

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:	2023-08-30	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Reconozco mi autoimagen y la cuanto al grupo.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : 1 COMPONENTE PSICOSOCIAL AUTOCONCEPTO. 2 DEFENSA Y ATAQUE CON BRAZO. 3 POOMSAE GUIBON CUADRADO			
SUBTEMAS : 1 Autoconcepto y autoestima. 2 Are - montul - olgul maki 3 Poomsae guibon cuadrado.			
IMPLEMENTACION : Cartulina. bola icopor, lana, colbon, colores			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1 Llamado a lista y explicación de las temáticas a desarrollar, en este espacio se reflexiona en grupo sobre el significado de autoconcepto y autoestima. 2 Individualmente elaborar un títere que lo represente físicamente, para ello emplearan ,los materiales solicitados la sesión de clase anterior, este tendrá que ser muy llamativo y creativo. 3 Terminado el títere los estudiantes proceden a redactar un listado de aspectos positivos y negativos de sí mismo como autoconcepto, estrategia que le ayude a su reconocimiento y mejora de su autoestima. Articulación proyecto ciudadanía y convivencia (Fortalecer el cuidado de sí mismo por medio de estrategias de amor propio, para proyectarlo al cuidado por su entorno. TIEMPO 40			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1 Trote por parejas y con cambios de velocidad por el espacio asignado para la sesión de clase durante 8 minutos continuos. 2 Con la pareja del trote realizar trabajos de flexibilidad por series de 30 segundos cada actividad, trabajan los dos compañeros alternando uno y luego el otro. Los ejercicios son establecidos por el formador. 3 En formación mediante imitación asimilar y ejecutar cada una de las técnicas de defensa de brazo are - montol - olgul maki de manera estática. Realizar 4 series de 10 repeticiones de cada defensa. 4 Mediante callejones de trabajo realizar 4 con cada una de las técnicas de defensa avanzando, estas las vamos a realizar desde postura ap y ap kubi sogui. 5 Encadenar defensas y pateo según indicaciones del formador para ello trabajaran en parejas. 6 Asimilar gibón cuadrado mediante imitación. TIEMPO 55			
RETO : ACTIVIDADES Por parejas ensayar y presentar al grupo el esquema de gibón cuadrado. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1 Estiramientos generales y ejercicios de relajación muscular. 2 Caminata por el espacio de trabajo. 3 Retroalimentación de la sesión de clase. TIEMPO 10			

