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:	2023-05-24	4. HORA:	Miercoles,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 :
saludo Marcial. Historia del taekwondo.

SUBTEMAS :
1 FAMILIARIZACIÓN CON EN DEPORTE DEL TAEKWON DO. 2 SALUDO MARCIAL. 3 HISTORIA DEL TAEKWONDO.

IMPLEMENTACION :
Tatami, paletas y Paos de pateo conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Solicitar al grupo en general ayudar a trasladar y armar el tatami para el desarrollo de la actividad, es en este momento en donde el formador dará las indicaciones de como trasladar y armar las laminas del tatami. 2 Llamado a lista y explicación del trabajo a desarrollar en la sesión de clase, aprovechamos el espacio para hacer incapie de la importancia de la autoestima en la practica deportiva. 3 Dividimos en 2 equipos al grupo Chong - Hong entre los equipos jugaran congelados por equipos dentro del espacio de trabajo desde postura de 6 apoyos, no podrán perder esta postura mientras dure el juego. 4 Estiramientos por parejas un integrante Chong y el otro Hong.

TIEMPO
45

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Por parejas competirán entre ellos realizando actividades de velocidad para ello se desplazaran de un lugar al otro para ganar a su compañero, para ello deberán realizar los recorridos desde diferentes posturas, de pie corriendo, arrodillado, sentado, rectando y rodando. 2 Ejercicio anterior con la pareja y con material de pateo ya no compiten entre ellos, cada uno se ubica en extremos diferentes el que trabaja realiza por 5 repeticiones cada uno de los desplazamientos del ejercicio anterior terminando con 6 patadas al elemento, terminada cada serie se cambia de la persona que sostiene y la que realiza la actividad. 3 En circulo uno a uno de los estudiantes socializara y mostrara lo investigado referente a la historia del taekwondo, durante la presentación se darán aclaraciones sobre el tema por parte del formador.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Se ubica el material de trabajo en circuito el reto consiste en pasar el circuito de trabajo en el menor tiempo posible, lo registros mas bajos en hombres y mujeres pagaran penitencia.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales individuales 2 series de 15 segundos cada estiramiento. 2 Retroalimentación de la sesión de clase. 3 Desarmar y trasladar el tatami.

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria