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:	2023-05-31	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
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 mi autoimagen como estrategia primordial en el desarrollo de mi personalidad

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

TEMA :
1 TEST DEPORTIVOS DE INGRESO. 2 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL. 3 POSTURAS BÁSICAS.

SUBTEMAS :
Test de fuerza Test de resistencia. Test de Pateo. Ap seogui.

IMPLEMENTACION :
Tatami, paletas y Paos de pateo conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Bienvenida a los estudiantes y armar Tatami 2 Llamada a lista y explicación de las actividades y objetivos a desarrollar. 3 Movilidad articular cefalocaudal dinámica, mediante desplazamientos en el tatami ir realizando series de 15 repeticiones de movilidad articular según indicaciones del formador. 4 Juego congelados bajo tierra, se forman tres grupos uno congela los otros dos evitan ser congelados, para descongelar debo pasar por debajo de las piernas de mi compañero. 5 Estiramientos generales de manera individual.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Por parejas realizaran test físicos de fuerza abdominal (abdominales en un minuto). 2 repeticiones. 2 Por parejas realizaran test de fuerza explosiva (burppes en un minuto), 2 repeticiones. 3 Por parejas realizar test de pateo (patadas al al elemento en un minuto), 2 repeticiones. 4 Por parejas trote continuo al rededor de las canchas durante 5 minutos continuos teniendo la precaución de parar el menor tiempo posible. 5 Desde formación corregir ejecución de postura ap sogui mediante trabajo de callejones, realizar 4 recorridos siendo consiente del trabajo motor que se desarrolla. 6 Desde formación corregir ejecución de postura ap kubi sogui mediante trabajo de callejones, realizar 4 recorridos siendo consiente del trabajo motor que se desarrolla.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar en el menor tiempo posible el siguiente circuito físico 10 abdominales - 10 burpees - 10 cambios de postura ap sogui - 10 patadas frente al elemento. esta actividad la realizaran por parejas gana el reto quien demore menos en realizarlo entre los dos.

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
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria