

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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2023-08-23 | 4. HORA:              | Miercoles,12:30:00,14:30:00       |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | TAEKWONDO  | 6. N° DE SESIÓN:      | 3                                 |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Tunjuelito | 8. N° DE SEMANA:      | 2                                 |
| 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>Identifico mi autoimagen como estrategia primordial en el desarrollo de mi personalidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |                       |                                   |
| LUDICA :<br>Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                                   |
| TEMA :<br>EXPLORO EJERCICIOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA CON TREN INFERIOR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                                   |
| SUBTEMAS :<br>Realizo levantamientos laterales de pierna a diferentes alturas Exploro combinaciones de ejercicios propios de la disciplina en ataque.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                                   |
| IMPLEMENTACION :<br>Paletas y conos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                       |                                   |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                                   |
| FASE INICIAL :<br>ACTIVIDADES<br>1 Bienvenida a los estudiantes y armar Tatami 2 Llamada a lista y explicación de las actividades y objetivos a desarrollar. 3 Movilidad articular cefalocaudal dinámica, mediante desplazamientos en el tatami ir realizando series de 15 repeticiones de movilidad articular según indicaciones del formador. 4 Juego congelados, se forman tres grupos uno congela los otros dos evitan ser congelados, para descongelar debo dar una ligera patada a los brazos o manos de mi compañero quien tendrá las manos extendidas al frente. 5 Estiramientos generales de manera individual.<br><br>TIEMPO<br>30                                                                          |            |                       |                                   |
| FASE CENTRAL :<br>ACTIVIDADES<br>1 Juego pagman desplazando lateralmente sobre las líneas de la cancha, se escoge un compañero que atrape al resto en el menor tiempo posible. 2 por parejas uno de los dos con la paleta la coloca a tras alturas de menos a mas, el compañero realizara tres series de 10 repeticiones alternando derecha izquierda por cada altura y cambio entre series de compañero. 3 Desde postura de combate en movimiento constante realizar pateo a tres alturas según la altura que el compañero coloque la paleta. tres raund de 2 minutos cada estudiante. 4 Juegos de velocidad de reacción terminando con pateo a diferente altura, trabajo realizado por equipos.<br><br>TIEMPO<br>60 |            |                       |                                   |
| RETO :<br>ACTIVIDADES<br>Realizar una serie de 6 patadas a tres alturas sin dejar caer el pie al piso.<br><br>TIEMPO<br>10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                                   |
| FASE FINAL :<br>ACTIVIDADES<br>1 Estiramientos generales individuales 2 series de 15 segundos cada estiramiento. 2 Retroalimentación de la sesión de clase.<br><br>TIEMPO<br>20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                                   |