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:	2023-05-19	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
Identifico la autoestima como eje fundamental en mi desarrollo deportivo dentro del centro de interés

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Posturas. Historia del taekwondo olímpico.

SUBTEMAS :
1 POSTURAS BÁSICAS Y PATEO. 3 HISTORIA DEL TAEKWONDO OLÍMPICO.

IMPLEMENTACION :
Conos, paletas y paos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y explicación de los objetivos de la clase. 2 Los estudiantes presentaran sus cuadernos y sustentaran la investigación sobre la historia del taekwondo en los juegos olímpicos y deportistas colombianos en estos certámenes. 3 Movilidad articular dinámica según indicaciones del formador mediante desplazamientos frontales, laterales en el espacio de trabajo. 4 Trote continuo por el espacio durante 5 minutos tratando de no parar durante la actividad. 5 Estiramientos generales haciendo énfasis en tren inferior. 2 series de 15 segundos por cada estiramiento.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Por parejas con 2 conos y un Pao o paleta realizar las siguientes actividades motoras y técnicas: * los conos a un metro de distancia el uno del otro tocarlos lateralmente por 10 oportunidades y salir a realizar 10 técnicas de patada frente, esto será una repetición ejecutar 4 series de 5 repeticiones cada uno. * Dinámica anterior ahora antes de tocar el cono realizo 4 cambios de guardia ejecutando postura ap - ap kubi sogui y continuo con las técnicas de pateo. * Dinámica anterior ahora salto lateral el cono caigo y realizo 4 cambios de guardia con postura duit kubi sogui y procedo a realizar las técnicas de pateo. 2 En formación mediante imitación realizar postura ap - patada frente - postura ap kubi - patada frente - postura duit kubi - patada frente mediante trabajos de callejón, realizar 5 callejones. 3 Por parejas con material de pateo realizar encadenamiento anterior golpeando el elemento y en donde el compañero corrige posibles fallas de quien ejecuta el ejercicio. 4 Combate sombra individual evidenciando encadenamientos de pateo. Con todas las actividades propuestas y desarrolladas se contribuye al mejoramiento de la motricidad de los escolares y de esta forma se cumple con el proceso de articulación con el proyecto de TIEMPO LIBRE (Estimular el desarrollo de la motricidad)

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Desde postura ap cada estudiante durante un minuto ejecutara patada frente golpeando el elemento, el compañero que sostiene cuenta el numero de repeticiones realizadas por el otro. gano el reto si realizo mas repeticiones que mi compañero.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Ejercicios de relajación muscular y respiratorios. 2 Estiramientos individuales. 3 Retroalimentación de la sesión de clase y sus objetivos.

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria