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:	2023-05-23	4. HORA:	Martes,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 técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto

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

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 :
COMBINACIÓN POSTURAS BÁSICAS EN AVANCE Y EN RETROCESO. TERMINOLOGÍA BÁSICA DEL DEPORTE..

SUBTEMAS :
Ap sogui en retroceso Ap kubi sogui en retroceso Duit kubi sogui en retroceso Números cardinales

IMPLEMENTACION :
Tatami, conos, paletas paos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y cumplimiento normas de la clase desde formación. 2 Explicación de las temáticas a desarrollar y charla sobre qué es la autoestima deportiva. 3 Juego cuncli gol desde postura de cangrejo jugar futbol, se forman equipos de 5 integrantes compiten 2 de ellos en el tatami, al gol o pasados tres minutos cambio de equipo. (10 minutos) 4 Estiramientos generales de manera individual.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En formación cada uno con un pao realizar la siguiente secuencia: * Subir y bajar del pao lo mas rapido posible durante un minuto. * Alternar derecha izquierda sobre el pao durante un minuto. * Desplazar lateralmente sobre el pao simpre debe haber un pie sobre este en cada desplazamiento un minuto. * Saltar el pao adelante atras durante un minuto. Las anteriores actividades se realizan de manera separado con un intervalo de un minuto de descanso, luego de manera continua sin parar. 2 Por parejas con pao y tres conos desde postura duit kubi sogui realizar tres cambios de guardia sorteando los paos, terminamos la repetición realizando 4 patadas en retroceso al elemento 4 series de 10 repeticiones. 3 Ejercicio anterior con postura Ap kubi sogui y luego desde postura ap sogui. 4 Por parejas con pao simular combate libre en donde ele que sostiene desplaza hacia adelante simulando ataque y el otro en retroceso como defensa desde postura duit kubi sogui contraataca con encadenamiento de 4 patadas al elemento.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Acostados en el suelo boca abajo a la orden deberán colocarse de pie en posición ap kubi sogui realizar 10 cambio retrocediendo volver a acostarse, levantarse 10 repeticiones duit kubi sogui alternando retrocediendo se acuesta, se levanta 10 cambios de ap sogui retrocediendo y se acuesta, el ultimo en realizarlo paga penitencia.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Trabajo de estiramientos desde el suelo de manera individual 2 series de 15 segundos de cada estiramiento. 2 Retroalimentación del trabajo realizado. 3 Desarmar y trasladar el tatami.

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria