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:	2024-04-04	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
Evito y rechazo el matoneo al interior del centro de interés.

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
ASOCIO ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO CON PATEO

SUBTEMAS :
Exploro KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE - Desplazamiento adelante, atrás Ejecuto BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja

IMPLEMENTACION :
1 Escenario deportivo 2 conos 3 Paos y paletas de pateo

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y bienvenida a los estudiantes de la clase. 2 Explicación de las temáticas a desarrollar en la sesión de clase. 3 Movilidad articular céfalo caudal. 4 Trote continuo por parejas durante 5 minutos con cambios de velocidad. 5 Estiramientos generales con énfasis en tren inferior.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Mediante imitación reforzar y aprehender postura básica de combate desde el puesto realizando cambios de guardia, fintas adelante-atrás, 2 Mediante juego congelados dos estudiantes congelaran al resto del grupo, al que congelan quedara en postura de combate esperando a ser descongelado, rondas de 2 minutos. 3 En formación realizar desplazamiento frontal desde postura de combate simulando realidad de competición. 4 Ejercicio anterior con desplazamiento hacia atrás. 5 Por parejas uno de los dos desplaza adelante y el otro atrás, luego cambian de roll. 6 Mediante imitación reforzar técnica de pateo bandal chagui desde el puesto en postura de combate, luego en desplazamiento por parejas empleando paleta de pateo para foco.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
por parejas con una paleta uno de los dos tendrá el elemento al frente, el compañero deberá patear este de tal forma que logre hacer contacto con la paleta ya que el compañero la quitara para evitar el punto, cada uno tendrá 10 oportunidades y ganara el que mayor aciertos tenga.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Caminata alrededor del espacio. 2 Estiramientos generales. 3 Retroalimentación de la clase y charla psicosocial sobre la temática o modulo del mes.

TIEMPO
20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	
2. Fecha:	2024-04-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220217319	SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1025555898	SARA SOFIA HERRERA	Asistio
1084458075	BENJAMIN ENRIQUE MORA	Asistio
1025552286	MARTIN SANTIAGO CARO	Asistio
1123445124	JUAN DAVID CAMACHO	Asistio
1117357537	DAINA VANESA CAICEDO	Asistio
1025552135	NICOL SAMANTA CORTES	Asistio
1222211883	GABRIELA HERRERA	Asistio
1201466154	ISABEL SOFIA PAEZ	Asistio
1033802860	CARLOS MANUEL BOHORQUEZ	Asistio
1025552379	JULIAN SMITH ARENAS	Asistio
1029405280	JOHAN STIK MONTOYA	Asistio
1116806038	WILLIAM GUARDIA	Asistio
1025556896	SANDER GARCIA	Asistio
1215713556	DANA JULIETH PAEZ	Asistio
1011226557	SEBASTIAN ROMERO	Asistio
1025551775	LINA VALENTINA PEÑA	Asistio
1030677943	CAMILO RAMIREZ	Asistio
1109558389	Jhon Sebastian Serrato	Asistio
1031175450	Ethan Andres Lerma	Asistio
1031170894	Daniel Niño	Asistio
1028792503	Francisco Monroy	Asistio