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:	2023-05-25	4. HORA:	Jueves,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 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 ACONDICIONAMIENTO FÍSICO GENERAL. 2 ENCADENAMIENTO POSTURAS BÁSICAS DELANTE DETRÁS CON TÉCNICA DE PATEO SIMULANDO ATAQUE

SUBTEMAS :
Test fuerza abdominal. Test fuerza de pierna. Test de pateo. Fuerza. Ap sogui - Ap chagui - Are Maki.

IMPLEMENTACION :
Pedana, Paos, conos. pelota.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamada a lista y bienvenida a los escolares a la sesión de clase, en este espacio se aprovecha para dar a conocer los objetivos de la sesión de clase y aclarar posibles dudas referente a las temáticas. 2 Trabajo de movilidad articular mediante trote continuo al rededor del espacio de trabajo, seguir las indicaciones del formador en cuanto al ejercicio y las repeticiones a realizar. 3 Juego balonmano: fe conforman dos equipos y estos competirán entre ellos a tratar de anotar un punto al equipo contrario tumbando uno de los 4 conos que este tiene en su portería, para ello deberán estar de rodillas y en ningún momento colocarse de pie. gana el equipo que tumbe los 4 conos del equipo contrario.. 4 Estiramientos generales ´individuales desde el piso.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Por parejas con una lamina de la Pedana realizar test abdominal, numero de abdominales en un minuto, cada estudiante realizara la prueba en dos oportunidades y el compañero le cuenta y estará pendiente que realice de manera adecuada la repetición. 2 Por parejas con un pao realizar sentadilla profunda y dos patadas al elemento, esto lo realizaran durante un minuto un compañero realiza el test el otro cuenta y observa que se realice adecuadamente la ejecución de las repeticiones. 3 Por parejas con un pao un compañero sostiene el material el otro realizara al mayor numero de patadas dolio chagui al elemento sin dejar caer la pierna al piso dos oportunidades para cada compañero. 4 Todos ubicados contra una pared de espaldas flexionaran rodillas de manera intermedia durar un minuto en esta postura y salir a dar una vuelta al espacio de trabajo. 5 Por parejas con un pao realizar callejones de patada frente y posturas ap y ap kubi sogui. 6 Por parejas simular combate libre mediante trabajo de semicontacto. ARTICULACIÓN PROYECTO TRANSVERSAL TIEMPO LIBRE. (Estimular el desarrollo de la motricidad)

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Todos los estudiantes apoyados contra la pared de espalda con las rodillas flexionadas mantener la postura el mayor tiempo posible, gana el reto el caballero y la señorita que más aguante la postura, quien se mueva o extienda rodillas pierde y sale de la competición.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Trabajo de estiramientos de manera individual. 2 Acostados trabajo de relajación muscular y respiración. 3 Retroalimentación de la sesión de clase. 4 Desarmar y guardar Pedana. se les solicita para la próxima clase traer material para la elaboración de títeres o muñecos que los represente para el trabajo social de autoconcepto.

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria