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:	2021-08-31	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
La familia hace parte motivacional de los niños y las niñas incentivando la actividad fisica y compartiendo en familia

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :
EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE

SUBTEMAS :
IMPLEMENTAR FUNDAMENTOS TECNICOS ENFOCADOS EN LOS DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :
Escalera en el piso. Botella o cojín.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Charla interactiva de sierre del modulo de concepto de familia y sus enseñanzas. 1 realiza trote leve adelante atrás por ensima de la escalera, luego cambiamos con rodilla arriba en el desplazamiento y regreso con talones atrás. El formador se ubica de lado a la escalera y desplaza lateralmente lenatando rodilla derecha, se regresa con rodilla izquierda. El formador se ubica de al inicio de la escalera y desplaza de frente realizando saltos adelante pies juntos y laterales pies separados todo en coordinación con la escalera. 5 Repeticiones cada actividad. 2 El formador en compañía de su colaborador juegan a tocarle el hombro al otro quien se deje tocar el hombro sale corriendo y paga penitencia fisica correr adelante atrás sin pisar la escalera y continuamos. Realizar el juego por 2 minutos.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Realiza desplazamientos mediante saltos coordinados entre cuerpo y escalera hacia adelante y al lado. 2 series de 10 repeticiones. 2 A un lado de la escalera realiza desplazamientos mediante saltos coordinados entre cuerpo y escalera sin pisar esta hacia adelantey atrás en postura de guardia derecha-izquierda. 3 series de 10 repeticiones. 3 Salir saltando en 1 pie por cada uno de los recuadros de la escalera, 2 recuadros con pie derecho cambio 2 recuadros con pie izquierdo. 3 series de 10 repeticiones. 4 salir saltando adelante y al lado en coordinacion con la escalera, con los pies separados. 3 series de 10 repeticiones. 5 trabajos de coordinación entre la escalera sus cuerpos y los desplazamientos, los dos cada uno con un pie dentro de la escalera salen en velocidad saltando de recuadro en recuadro hacia adelante y regresan de espalda, luego alternan saltos adelante y al lado hacia adelante. 3 series de 2 repeticiones Las actividades desarrolladas son articuladas con los contenidos de las areas regulares del colegio como lo son Matemáticas, Idiomas, Ed. física.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
llevar uno a uno los colores que estan ubicados al inicio de la escalera hasta el final de la misma y colocarlo en el tarro para ello se desplazara sobre la escalera realizando lo siguiente: - payasitos hacia adelante regreso rodilla alta. - saltos adelante y al lado pies separados regreso rodilla alta. - De lado cambios de guardia derecha izquierda, regreso rodilla alta. - Saltos pies juntos regreso rodilla alta. 2 veces cada actividad. Se recomienda realizar la actividad durante 2 minutos y contar el numero de colores trasladados

TIEMPO
10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1 Respiracion en cada uno de los cuadros, subiendo las manos mientras respiro y al bajar exalamos 2 minutos. 2 Estiramiento 15 segundos en cada cuadro y separando las piernas de lado a la escalera. Se recomienda hidratar en cada una de las fases de la clase. Se recomienda descansar con intervalos de 1 a 2 minutos entre actividades.

TIEMPO

20