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:	2023-08-31	4. HORA:	Jueves,14:30:00,16:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº 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 :
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 :
POSTURAS BÁSICAS EN RETROCESO. 3TERMINOLOGÍA BÁSICA DEL DEPORTE.

IMPLEMENTACION :
Paletas y Paos de pateo

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista y bienvenida a los estudiantes al centro de interés. 2 Explicación de los objetivos de la sesión de clase 3 En charla enseñar a los estudiantes números ordinales en coreano, ellos repiten la pronunciación según indicaciones del formador.

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Cada uno de los estudiantes participes de la clase retroalimentaran de la misma mediante la demostración voluntaria de las diferentes posturas trabajados en procesos anteriores, para ello el voluntario pasara al centro y explicara la postura asignada al resto de compañeros, estos últimos determinaran si la postura es correcta o presenta falencias según sus conceptos previos. 2 Mediante formación y ya realizada la etapa de reconocimiento de las posturas los estudiantes realizaran 3 series de 20 repeticiones de cambios de guardia en el puesto empleando cada postura trabajada en la actividad anterior (ap, ap kubi, duit kubi sogui). 3 Realizar ejercicio anterior avanzando, entre avance y avance el estudiante tendrá que corregir posibles fallas., esta actividad se realiza de manera individual. 4 Ya con el gesto técnico de cada postura asimilado procedemos a ejecutarlos en retroceso inicialmente lo realizamos en formación con un solo desplazamiento según las indicaciones del formador con cada gesto. 5 Trabajo de callejón en retroceso para esta actividad nos ubicamos por parejas con material de pateo, el que sostiene el material avanza hacia adelante mientras su compañero sin perder la postura indicada retrocede y entre cada retroceso realiza una patada al elemento, ejecutar 4 series de callejón por cada postura.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por grupos de 5 pasar al frente y escoger la postura que deseen, simultáneamente los 5 deberán realizar 10 retrocesos desde la postura escogida. el reto es superado si logran realizar correctamente los 10 retrocesos. Con el reto junto con las actividades propuestas fortalecemos el desarrollo motor del escolar y articulamos con el PROYECTO TRANSVERSAL TIEMPO LIBRE. (Estimular el desarrollo de la motricidad).

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Ejercicios de caminata y respiración en el espacio de trabajo. 2 Estiramientos generales por parejas, 2 series de 15 segundos por cada estiramiento. 3 retroalimentación de la sesión de clase.

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria