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,08:30:00,10:30:00
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 de si mismo mediante la elaboración de un texto narrativo.

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

TEMA :
1 TÉCNICAS DE PATEO ALTAS. 2 ACCIONES DE POSTURA Y PATEÓ ALTO. 3 TERMINOLOGÍA PARTES DEL CUERPO EN COREANO. 4 PRODUCCIÓN DE TEXTOS.

SUBTEMAS :
1 Dolio chagui. 2 Chico chagui. 3 Combate. 4 Partes del cuerpo en coreano. 5 Producción de textos.

IMPLEMENTACION :
Petos, pedana, paos. conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Armado de la Pedana en el lugar de trabajo asignado para este día. 2 Llamado a lista y explicación de las temáticas a desarrollar. 3 Cada estudiante en una hoja narrara de manera descriptiva y personal mediante una historia o cuento un relato, que muestre su autoconcepto, el protagonista de su historia debe ser el mismo y contar como el se ve. 4 Movilidad articular cefalocaudal desde el puesto según indicaciones del formador. 5 Trote continuo por el espacio con cambios de velocidad durante 8 minutos. 6 Estiramientos generales.

TIEMPO
35

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En media luna recalcar con los estudiantes la correcta ejecución de patada dolio y chico chagui según parámetros desarrollados en procesos anteriores, para ello voluntariamente los estudiantes explicaran y mostraran la ejecución de las técnicas. 2 Por parejas con material de trabajo uno de los dos recostados de cubito lateral desde postura de combate ejecutar 4 series de 10 repeticiones de patada gira al pao con cada pie, el compañero que sostiene verifica que la zona de contacto para el pateo sea la correcta. 3 En formación desde postura de combate ejecutar cada una de las fases de pateo gira en el puesto, simultáneamente se corrige posibles fallas de ejecución. 4 Desde formación en avance realizar 4 callejones de patada gira por cada actividad: A. De un extremo a otro salir gateando y regresar pateando. B De un extremo a otro salir postura cangrejo y regreso pateando. C De extremo a extremo salir rodando y regresar pateando. 5 Por parejas realizar 4 series de 20 ejecuciones de patada gira al pao sin avanzar y luego avanzando saliendo con pierna anterior y luego posterior entre cada serie. 6 Combate libre semicontacto.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas con Paos frente a frente, el reto consiste en que el estudiante logre realizar 6 patadas gira la pao a tres alturas baja, media y alta - alta, media , baja con cada una de sus piernas. Primero lo practican los estudiantes y luego lo muestran al formador.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Caminata al rededor del espacio y trabajo de respiración, 2 Estiramientos generales de recuperación, 3 Solicitar a los estudiantes dibujar y describir las posturas básicas trabajadas a la fecha y repasar su pronunciación en coreano.

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria