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:	2023-07-21	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
Conozco la importancia de mi imagen personal mediante una optima autoimagen

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

TEMA :
ASOCIO DOLLYO CHAGUI – PATADA CIRCULAR

SUBTEMAS :
Exploro los pasos a seguir para la ejecución técnica desde posturas básicas Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo desde posturas básicas Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo y con obstáculos en circuito desde posturas básicas

IMPLEMENTACION :
Paos, Conos y Aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y explicación de los objetivos de la sesión de clase. 2 Charla interactiva con el grupo de estudiantes sobre autoimagen y la importancia de esta en sociedad 3 Movilidad articular cefalocaudal series de 15 repeticiones por actividad, los estudiantes llevaran el conteo en coreano dando desarrollo al proceso de articulación con idiomas. 4 Trote durante 5 minutos con cambios de velocidad al rededor del colegio, 5 Estiramientos generales series de 15 segundos, los estudiantes llevan el conteo en Coreano.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Mediante Imitación y corrección postural asimilar e interiorizar fases de ejecución de pata da dollyo chagui, Se divede en 4 fases la ejecución repetidamente se realiza cada una de ellas hasta lograr su asimilación por parte de los estudiantes. 2 En formación ejecutar la tecnica dollyo chagui desde el puesto realizando cambios de guardia. 4 series de 20 repeticiones por cada pie, los estudiantes a medida que realizan el gesto mencionaran el pie con el que realizan la patada y el nombre de la misma (articulación idiomas) derecha ORUM-izquierda WEN- Dollyo chagui.. 3 Ejercicio anterior realizando desplazamientos hacia adelante mediante pasillos de pateo de manera individual, la ejecución se realiza al aire, se continua con la terminología. 4 Por parejas con Pao reforzar desde el puesto patada dollyo realizando 4 series de 20 repeticiones alternando la pierna de ejecución. 5 Ejercicio anterior avanzando de frente y hacia atrás, en cada pasillo cambio de compañero. 6 Ciucuito de pateo en 4 estaciones, en cada una de ellas se realizaran encadenamientos de pateo y brazo en donde se vea vinculada pata dollyo chagui.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Cada estudiante realizara patada ap chagui, yop chagui, bandan chagui y dollyo chagui sin dejar caer el pie al piso el reto consiste en realizar la actividad diferenciando cada técnica y pronunciando su terminología en Coreano.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales énfasis en tren inferior. 2 Caminata al rededor del espacio durante 2 minutos. 3 Retroalimentación de la sesión de clase.

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria