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,14:00:00,16:00:00
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,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016730361	ESTEVAN RUSINQUE	Asistio
1028404875	MARIA ALEJANDRA MELO	Asistio
1034298532	YOSELIN GONZALEZ	Asistio
1010967105	DANNA VALENTINA HERNANDEZ	Asistio
1013648400	MARIANA SOFIA BUITRAGO	Asistio
1025547403	MARIANA VELASQUEZ	Asistio
1025549372	MARIANA MORALES	Asistio
1025549729	ANGEL DAVID ZABALA	Asistio
1148951508	JIM BRAYAN SERNA	Asistio
1111793922	LOREN SOFHIA CASTRO	Asistio
1027533804	GERD ANTHONNY MORALES	Asistio
1141720894	MIGUEL ANGEL MORALES	Asistio
N37664174505	PAOLA VALENTINA PRATO	Asistio
1025548124	STHEFANY ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio