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:	2024-04-05	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
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:	2024-04-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033809340	EMMANUEL ARIAS	Asistio
1222213815	ALAN SAMUEL ARENAS	Asistio
1188223036	ANDRES MATIAS MONTAÑEZ	Asistio
1012923544	MATTEO STEVEN AGUIRRE	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
1233910434	Martin Gamboa	Asistio
1025559096	Daileen Tapiero	Asistio
1021692546	Cristopher Perdomo	Asistio
1013691235	Mateo Berrio	Asistio
1220224718	Juan Esteban Grandas	Asistio
1016106373	Gabriela Zamudio	Asistio
1117359002	LIAN JOSEPH CAIDEDO	Asistio