**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: | 2023-05-30 | 4. HORA: | Martes,06:30:00,08:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Identifico técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto

**COGNITIVA :**
Reconozco los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integra

**PSICOSOCIAL :**
Reconozco y expreso mi autoconcepto mostrando aspectos positivos y cosas por mejorar del mismo.

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

**TEMA :**
1 COMPONENTE PSICOSOCIAL AUTOCONCEPTO - AUTOESTIMA. 2 DEFENSAS DE BRAZO ESQUEMA KUKKIWON 1. 3 POOMSAE TAEGUK 1.

**SUBTEMAS :**
1 AUTOESTIMA. 2 KUKKIWON DE BRAZOS 1. 3 TAEGUK 1

**IMPLEMENTACION :**
Paos, conos, aros, pelotas

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y exponer objetivos a desarrollar en la sesión de clase. 2 Por parejas en lo primordial que tengan algún laso de amistad entre ellos, mirándose fijamente a los ojos uno a uno le contara a su compañero el concepto que el tiene de esa persona, lo positivo, lo negativo y como lo podría mejorar, con esta actividad cada estudiante afianzara su autoconcepto y autoestima. Articulación proyecto ciudadanía y convivencia (Fortalecer el cuidado de sí mismo por medio de estrategias de amor propio, para proyectarlo al cuidado por su entorno.

TIEMPO
20

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1 En circulo uno a uno de los estudiantes propone un ejercicio de movilidad articular o estiramiento y el resto lo realiza por un periodo de 15 segundos, no se vale repetir. 2 Se forman dos equipos los cuales competirán entre ellos, realizaran una fila india y se enumeraran, uno a uno irán pasando según el numero indicado en velocidad sobrepasando un circuito de obstáculos determinado por conos y aros, el ganador dará punto a su equipo quien llegue a 10 puntos primero gana la actividad. 3 Por grupos de tres con 2 elementos de pateo realizar trabajo de encadenamientos de pateo con las diferentes técnicas trabajadas, los dos que sostienen material se colocan frente a frente a una distancia de 2 mts el tercero se ubica en la mitad y es este quien realiza los encadenamientos simulando combate libre, cada integrante tendrá que realizar 10 repeticiones por 3 series. 4 En formación refuerzo de las diferentes técnicas de defensa de brazo y puño trabajadas en procesos anteriores, es en este espacio en donde se corrigen las posibles fallas que presenten los estudiantes. 5 Por parejas frente a frente ejecutar are-are, montol-montol, olgul-olgul doble puño a medida que no de los dos simula ataque repetitivos a su compañero. 6 En fila uno al lado del otro mediante imitación asimilar, reforzar y ejecutar kukkiwon de brazos 1.

TIEMPO
70

**RETO :**
ACTIVIDADES
Por grupos de 4 o mas repasar y practicar kukkiwon de brazos 1 para luego como reto presentarlo al formador y demás compañeros de una manera creativa y coordinada.

TIEMPO
15

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
1 Trabajo abdominal 100 abdominales dirigidas por el formador. 2 Caminata al rededor del espacio y trabajo de respiración, 3 Estiramientos generales de recuperación.

TIEMPO
15

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**