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:	2021-05-21	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
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 :
: Exploro movimientos básicos enfocados al kukkiwon. Asimilo la combinación de posiciones y desplazamientos dentro de una figura base. Kukkiwon N.1. Montong makki y combinaciones

SUBTEMAS :
Ejecutar fundamentos técnicos del kukkiwon, posiciones, defensas, ataques. Combinar posiciones básicas y desplazamientos

IMPLEMENTACION :
1 palo de escoba, 4 pares de medias y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1-saltos verticales. Botar el balón hacia arriba y mientras esta en el aire, realizar u salto y atrapar al balón. Realizarlo 20 veces. Descansar y repetir 10 veces más.2-jercicios de fuerza contra la pared. Realizar 20 flexiones de codo. Descansar y otras 203-Correr en el puesto y hacer de cuenta que se tiene un lazo para saltar. Realizar 35 saltos. Descansar y repetir

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1-Realizar 20 abdominales, 2 series. Una plancha de 40 segundos con repetición y salto de la escalera 4 pasadas.2-Doble puño arriba. Ulgul Chumok chirugui. Dar paso en Ap Kubi sogui dando dos puños al frente arriba a cada paso. 10 pasos para un lado y 10 para el otro.3-Hacer de cuenta que estamos en un combate, realizaremos el mayor numero de patadas en todas las direcciones.4-Patada bandal chagui al estómago. Partiendo de la posición Ap sogui se levanta la rodilla de la pierna que va a patear, se hace un giro de cadera y se estira la pierna que se levantó. Se golpea con el empeine. Repetir con cada pierna 10 veces

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Intentar sostener el palo en el dedo indice en esta posición el mayor tiempo posible.

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
: Para la fase final vamos a realizar los siguientes ejercicios de estiramiento recordando que en cada posición debemos contar hasta 20 y debemos trabajar los dos lados.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-21	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
32098733	MARIA VICTORIA MONTOYA	Asistio
1011097979	SANTIAGO IVAN RODRIGUEZ	Asistio