

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:	2023-08-17	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° 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			

