PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GERMAN PALMA HERNANDEZ**
3. FECHA:	2021-05-18	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
: Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :
Valorar el nuevo aprendizaje de órdenes y terminología propias del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Inclusión social, auto confianza, autoestima, manejo de un segundo idioma por medio del deporte.

LUDICA :
: Mejorar los niveles de convivencia de los niños a través del juego y la lúdica.

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

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LOS DIFERENTES PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

IMPLEMENTACION :
un laso 4 pares de medias ,hidratación

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- CHUMBI (ATENCION) CHARIOT (FIRMES)KIONYE (SALUDO) Para dar inicio a la sesión realizamos movimientos articulares comenzando por el tronco y los brazos, seguimos por la cabeza y terminamos por los pies Proseguimos con estiramientos, que nos facilitarán realizar movimientos con más extensión y evitaremos riesgos de lesión. Realizaros con calma y hasta donde podamos. Poco a poco alcanzaremos rangos de movilidad mejores. -Seguimos con pequeñas pruebas de fuerza como los son las flexiones de codo, piernas, bicicleta y abdominales. Ejecutarás primero 10 repeticiones y las harás una vez más en cada ejercicio.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
-Desplazamiento en Ap Kubi Sogui con patada frontal, avanzando y retrocediendo. El estudiante pondrá mucha atención a la posición que aquí estamos mejorando. Hacerlo 20 veces hacia adelante hacia atrás. Repetir nuevamente EJECUTO LOS PASOS A SEGUIR PARA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LA PATADA CIRCULAR MEDIA-ALTA, DOLLYO CHAGUI Desarrollo movilidad fina y gruesa en segmentos corporales propios para el desarrollo de los gestos técnico- tácticos del taekwondo

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Saltos con la cuerda. Mínimo 50 saltos con la cuerda

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo tanto la parte superior como la inferior Retroalimentación de lo visto en la clase

TIEMPO
20 minutos