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:	2024-04-23	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :
Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.

PSICOSOCIAL :
evito y rechazo el mateo al interior del centro de interés

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

TEMA :
EJECUTO POSICIONES VERTICALES Y ORIZANTALES

SUBTEMAS :
Refuerzo Gibón cuadrado: Se pone en escena las técnicas de brazo aprendidas en las sesiones de clase. Refuerzo técnicas de brazo are maki, montong maki, olgul maki Refuerzo técnica de puño

IMPLEMENTACION :
Paos y paletas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida y llamado a lista, explicación de los objetivos de la clase. 2 Reforzar personalidad y autoestima de los participantes de la clase mediante charla interactiva con el grupo de trabajo para reforzar y evitar ser agentes de matoneo 3 Movilidad articular general céfalo caudal en circulo en donde cada estudiante propone un ejercicio para ello. 4 Juego por parejas realizando ejercicios de velocidad de reacción tocar rodillas, hombros, cabeza. 5 Estiramientos generales individuales de pie y sentados.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En formación trabajo de refuerzo de cada una de las posturas básicas ya trabajadas posición corta, larga y montada a caballo, desde el puesto y con desplazamientos frontales, laterales y hacia atrás. 2 Desde postura apcubi seogui trabajo de defensa abajo saliendo desde chumbie y avanzando 5 pasos desde la postura ya mencionada. 3 Mediante imitación fundamentar técnicamente al estudiante en la realización de defensa media y alta saliendo desde diferentes posturas. 4 Combinar técnicas de brazo en defensa con ataque de puño mediante callejones de trabajo. 5 Por parejas con una paleta uno de los integrantes realizara patada frente y gira a mediana y máxima altura avanzando cada una por separado. 6 Por parejas los estudiantes combinaran desde postura de combate ataques con patada frente y gira golpeando al peto del compañero y a la paleta de velocidad 5 series de 10 repeticiones cada una según indicaciones del formador. 7 Trabajo de Resistencia: dos equipos azul y rojo competirán entre si mediante derribadas al piso haciendo que el contrario toque el piso con la espalda, luego de ello combatirán durante 3 minutos determinando cual de los dos realiza el mayor numero de puntos, los competidores son de similares características,"

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Trasladar en el menor tiempo posible de un lugar a otro 5 conos uno a uno, para poder tomar los elementos tendrá que ejecutar una técnica de brazo correctamente.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1 Caminata 2 Estiramientos generales. 3 Respiracion. 4 Retroalimentación."

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria