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:	2023-07-19	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	9
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 una correcta autoimagen como estrategia que fortalezca mi autoestima.

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

TEMA :
EJECUTO BÁSICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA GIBON 1

SUBTEMAS :
Identifico Desarrolla los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae coordino los movimientos, memorizando los patrones de desplazamiento Analizo la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo manejando la lateralidad

IMPLEMENTACION :
Paos y paletas, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista, explicación de los objetivos de la clase. 2 Mediante charla interactiva tratamos tema psicosocial autoimagen y auto estima 3 Movilidad articular céfalo caudal dinámica mediante trote continuo. 4 Juego la lleva por parejas cogidos de las manos. 5 Estiramientos generales por parejas.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Por parejas refuerzo de postura larga AP CUBI SEOGUI, CHUMOK; ARE MAQUI para ser implementadas en el GUIBON 1. 2 En filas desarrollar postura larga avanzando are-chumok por medio de 10 pasillos. 3 En formación mediante imitación asimilar y ejecutar por series de 4 pasos los 20 movimientos que tiene el Guibon 1. 4 Por parejas reforzar 8 primeros pasos del guibon 1. 5 Cada pareja presentara ante el grupo los avances de los primeros 8 pasos del pomsae al grupo 6 Combate libre semicontacto. Para las diferentes actividades propuestas los estudiantes llevaran la voz de mando en la ejecución de cada una de las repeticiones en Coreano afianzando los procesos de articulación con el área de idiomas segunda lengua.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por grupos de 4 presentar esquema de pomsae guibon 1 al grupo.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales los estudiantes llevan el conteo en Coreano de cada ejercicio. 2 Trabajos de respiración. 3 Retroalimentación de la clase.

TIEMPO
20