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:	2021-05-26	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	11
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 :
proyectar videos sobre la problemática del impacto de los colores con el genero

LUDICA :
proyectar videos sobre la problemática del impacto de los colores con el genero

TEMA :
Exploro movimientos básicos enfocados al kukkiwon, defensas básicas are, montong bakat y ulgul makki.

SUBTEMAS :
: Ejecutar fundamentos técnicos del kukkiwon, defensas básicas are, montong bakat y ulgul makki

IMPLEMENTACION :
1 palo de escoba, 1 globo inflado y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- CHUMBI (ATENCION). 2- CHARIOT (FIRMES). 3- KIONYE (SALUDO)1-Para dar inicio a la sesión realizamos movimientos articulares comenzando desde los pies a la cabeza2-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.3-Seguimos con pequeñas pruebas de fuerza como los son las flexiones de codo, piernas y abdominales. Ejecutarás primero un ejercicio de fuerza con alguien de tu familia y jalaran un cinturón, cada cual para su lado. Luego vienen, 2 series de 10 flexiones de codo y lo mismo para las sentadillas.4- Carreras alrededor del palo, correr 3 vueltas hacia un lado 3 vueltas hacia el otro. Luego se realizan saltos laterales, por derecha y por izquierda, mismo número.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1-Realizamos la práctica de defensas básicas de Kukiwon. La primera are makki. Se ejecutará en posición Ap sogui estática. Hacerlo 20 veces. 2 series de 20 repeticiones.2-2da defensa básicas de Kukiwon. Ulgul makki, defensa arriba, protegiendo la cabeza. Se ejecutará en posición Ap sogui estática. Hacerlo 20 veces. 2 series de 20 repeticiones3-Seguiremos con practica de puño chumok chirugui en posición Ap sogui en forma de bande (mismo brazo, misma pierna). Hacerlo avanzando paso a paso. 10 veces para un lado 10 veces para el otro.4-Avance en paso corto Ap sogui realizando defensa en Are maki y avanzando dando patada Ap chagui. Repetir con el otro brazo y la otra pierna avanzando. Eso es una serie, Realizar 10 series, 5 a cada lado-Ahora sigue los movimientos. Avanzando en posición corta, defensa abajo. Das otro paso defensa de adentro hacia afuera (bakat maki) y das otro paso y haces defensa arriba Ulgul maki)

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Colocarse a metro y medio de una pared. Con un globo inflado. Arrojarlo hacia arriba y salir corriendo a tocar la pared y volver para lograr coger la bomba antes de que caiga al piso. Hacerlo en compañía de tus familiares.

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo los ejercicios con cada lado del cuerpo.

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria