PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ROGER ALEXANDER SOCA HERNANDEZ**
3. FECHA:	2022-11-16	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
El NN Interioriza los conceptos orientados en la clase deportiva, reflejado en su socializacio?n e interaccio?n con sus pares, permeados por el respeto por si mismo y el otro

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :
EJECUTAR COMBINACION DE TECNICAS BASICAS DE BRAZO

SUBTEMAS :
FORTALEZCO LOS MOVIMIENTOS COMBINADOS DE SOGUIS - MAKKIS

IMPLEMENTACION :
platillos , paletas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza el recibimiento de los alumnos en el parque el Porvenir según las indicaciones y disposiciones del docente enlace Se realiza el llamado a lista según el grupo correspondiente, resaltando e informando novedades en la formación sobre la cantidad de niños a cargo. Actividades de trote de baja, media y alta intensidad con variantes de lúdicas y estructuración de juegos convencionales y rondas. Ejercicios de movilidad articular activos estáticos, activos asistidos, articular pasivos y movilidad articular dinámica durante la fase de locomoción del calentamiento. Actividad lúdica reconociendo emociones. Estiramiento específicos del tren superior en orden descendente al tren inferior. Grupos musculares de tiempos de 30 segundos a 60 segundos según la especificad Variantes de la metodología de la carrera. - Pasos cortos relajados y continuar corriendo. Carrera elevando muslos y continuar corriendo. Carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos y continuar corriendo. Saltos alternos y continuar corriendo. Carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante. Carrera con extensión de pie-rodilla y continuar en carrera normal; Carrera con extensión de pie-rodilla y giro de cadera en eje vertical continuando en carrera normal, con muslo alto. Carrera sobre una línea y pasar a carrera normal. Carrera cruzando los pies sobre una línea y pasar a carrera normal. Elongación de los grupos musculares de tren inferior. Elevación de piernas de altura media a altura alta; desde la parte posterior a la anterior con esfuerzo propio. Elevaciones cruzadas de las piernas de media a altura alta. Rotaciones circulares de afuera hacia a dentro y de adentro hacia afuera con variantes de altura media alta y muy alta. Variantes en desplazamientos y segmentación de tiempos y desplazamientos. Intensidades de dos a tres repeticiones por ejercicio especifico.

TIEMPO
110 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Cruz numero uno, expresando las posiciones de Ahp Kubi Sogui en la medida y forma del poomsae. Cantidad de 12 a 15 repeticiones, por el lado correspondiente. Variante de adaptación de doble defensa abajo simultanea como preparación a un básico. Definir la patada frente como técnica de marcación a la parte alta y valida en la aplicación de una técnica valida de tres puntos. Intensidad de 10 a 12 repeticiones por cada lado. Sostenidos de dos o mas repeticiones. Aplicar la patada frente en salto en la categoría infantil en la modalidad de combate en adaptaciones del combate sin contacto y cuando hay un contacto leve o semi contacto. Modalidad cadete. Conceptualizar el auto cuidado por medio de guías y tertulia, sobre la responsabilidad con nuestro cuerpo. "La higiene y la convivencia

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
realizar técnicas de la parte central

TIEMPO
5 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Respiraciones pausadas , se regularizan las pulsaciones y vuelta a un ritmo optimo. Reflexión del concepto del auto cuidado. "La higiene". Reconocer las emociones en los distintas facetas de la vida

TIEMPO
15 minutos