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:	2024-04-18	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	9
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 POSICIONES VERTICALES Y ORIZANTALES, SE UTILIZA TERMINOLOGIA HAMGUL IDIOMA DE COREA.

SUBTEMAS :
Identifico Cruz Básica: con esta forma se desarrolla y fortalece las lateralidades con los estudiantes de manera en general.

IMPLEMENTACION :
Espacio de trabajo, paos, petos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Formación y saludo marcial, llamado a lista, explicación de los objetivos a desarrollar en la clase. 2 Cada estudiante plasmara en su cuaderno su plan de vida para cuando sea adulto y como afrontar el matoneo. 3Movilidad articular en circulo cada estudiante propone un ejercicio para ser desarrollado por el grupo.. 4 Juego manitas calientes por parejas quien pierde trote leve alrededor de la cancha. 5 En circulo cada estudiante propone un ejercicios de estiramientos generales para ser desarrollados por el resto de compañeros. 6 Juego salva tu bandera dos equipos cada uno de ellos deberá tratar de pasar al lado del oponente y salvar su bandera, al igual que no deben dejar que el oponente recupere la de el.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Por parejas en competencia el primero que llegue a la meta realizando actividades de coordinación de trote, salto, coordinación etc para ello deberá pasar una serie de obstáculos. 2 En formación trabajo de refuerzo postural de cada una de las posturas trabajadas a lo largo del proceso. 2.1 Por parejas con paleta enlazar posturas básicas y técnicas de patada frente y abanico según indicaciones del formador. 3 Desde postura chuchon seogui trabajo de refuerzo de cada una de las defensas de brazo. 3.1 Por parejas frente a frente desde postura chuchon seogui realizar cada una de las defensas evadiendo diferentes ataque de pie y mano realizados por el compañero. 4 En formación mediante imitación aprender y ejecutar cruz básica, para dar inicio al trabajo técnico de poomsae. 5 Por grupos de cuatro trabajo de enlaces de pateo empleando cada una de las técnicas ya desarrolladas. 6 Combate libre semi contacto.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por grupos de 4 participantes realizar esquema de la cruz universal y presentarlo al grupo, mencionando cada postura en Coreano.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 En circulo trabajo de estiramientos y recuperación general. 2 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:	2024-04-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

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