

SESIÓN DE FORMACIÓN			
JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA			
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y DEPORTIVAS			
2023			
IED	RAFAEL URIBE URIBE	NOMBRE DE	OCTAVIO FAJARDO RODRIGUEZ
		NOMBRE DE	
FECHA:	03 y 04 DE AGOSTO 2023		QUINTO Y ACELERACIÓN
		SESIÓN Nº:	1
LOCALIDAD	TUNJUELITO	FECHA:	03 y 04 DE AGOSTO 2023
ZONA:	6	HORA:	8:50 A 10:40
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:	Identifico mi autoimagen para reconocer con que familiar me parezco.		
LÚDICA:	Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.		
TEMA GENERAL:	Convocatoria al centro de interes de Taekwondo		
MATERIALES:	Paletas, aros, conos, colchoneta, petos		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			
FASE INICIAL:	1 Juego por parejas de velocidad de reacción a tocar rodilla, hombro y pies desde postura de combate. 2 Por parejas estiramientos tren inferior. 3 Juego congelados en espacio reducido por parejas.		
FASE CENTRAL:	1 En formación mediante imitación de manera lúdica enseñar tecnicas de brazo en ataque y defensa, luego por parejas colocar en practica tecnicas desarrolladas. 2 Por parejas con paleta de pateo mediante desplazamientos frntales trabajo de levantamiento de rodilla golpeando el elemento 4 series de 10 repeticiones. 3 Por parejas con paleta desde postura de guardia realizar combate sombra golpeando al elemento.		
RETO:	Por parejas desplazarse de un lugar a otro uno a uno llevando un cono en la cabeza sin dejarlo caer al piso y sin cogerlo con las manos, al llegar donde el compañero realizar 6 patadas con el cono en la cabeza sin dejarlo caer y regresa al punto inicial.		
FASE FINAL :	1 Sentados trabajo de estiramientos individuales series se 15 segundoa cada uno. 2 Retroalimentacion de la clase e invitación a participar del centro de interes de taekwondo para el segundo periodo 2023. 3 Explicar a los estudiantes como hacer la inscripción por medio del link.		
OBSERVACIONES:			