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:	2024-04-11	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :
Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.

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 :
EJECUTO DEFENSAS BASICAS DEL TAEKWONDO

SUBTEMAS :
Ejecuto ARE MAKI - Defensa abajo Ejecuto MONTONG MAKI - Defensa al medio Ejecuto OLGUL MAKI - Defensa arriba Ejecuto Combinación defensas básicas

IMPLEMENTACION :
Escenario, Paos. Paletas Conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Bienvenida a los estudiantes y objetivos de la clase. 2 Llamado a lista. 3 Conversatorio formador estudiantes sobre la relación del afecto y la norma en los entornos sociales para evitar el matoneo. 4 Movilidad articular cefalo caudal. 5 Trote alrededor del espacio de trabajo durante 5 minutos con cambios de velocidad. 6 Juego la lleva por parejas. 7 Estiramientos generales.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En formación mediante imitación aprehender y reforzar técnicas de brazo en defensa: Ejecuto ARE MAKI - Defensa abajo Ejecuto MONTONG MAKI - Defensa al medio Ejecuto OLGUL MAKI - Defensa arriba Ejecuto Combinación defensas básicas. 2 En línea trabajo desde postura larga realizar avanzando cada una de las defensas ya realizadas. reforzando capacidad de equilibrio como refuerzo de articulación con el área de educación física. 3 Desde postura larga combinar con las diferentes técnicas de brazo la patada frente coordinando los dos gestos. 4 Por parejas con elemento de pateo paleta o pao uno de los dos con este simulara un ataque al compañero cuidando su integridad, este ultimo deberá defender su corporeidad mediante la realización de las deferentes defensas de brazo y trabajadas. 5 Combate sombre por parejas semi contacto.

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Durante 1 minuto realizar el mayor numero de defensas posibles de manera adecuada, compiten por parejas el perdedor pagara penitencia física.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Vuelta a la calma mediante caminata al rededor del espacio. 2 Ejercicios de Respiración. 3 Retroalimentación de la 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:	2024-04-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
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
1201466154	ISABEL SOFIA PAEZ	Asistio
1033802860	CARLOS MANUEL BOHORQUEZ	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
1016738307	Samuel Felipe Romero	Asistio
1031170894	Daniel Niño	Asistio
1028792503	Francisco Monroy	Asistio
1024595115	NICOL VALENTINA OJEDA	Asistio