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:	2024-04-12	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
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:	2024-04-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
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
1027537903	CEMIS ELENA OLIVEROS	Asistio
1028792646	DANELL SOFIA FLECHAS	Asistio
1027538329	BREYNER DAVID MONTIEL	Asistio
1233500549	VALERY ACEVEDO	Asistio
1141134468	LUNA ESMERALDA VENEGAS	Asistio
1025558566	JOSEPH DAVID VANEGAS	Asistio
1031175653	MAICOL ESTIVEN VASQUEZ	Asistio
1031183777	Angel Gracia	Asistio
1032504214	Gabriela Torres	Asistio
1233910434	Martin Gamboa	Asistio
1021692546	Cristopher Perdomo	Asistio
1013691235	Mateo Berrio	Asistio
1220224718	Juan Esteban Grandas	Asistio
1016106373	Gabriela Zamudio	Asistio
1117359002	LIAN JOSEPH CAIDEDO	Asistio
N37664893470	EMY KATHE LAGUNA	Asistio