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:	2021-06-18	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropio gestos técnicos desarrollando estabilidad tónica-postural que contribuyan al desarrollo deportivo

COGNITIVA :
apropio las diferentes tecnicas deportivas propuestas, reconociendo la terminologia propia del deporte y su ejecucion.

PSICOSOCIAL :
los escolares desarrollan actividades propuestas que generan disfrute permitiendo la socializacion con sus pares

LUDICA :
Reconozco la importancia de las reglas y normas del Taekwondo, para el desarrollo de las activiades recreativas con mis compañeros.

TEMA :
EJECUTO PUMSAES TAEGUK INICIALY TECNICAS DE PATEO COMBINACION DE DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :
EJECUTAR TECNICAS DE PATEO BASICO CON DESPLAZAMIENTO Y PUMSAE BASICOS

IMPLEMENTACION :
un lazo 4 pares de medias

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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
Ejecuto pomsae Taeguk 1 en diferentes orientaciones Experimento desplazamiento hacia adelante , luego hacia atrás y ejecuto técnica de pateo NERYO CHAGUI - Patada descendente Experimento desplazamiento hacia adelante, luego hacia atrás y ejecuto técnica de pateo DOLLYO CHAGUI - Patada Circular Experimento desplazamiento hacia adelante, hacia atrás y ejecuto técnica de pateo MONDOLIO DOLLYO CHAGUI - Patada circular con giro

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
60 saltos de lazo

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma estiramiento parte superior e inferior retroalimentación de lo visto en clase

TIEMPO
20 minutos