

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:	2023-08-29	4. HORA:	Martes,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	3
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 COMPONENTE PSICOSOCIAL AUTOCONCEPTO - AUTOESTIMA. 2 DEFENSAS DE BRAZO ESQUEMA KUKKIWON 1. 3 POOMSAE TAEGUK 1.

SUBTEMAS :

1 AUTOESTIMA. 2 KUKKIWON DE BRAZOS 1. 3 TAEGUK 1

IMPLEMENTACION :

Un espejo, Paos, conos, aros, pelotas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y exponer objetivos a desarrollar en la sesión de clase. 2 Individualmente con ayuda de un espejo nos miramos fijamente en este, mentalmente nos contaremos a si mismos que vemos en ese reflejo, es aquí en donde el estudiante reflexiona de si mismo lo malo o ,o bueno que cree ser, terminando con un concepto de el para el. 3 Por parejas en lo primordial que tengan algún laso de amistad entre ellos, mirándose fijamente a los ojos uno a uno le contara a su compañero el concepto que el tiene de esa persona, lo positivo, lo negativo y como lo podría mejorar, con esta actividad cada estudiante afianzara su autoconcepto y autoestima. Articulación proyecto ciudadanía y convivencia (Fortalecer el cuidado de sí mismo por medio de estrategias de amor propio, para proyectarlo al cuidado por su entorno.

TIEMPO

20

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1 En círculo uno a uno de los estudiantes propone un ejercicio de movilidad articular o estiramiento y el resto lo realiza por un periodo de 15 segundos, no se vale repetir. 2 Se forman dos equipos los cuales competirán entre ellos, realizaran una fila india y se enumeraran, uno a uno irán pasando según el numero indicado en velocidad sobrepasando un circuito de obstáculos determinado por conos y aros, el ganador dará punto a su equipo quien llegue a 10 puntos primero gana la actividad. 3 Por grupos de tres con 2 elementos de pateo realizar trabajo de encadenamientos de pateo con las diferentes técnicas trabajadas, los dos que sostienen material se colocan frente a frente a una distancia de 2 mts el tercero se ubica en la mitad y es este quien realiza los encadenamientos simulando combate libre, cada integrante tendrá que realizar 10 repeticiones por 3 series. 4 En formación refuerzo de las diferentes técnicas de defensa de brazo y puño trabajadas en procesos anteriores, es en este espacio en donde se corrigen las posibles fallas que presenten los estudiantes. 5 Por parejas frente a frente ejecutar are-are, montol-montol, olgul-olgul doble puño a medida que no de los dos simula ataque repetitivos a su compañero. 6 En fila uno al lado del otro mediante imitación asimilar, reforzar y ejecutar kukkiwon de brazos 1.

TIEMPO

70

RETO :

ACTIVIDADES
Por grupos de 4 o mas repasar y practicar kukkiwon de brazos 1 para luego como reto presentarlo al formador y demás compañeros de una manera creativa y coordinada.

TIEMPO

15

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1 Trabajo abdominal 100 abdominales dirigidas por el formador. 2 Caminata al rededor del espacio y trabajo de respiración, 3 Estiramientos generales de recuperación.

TIEMPO

15

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria