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:	2021-06-09	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	13
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, 1 pelota plástica. 1 globo inflado y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- CHUMBI (ATENCION). 2- CHARIOT (FIRMES). 3- KIONYE (SALUDO Para dar inicio a la sesión realizamos movimientos articulares comenzando desde los pies a la cabeza 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 y abdominales. Ejecutarás primero un ejercicio de fuerza con alguien de tu familia. Luego vienen, 2 series de 10 flexiones de codo y lo mismo para las sentadillas Carrera lateral cruzando las piernas 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 - Carreras alrededor del palo, correr hacia atrás, 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-Tal cual esta en las imágenes. Se comienza en chumbi y gira a la izquierda en Ap Kubi sogui con defensa abajo, sale patada frontal y cae en posición en L con defensa montón bakat makki. Se gira hacia atrás y se repite. Hacerlo 10 veces. 5 a cada lado. Defensa básicas de Kukiwon. Montong An Makki, defensa hacia adentro, protegiendo el medio del cuerpo. Se ejecutará en posición Ap sogui o Ap Kubi sogui estática y en movimiento. Hacerlo 20 veces. 2 series de 20 repeticiones -KUKIWON de brazos N.1. Avance en paso corto Ap sogui realizando defensa en Are maki, montong bakat maki y ulgul maki y avanzando. Se regresa hacia el lado contrario y se repite Trabajar con un compañerito, pero si no tienes, imagínatelo. Y realizas patas a la cara y al estomago ida y vuelta. 20 ´patadas, se descansa y se repite

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Colocarse el globo sobre la cabeza y el reto es a no dejarlo caer. Practica con 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