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,14:00:00,16:00:00
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,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016730361	ESTEVAN RUSINQUE	Asistio
1028404875	MARIA ALEJANDRA MELO	Asistio
1010967105	DANNA VALENTINA HERNANDEZ	Asistio
1025546476	DEMPSEY VARGAS	Asistio
1013648400	MARIANA SOFIA BUITRAGO	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