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:	2024-04-26	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	10
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 matoneo al interior del centro de interés

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

TEMA :
EJECUTO LOS PASOS A SEGUIR PARA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LA PATADA CIRCULAR MEDIA-ALTA, DOLLYO CHAGUI

SUBTEMAS :
Desarrollo los pasos a seguir para la ejecución técnica Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo Desarrollo la ejecución técnica con implementos de pateo en circuto

IMPLEMENTACION :
Paos y paletas, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Llamado a lista, explicación de los objetivos de la clase. 2 Actividad silla roja, uno de los participantes pasara al centro y sus compañeros realizaran aportes positivos de la personalidad del compañero de manera respetuosa. 3 Movilidad articular céfalo caudal dinámica mediante trote continuo. 4 Juego la lleva por parejas cogidos de las manos. 5 Estiramientos generales por parejas.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Ejercicios de flexibilidad por parejas que ayuden a mejorar la realización de la técnica dollio chagui. 2 En formación mediante imitación replicar las etapas de ejecución de técnica de patada gira, según indicaciones del formador. 3 Trabajo de pasillo desde postura de combate avanzando realizando la técnica de pateo dollio. 4 Por parejas desde el puesto afianzar la ejecución de la patada dollio golpeando al pao. 5 Ejercicio anterior avanzando por trabajo de pasillo, haciendo énfasis en la altura de la patada y el giro del pie de apoyo. 6 Por parejas encadenamientos de pateo frente, lado, gira simulando realidad de competencia.

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Por parejas con material de pateo uno a uno realizar el mayor numero de patadas dollio en un minuto, realizar tres series gana el reto quien terminadas las series y sumadas la ejecuciones realice mas técnicas que el otro.

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1 Estiramientos generales en circulo. 2 Ejercicios de respiración. 3 Retroalimentación de la clase.

TIEMPO
20