**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,14:00:00,16:00:00 |
| 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,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 13 | 9. Nº de Semana: 7 | |
| 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 |
| **1031132785** | ISABEL CRISTINA CARDENAS | Asistio |
| **1031137509** | ZAIRA SOFIA GARCIA | Asistio |
| **1028886369** | ALISON JULIANA PALOMINO | Asistio |
| **1033738865** | MARIA FERNANDA YANEZ | Asistio |
| **1023384260** | MIGUEL ANGEL VELANDIA | Asistio |