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:	2024-04-03	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	6
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 no acepto el matoneo entre los integrantes del centro de interés.

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
ASIMILO LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO DENTRO DE UN AREA ESPECIFICA

SUBTEMAS :
Asimilo movimiento combinados de manera lateral y frontal

IMPLEMENTACION :
1 Humanos 2 Elementos de pateo (paos Paletas) 3 Implementación de Competencia. 4 Escenario Deportivo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 llamado a lista y explicación de los objetivos de la clase Movilidad 2articular general céfalo caudal. 3 Trabajos de elevar temperatura y frecuencia cardiaca según indicaciones del formador ya sea en el puesto o con desplazamiento. 4 Estiramientos generales haciendo énfasis en tren inferior. 5 Trote continuo al rededor del espacio de trabajo.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1 En formación y mediante imitación realizar tenida de defensa abajo are makki con el fin de asimilar y afianzar el gesto en cada uno de los participantes. 2 Ejercicio anterior implementando desplazamiento frontal, lateral y hacia atrás. 3 En formación y en postura juchum seogi de manera estática y en desplazamiento realizar defensa abajo, al igual se implementaran encadenamientos con postura ap, ap cubi y dibi cubi seogui. 4 Trabajos flexibilidad individuales a nivel general según indicaciones dadas por el formador. 5 Por parejas realizar actividades de flexibilidad de pie, sentados y acostados siempre el compañero apoyando al otro y velando por su bienestar. 6 Por parejas refuerzo de pateo al peto."

TIEMPO
70

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas con una pelota uno lanzara el elemento, el otro desplazara según indicaciones defendiendo con técnica de brazo la pelota.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1 Caminata de recuperación. 2 En circulo trabajo de estiramientos y recuperación general. 3 Retroalimentación de la sesión de clase interactuando con la finalidad del cuerpo físico y psíquico."

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:	2024-04-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033809340	EMMANUEL ARIAS	Asistio
1222213815	ALAN SAMUEL ARENAS	Asistio
1188223036	ANDRES MATIAS MONTAÑEZ	Asistio
1222213299	KAROL MICHEL PINTO	Asistio
1025557437	DOMINIC SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1016738546	CHRISTOPHER CARVAJAL	Asistio
1027537903	CEMIS ELENA OLIVEROS	Asistio
1028792646	DANELL SOFIA FLECHAS	Asistio
1027538329	BREYNER DAVID MONTIEL	Asistio
1233500549	VALERY ACEVEDO	Asistio
1013685659	MARIANA VALENTINA RAMOS	Asistio
1141134468	LUNA ESMERALDA VENEGAS	Asistio
1025558566	JOSEPH DAVID VANEGAS	Asistio
1031175653	MAICOL ESTIVEN VASQUEZ	Asistio
1031183777	Angel Gracia	Asistio
1031182763	Eythan Guerrero	Asistio
1032504214	Gabriela Torres	Asistio
1233910434	Martin Gamboa	Asistio
1025559096	Daileen Tapiero	Asistio
1021692546	Cristopher Perdomo	Asistio
1013691235	Mateo Berrio	Asistio
1220224718	Juan Esteban Grandas	Asistio
1117359002	LIAN JOSEPH CAIDEDO	Asistio
N37664893470	EMY KATHE LAGUNA	Asistio