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,14:00:00,16:00:00
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,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034661600	NICXY YACXURY ORTIZ	Asistio
1074814420	WENDY ALEXANDRA PENAGOS	Asistio
1031137806	SARA VALENTINA PEDRAZA	Asistio
1031137509	ZAIRA SOFIA GARCIA	Asistio
1028886369	ALISON JULIANA PALOMINO	Asistio
1033738865	MARIA FERNANDA YANEZ	Asistio
1023384260	MIGUEL ANGEL VELANDIA	Asistio
1025548124	STHEFANY ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio