

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:	2023-08-24	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° 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 : Reconozco la importancia de la autoestima para mi desempeño deportivo.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : 1 TÉCNICAS DE PATEO. 2 ACCIONES DE POSTURA Y PATEÓ 3 Historia del Taekwondo en Colombia.			
SUBTEMAS : 1 Patada empuje. 2 Patada frente. 3 Desplazamientos en ataque.			
IMPLEMENTACION : Petos, Paos, Paletas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1 Llamado a lista y explicar cada una de las temáticas a realizar en la sesión de clase. 2 Mediante charla interactiva relacionar como el sistema digestivo interviene en nuestro organismo para poder realizar una practica deportiva de taekwondo, lo anterior según previos conocimientos de los estudiantes adquiridos en el ares de ciencias naturales como estrategia de articulación con el centro de interés. 3 Trote continuo por el perímetro de las canchas durante un periodo de 6 minutos, sin bajar el ritmo del trote. 4 Estiramientos generales por parejas de pie y acostados. 5 Juego cadenita. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1 Partiendo de las posturas básicas trabajadas en las sesiones anteriores desde formación y según las indicaciones del formador observar y realizar técnica de patada de empuje en sus tres fases de ejecución, realizar 3 series de 10 repeticiones alternando derecha izquierda. 2 Por parejas cada una con material de pateo ejecutar patada de empuje al elemento buscando desplazar al compañero en cada ejecución, se realizara en primera instancia en el puesto sin desplazamiento 3 series de 10 repeticiones y luego con desplazamiento frontal igual numero de repeticiones. 4 Por parejas cada uno con su peto de trabajo uno a uno ejecutar patada empuje al peto del compañero conservando la postura de pateo y protegiendo al compañero, realizar 3 series de 10 repeticiones alternando de pie. 5 Actividades anteriores ejecutando patada frente primero al aire, luego al pao y por ultimo al peto del compañero. 6 Desde postura de combate simular competencia encadenando técnicas de patada de empuje y frente al compañero. TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Ejecutar 10 repeticiones alternando empuje - frente sin dejar caer el pie al piso en las 10 repeticiones para ello el estudiante golpeara el elemento de trabajo, el reto será alcanzado cuando si el estudiante logra la finalidad del ejercicio por lo menos en seis repeticiones. 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			

