**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: | 2024-03-22 | 4. HORA: | Viernes,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | |

**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 Manoteo o Bullying

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

**TEMA :**
ASOCIO ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO CON PATEO

**SUBTEMAS :**
ASIMILAR LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

**IMPLEMENTACION :**
Pedana ,petos espinilleras, protector antebrazos, cascos paletas

**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
Exploro KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE - Desplazamiento adelante, atrás Ejecuto BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja Identifico Combinacion patada Bandal chagui y Ap chagui, en avance Ejecuto Desplazamiento hacia atrás con patada Bandal chagui

TIEMPO
79 MINUTOS

**RETO :**
ACTIVIDADES
Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente

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. RELAX

TIEMPO
20 MINUTOS