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:	2023-05-29	4. HORA:	Lunes,08:30:00,10:30:00
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 :
SALUDO MARCIAL, HISTORIA DEL TAEKWONDO

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

IMPLEMENTACION :
Conos, Paletas, Paos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y bienvenida a los estudiantes al centro de interés, en este espacio se interactúa con los estudiantes para indagar sobre las expectativas que tienen referente al deporte . 2 socializar 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 En circulo nos presentaremos uno a uno para irnos conociendo y expresar las expectativas que tenemos del centro de interés. 2 Mediante narración del formador se mencionara brevemente la historia del deporte en el mundo y la importancia de esta para el desarrollo actual de su pais de origen, se les solicitara a los estudiantes en su cuaderno del centro de interés investigar y plasmar gráficamente la historia del taekwondo para ser presentada en la siguiente sesión. (Articulación ciencias sociales: Para que la historia). 3 Mediante actividades lúdicas presentar y enseñar al grupo los pasos o momentos del saludo marcial, inicialmente lo realizaran al formador y luego entre ellos realizando desplazamientos en el lugar de trabajo y cambiando de compañero continuamente. 4 Por parejas con material de pateo realizar 4 series de 20 levantamientos de pierna golpeando el elemento, se deba hacer énfasis en la superficie de contacto del pie con el material de pateo y la forma de sujetar este. para lo anterior en cada serie se debe cambiar de compañero y realizar saludo marcial con cada uno de los como refuerzo del trabajo a realizar.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Mediante participación libre los estudiantes voluntariamente realizaran el gesto técnico del saludo marcial pronunciando en coreano sus pasos y explicándolos. el reto será cumplido cuando algún estudiante logre realizar la actividad de manera correcta.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Individualmente según indicaciones del formador realizar ejercicios de estiramiento general 2 series de 15 segundos por cada ejercicio. 2 Retroalimentación de la sesión de clase mediante charla interactiva. 3 Motivar a los integrantes del grupo a que mejoren día a día en las diferentes actividades que desarrollen a lo largo de su vida inculcando la importancia de la autoestima y el amor propio para obtener las metas propuestas.

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria