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:	2023-08-22	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	2
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 :
Identifico mi autoimagen como estrategia primordial en el desarrollo de mi personalidad.

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

TEMA :
EXPLORO EJERCICIOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA CON TREN INFERIOR

SUBTEMAS :
Realizo levantamientos laterales de pierna a diferentes alturas Exploro combinaciones de ejercicios propios de la disciplina en ataque.

IMPLEMENTACION :
Realizo levantamientos laterales de pierna a diferentes alturas Exploro combinaciones de ejercicios propios de la disciplina en ataque.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar una serie de 6 patadas a tres alturas sin dejar caer el pie al piso.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales individuales 2 series de 15 segundos cada estiramiento. 2 Retroalimentación de la sesión de clase.

TIEMPO
20