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:	2023-05-26	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 :
Normatividad del centro de interés. Posturas

SUBTEMAS :
1 NORMATIVIDAD DEL CENTRO DE INTERÉS Y FAMILIARIZACIÓN CON EN DEPORTE DEL TAEKWON DO. 2 POSTURAS BÁSICAS. 3 HISTORIA DEL TAEKWONDO OLÍMPICO

IMPLEMENTACION :
Conos, paletas, paos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y bienvenida a los estudiantes al centro de interés. 2 Explicación de los objetivos de la sesión de clase y reconocimiento del grupo. 3 En mesa redonda mediante charla interactiva se darán a conocer las diferentes normas a seguir durante el desarrollo de las sesiones de clase (horarios y puntualidad, uniforme, accesorios no permitidos, metodología entre otras).

TIEMPO
35

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Antes de dar inicio a la parte practica se solicitara a los estudiantes indagar y plasmar en su cuaderno de taekwondo sobre la Historia de la disciplina deportiva en los juegos olímpicos y los logros obtenidos por los deportistas colombianos en estas justas deportivas. 2 En formación y mediante imitación reforzar una a una las posturas básicas del taekwondo, para ello cada estudiante desde su puesto realizara posturas ap, ap kubi, duit kubi sogui, en cada una de ellas serán los estudiantes quienes mencionen las características mismas de cada postura y así poder establecer entre formador y estudiantes su correcta ejecución. 3 Realizar callejones de trabajo en donde se realicen 3 pasadas por cada postura corrigiendo los posibles errores que se presenten entre pasada y pasada, para esta actividad se formaran 4 personas adelante y el resto las cubre en filas, saldrán los primeros 4 y luego los siguientes 4 entre cada grupo de participantes es el momento de corregir las falencias. 4 Por parejas con material de pateo y conos realizar las siguientes actividades: * Desde postura ap sogui realizar 3 series de 20 levantamientos de pierna al elemento. * Desde postura ap kubi sogui realizar 3 series de 20 levantamientos de pierna al elemento. * Desde postura Duit kubi sogui realizar 3 series de 20 levantamientos de pierna al elemento. Estas actividades serializan en el puesto en primera instancia y luego con desplazamientos frontales, con ello reforzaremos la articulación con PROYECTO TRANSVERSAL TIEMPO LIBRE. (Estimular el desarrollo de la motricidad)

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Todos en circulo mediante el juego de estatuas o congelados conservaran la postura indicada por el formador, a medida que se muevan o pierdan la postura irán saliendo del juego, el reto lo gana el ultimo estudiante que quede en el circulo con la postura adecuadamente ejecutada.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales individualmente. 2 Retroalimentación de las actividades realizadas en la sesión de clase. 3 Charla interactiva sobre la importancia de la autoestima en el deporte.

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria