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,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto.

COGNITIVA :
Reconozco los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integra

PSICOSOCIAL :
Identifico la autoestima como eje fundamental en mi desarrollo deportivo dentro del centro de interés

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

TEMA :
Posturas básicas de taekwondo. Terminología en coreano.

SUBTEMAS :
Ap sogui Ap kubi sogui Duit kubi sogui Números ordinales

IMPLEMENTACION :
Tatami, conos, paletas paos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Trasladar y armar tatami - Llamado a lista y cumplimiento normas de la clase desde formación. 2 Explicación de las temáticas a desarrollar y charla sobre qué es la autoestima deportiva. 3 Juego balón mano de rodillas se forman equipos de 5 integrantes compiten 2 de ellos en el tatami, al gol o pasados tres minutos cambio de equipo. (10 minutos) 4 Estiramientos generales por parejas.

TIEMPO
40

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 En formación y según las indicaciones del formador repasar cada una de las posturas trabajadas en la sesión anterior, se le anexan defensas de brazo y ataque de puño: * Desde postura ap sogui avanzar are maki - chumok. * Desde postura ap kubi sogui avanzar montul maki - chumok. * Desde postura duit kubi sogui avanzar olgul maki - chumok. De las anteriores actividades realizar 4 callejones de cada una de manera individual luego por parejas simulando ataque del oponente. 2 Desde postura duit kubi sogui ejecutar por parejas 4 series de 20 repeticiones de patada bandal chagui antecedida de 5 abdominales, para ello el compañero que sostiene el material llevara el conteo de las series y las repeticiones, entre serie y serie se cambia de roll. 3 Trabajo de cruz universal empleando las diferentes posturas trabajadas. 4 Por parejas uno realiza la siguiente repetición el otro sostiene, flexión de brazo - 4 cambios de postura duit kubi sogui - 10 patadas bandal chagui al elemento, se realizan 4 series de 10 repeticiones.

TIEMPO
55

RETO :
ACTIVIDADES
Acostados en el suelo boca abajo a la orden deberán colocarse de pie en posición ap kubi sogui realizar 10 cambio volver a acostarse, levantarse 10 repeticiones duit kubi sogui alternando se acuesta, se levanta 10 cambios de ap sogui y se acuesta, el ultimo en realizarlo paga penitencia

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Trabajo de estiramientos desde el suelo de manera individual 2 series de 15 segundos de cada estiramiento. 2 Retroalimentación del trabajo realizado. 3 Desarmar y trasladar el tatami.

TIEMPO
15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria