiones de patada dolyo chagui alternando de pie. 3 Nuevamente en circulo encadenar gestos de los ya trabajados independientemente (ap seogui-are maki-ap chagui-chumok) 4 Por parejas y una paleta o pao trabajar patada doble bandal seguida de patada mula, realizar 3 series de 10 repeticiones alternando de pies. 5 En circulo encadenar gestos ya trabajador independientemente (are-chumok-montol-olgul maki). 6 En formación mediante imitación realizar poomsae taeguk 1 según indicaciones del formador, realizar series de 3 pasos hasta lograr que los estudiantes asimilen los 20 pasos de la misma.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por grupos de 4 tendrán 10 minutos para organizar un esquema con la poomsae teguk 1, pasado el tiempo cada grupo se presentara al frente y mostrara su esquema.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales que ayuden a la vuelta a la calma series de 15 segundos por cada uno. 2 trabajos de respiración y relajación. 3 Retroalimentación de l 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:	2024-02-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016730361	ESTEVAN RUSINQUE	Asistio
1028404875	MARIA ALEJANDRA MELO	Asistio
1025548124	STHEFANY ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1013648400	MARIANA SOFIA BUITRAGO	Asistio
1025547403	MARIANA VELASQUEZ	Asistio
1025549372	MARIANA MORALES	Asistio
1025549729	ANGEL DAVID ZABALA	Asistio
1031140098	DANNA SOFIA COLMENARES	Asistio
1148951508	JIM BRAYAN SERNA	Asistio
1111793922	LOREN SOFHIA CASTRO	Asistio