

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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2023-08-18 | 4. HORA:              | Viernes,12:30:00,14:30:00         |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | TAEKWONDO  | 6. N° DE SESIÓN:      | 2                                 |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Tunjuelito | 8. N° DE SEMANA:      | 1                                 |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6          | 9. CICLO:             |                                   |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                       |                                   |
| MOTRÍZ :<br>Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                                   |
| COGNITIVA :<br>Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                       |                                   |
| PSICOSOCIAL :<br>Reconozco mi imagen y la expreso en publico                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                       |                                   |
| LUDICA :<br>Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                                   |
| TEMA :<br>RECONOZCO POSICIONES PARA SALUDAR MARCIALMENTE Y ESTAR ATENTO A UNA INSTRUCCIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                       |                                   |
| SUBTEMAS :<br>Exploro movimientos combinados de puño desde chuchum sogui Exploro movimientos de tren inferior combinando posición de combate (kyorugui sogui)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                                   |
| IMPLEMENTACION :<br>paletas y conos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                                   |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                                   |
| FASE INICIAL :<br>ACTIVIDADES<br>1 Llamado a lista y explicación de los objetivos de la clase. 2 Los estudiantes presentaran sus cuadernos y sustentaran la investigación sobre la historia del taekwondo en los juegos olímpicos y deportistas colombianos en estos certámenes. 3 Movilidad articular dinámica según indicaciones del formador mediante desplazamientos frontales, laterales en el espacio de trabajo. 4 Trote continuo por el espacio durante 5 minutos tratando de no parar durante la actividad. 5 Estiramientos generales haciendo énfasis en tren inferior. 2 series de 15 segundos por cada estiramiento.<br><br>TIEMPO<br>30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                                   |
| FASE CENTRAL :<br>ACTIVIDADES<br>1 Por parejas con 2 conos y un Pao o paleta realizar las siguientes actividades motoras y técnicas: * los conos a un metro de distancia el uno del otro tocarlos lateralmente por 10 oportunidades y salir a realizar 10 técnicas de patada frente, esto será una repetición ejecutar 4 series de 5 repeticiones cada uno. * Dinámica anterior ahora antes de tocar el cono realizo 4 cambios de guardia ejecutando postura ap - ap kubi sogui y continuo con las técnicas de pateo. * Dinámica anterior ahora salto lateral el cono caigo y realizo 4 cambios de guardia con postura duit kubi sogui y procedo a realizar las técnicas de pateo. 2 En formación mediante imitación realizar postura ap - patada frente - postura ap kubi - patada frente - postura duit kubi - patada frente mediante trabajos de callejón, realizar 5 callejones. 3 Por parejas con material de pateo realizar encadenamiento anterior golpeando el elemento y en donde el compañero corrige posibles fallas de quien ejecuta el ejercicio. 4 Combate sombra individual evidenciando encadenamientos de pateo. Con todas las actividades propuestas y desarrolladas se contribuye al mejoramiento de la motricidad de los escolares y de esta forma se cumple con el proceso de articulación con el proyecto de TIEMPO LIBRE (Estimular el desarrollo de la motricidad)<br><br>TIEMPO<br>60 |            |                       |                                   |
| RETO :<br>ACTIVIDADES<br>Desde postura ap cada estudiante durante un minuto ejecutara patada frente golpeando el elemento, el compañero que sostiene cuenta el numero de repeticiones realizadas por el otro. gana el reto si realizo mas repeticiones que mi compañero.<br><br>TIEMPO<br>10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                       |                                   |
| FASE FINAL :<br>ACTIVIDADES<br>1 Ejercicios de relajación muscular y respiratorios. 2 Estiramientos individuales. 3 Retroalimentación de la sesión de clase y sus objetivos.<br><br>TIEMPO<br>20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                                   |

