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:	2024-04-16	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	16
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 :
ASIMILOTÉCNICAS DE PATEO BASICOS DEL TAEKWONDO

SUBTEMAS :
Identifico Yop chagui: se ejecuta con la pierna de atrás golpeando el objetivo con el borde externo del pie, esta técnica se puede hacer en tres posiciones baja, media y alta, al patear hay que girar el cuerpo más el pie de apoyo para evitar lesión en la rodilla, siempre hay que estar mirando el objetivo. Identifico la tecnica de pierna Dolio chagui: similar a la técnica yop chagui, la diferencia es que se golpea con el empeine del pie al objetivo, se puede realizar en tres o más direcciones bajas, medias y altas.

IMPLEMENTACION :
PAOS, PETOS, CONOS.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista, explicación de los objetivos de la clase. 2 Movilidad articular general. 3 Trote por grupos de 4 durante 5 minutos de manera manera frontal, lateral, de espalda generando competencia entré ellos. 4 Estiramientos generales.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En formación reforzar y asimilar fases de ejecución de técnicas de pateo yop y dolio chagui de manera demostrativa por el formador. 2 Por parejas uno de los dos colocara su brazo extendido a la altura del pecho, su compañero deberá alternar levantando las rodillas de tal forma que toque la palma de la mano de su amigo. 3 Ejercicio anterior avanzando, teniendo en cuenta la guardia de los brazos. 4 En formación mediante imitación realizar técnica de patada yop y dolio según indicaciones del profesor. 5 Receso para hidratacion. 6 Por parejas pateo yop y dolio de manera individual y combinadas golpeando la paleta de velocidad. 7 Trote alrededor del espacio durante 10 minutos minutos con cambios de velocidad. 8 Por parejas trabajo de potencia de pierna con ayuda de trabajos pliométricos y los conos.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas con un elemento de pateo uno a uno realizara series de pateo yop y dolio sin dejar caer el pie al piso, el reto consiste en realizar mas repeticiones que el compañero.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Caminata 2 Estiramientos generales. 3 Respiración. 4 Retroalimentación

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:	2024-04-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034661600	NICXY YACXURY ORTIZ	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
1031127772	CARLOS ANDRES MOLANO	Asistio
1023384260	MIGUEL ANGEL VELANDIA	Asistio
1025548124	STHEFANY ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio