

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,14:30:00,16:30:00
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 : 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 : Reconozco y expreso mi autoconcepto mostrando aspectos positivos y cosas por mejorar del mismo.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones			
TEMA : 1 TÉCNICAS DE PATEO ALTAS. 2 ACCIONES DE POSTURA Y PATEÓ ALTO. 3 TERMINOLOGÍA PARTES DEL CUERPO EN COREANO. 4 ENTORNO VIVO			
SUBTEMAS : 1 Dolio chagui. 2 Chico chagui. 3 Combate. 4 Partes del cuerpo en coreano. 5 Sistema nervioso.			
IMPLEMENTACION : Petos, pedana, paos. conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1 Armado de la Pedana en el lugar de trabajo asignado para este día. 2 Llamado a lista y explicación de las temáticas a desarrollar. 3 Movilidad articular cefalocaudal desde el puesto según indicaciones del formador. 4 Juego la lleva por parejas en el espacio de trabajo para ello deberán dar la lleva con una ligera patada al peto del compañero, quien termine con la lleva pagara penitencia. 5 Estiramientos generales. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1 En media luna recalcar con los estudiantes la correcta ejecución de patada dolio y chico chagui según parámetros desarrollados en procesos anteriores, para ello voluntariamente los estudiantes explicaran y mostraran la ejecución de las técnicas. 2 Por parejas con material de trabajo uno de los dos recostados de cubito lateral desde postura de combate ejecutar 4 series de 10 repeticiones de patada gira al pao con cada pie, el compañero que sostiene verifica que la zona de contacto para el pateo sea la correcta. 3 En formación desde postura de combate ejecutar cada una de las fases de pateo gira en el puesto, simultáneamente se corrige posibles fallas de ejecución. 4 Desde formación en avance realizar 4 callejones de patada gira por cada actividad: A. De un extremo a otro salir gateando y regresar pateando. B De un extremo a otro salir postura cangrejo y regreso pateando. C De extremo a extremo salir rodando y regresar pateando. 5 Por parejas realizar 4 series de 20 ejecuciones de patada gira al pao sin avanzar y luego avanzando saliendo con pierna anterior y luego posterior entre cada serie. 6 Combate libre semicontacto. TIEMPO 60			
RETO : ACTIVIDADES Por parejas con Paos frente a frente, el reto consiste en que el estudiante logre realizar 6 patadas gira la pao a tres alturas baja, media y alta - alta, media , baja con cada una de sus piernas. Primero lo practican los estudiantes y luego lo muestran al formador. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1 Caminata al rededor del espacio y trabajo de respiración, 2 Estiramientos generales de recuperación, 3 Solicitar a los estudiantes investigar y dibujar el cuerpo humano y colocar sus partes en coreano. 4 Mediante charla interactiva socializar partiendo de conceptos previos de los estudiantes como el sistema nervios central interviene en la practica deportiva del taekwondo.. TIEMPO 15			

