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:	2021-05-19	4. HORA:	Miercoles,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 ,4

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 :
Identificar los fundamentos técnicos de las posiciones, patadas y defensas básicas del taekwondo con una didáctica que aporte al desarrollo de las dimensiones del estudiante como un sujeto de derecho- familia.

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

TEMA :
EJECUTO MOVIMIENTOS BASICOS PARA REALIZAR TECNICA DE PIERNA NERYO CHAGUI

SUBTEMAS :
DESARROLLAR LOS PATRONES PARA REALIZAR TECNICA DE PATADAS DESCENDENTES

IMPLEMENTACION :
2 BOMBAS , UN VASO PLÁSTICO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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. Realizarlos 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 ejercicios

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejecuto en posiciones AP SOGUI Y AP KUBI SOGUI levantamientos de rodilla a diferentes alturas (media y alta) Ejecuto en posiciones AP SOGUI Y AP KUBI SOGUI levantamientos con pierna totalmente estirada a diferentes alturas (media y alta) Ejecuto en posiciones AP SOGUI Y AP KUBI SOGUI levantamiento rodilla a máxima altura y luego levantamiento con pierna totalmente estirada a mayor altura Ejecuto en posiciones AP SOGUI Y AP KUBI SOGUI la tecnica de pierna NERYO CHAGUI (Patada descendente)

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
EL VASO LLENO DE AGUA COLOCARLO EN EL PIE PARA EJECUTAR PATADA LADO SIN DEJARLO CAER

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