PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CLAUDIA PATRICIA RIVERA SALCEDO**
3. FECHA:	2021-02-22	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Orientar la motricidad básica del estudiante en beneficio de la práctica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Iniciar aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Adaptar y ejecutar técnicas físicas y mentales propias del centro de interés, para mejorar así la Autoconfianza

LUDICA :
Fomentar el juego como una opción de aprender, socializar y divertirse con sus compañeros

TEMA :
: EXPLORO EJERCICIOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA CON TREN INFERIOR

SUBTEMAS :
REALIZO LEVANTAMIENTOS FRONTALES DE PIERNA A DIFERENTES ALTURAS REALIZO LEVANTAMIENTOS LATERALES DE PIERNA A DIFERENTES ALTURAS EXPLORO COMBINACIONES DE EJERCICIOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA EN ATAQUE

IMPLEMENTACION :
“ Muñecos de peluche y hojas de cuaderno”

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
• Movimiento articular de cabeza a pies (movimiento de giro de cabeza a derecha e izquierda, luego vertical arriba y abajo) • Movimiento hombros adelante, atrás y arriba. • Movimiento tronco giro izquierdo, derecho, proyectar adelante y retraer atrás. • Cadera giro hacia la derecha e izquierda. • Extensión pierna y giro tobillo derecha, izquierda arriba y abajo). (10 repeticiones) 2. Ahora nos paramos con las piernas leve mente abiertas a la anchura de los hombros, flexionamos el tronco a 90°, luego extendemos los brazos y los balanceamos intercambiando de derecha a izquierda a intentar tocar la punta del pie contrario a cada mano. El ejercicio lo haremos durante 30 segundos (3 series). 3. vamos a elevar la rodilla derecha al pecho y luego la izquierda manteniendo la espalda recta, vamos a realizar 10 elevaciones con cada pierna de esta manera completaremos una ronda, vamos a realizar 5 rondas. Recuerden que entre cada ronda debemos descansar un periodo de 20 A 30 segundos.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. realizaremos los dos primeros movimientos en esquema de la cruz universal. Partimos de la posición chumbi (atención). Hacia el lado izquierdo realizaremos posición ap sogui con defensa are maki (defensa abajo, brazo izquierdo), avanzamos con pie derecho posición ap sogui, con la técnica chumock (puño derecho). Luego realizamos esta misma combinación, hacia el lado derecho de igual manera, continuamos hacia el frente y finalizamos dirigiéndonos hacia nuestra espalda, cumplidas las cuatro direcciones habremos realizado una serie (10 series). 2. Realizaremos los dos primeros movimientos de la cruz universal. Iniciamos con la posición chumbi (atención). Por el lado izquierdo realizaremos posición ap sogui con defensa are maki (defensa abajo), avanzamos con pierna derecha realizando la técnica de patada (ap chagui a altura media, cayendo con el pie adelante). Estos dos movimientos los realizaremos luego por el lado derecho, hacia adelante y atrás completando una serie (10 series) 3. En posición (chuchum sogui) posición de jinete, realizaremos la técnica (chumock quirugui) puño. Practicaremos conjuntamente el sonido (kia) que se utiliza en la práctica de taekwondo. Cada ejecución de puño se acompañará con el grito (kia), mientras se ejecuta el puño derecho el izquierdo debe estar a la altura de la cintura y pegado al cuerpo, luego se hace el intercambio correspondiente. Mantendremos la postura de piernas y la fuerza en cada puño. Al realizar 5 puños por derecha y 5 puños por izquierda de forma alterna habremos completado una serie . (10 series) 4. realizaremos la técnica (ap chagui), patada frente, tendremos un peluche pequeño, lo lanzaremos al aire y cuando este bajando el muñeco realizaremos la técnica y lo golpearemos, recuerden subir rodilla y golpear con la bola del pie. Realizaremos este ejercicio 10 veces por cada pierna, completando así una serie (5 series).

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto de hoy vamos a buscar una hoja de papel. En la posición (chuchum sogui) vamos a coger la hoja en la mano izquierda por la parte de arriba, con la maño derecha realizaremos la técnica (chumock) puño. Golpearemos la hoja con esa técnica y trataremos de romper la hoja en una sola técnica. Si no lo puedes hacer volveremos a la posición inicial y lo intentaremos las veces que sea necesario. Hasta lograrlo. Recuerda intentarlo siempre con ambos puños

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de tren superior del cuerpo. De pie tronco derecho estiramos cuello, derecha e izquierda, con movimientos suaves (nos ayudamos con la mano)…Brazos extendidos al frente dedos hacia abajo estiramos derecha e izquierda, dedos hacia arriba estiramos derecha e izquierda, El tronco lo giramos a la derecha e izquierda muy suave mente .... Estiramiento de tren inferior del cuerpo. De pie unimos piernas y sin doblar las rodillas, tocamos la punta de dedos de manos con punta de pies. extendemos piernas y las dos manos van a tocar la punta de un pie y después lo hacemos al otro lado. En cuclilla extendemos una pierna y vamos a tocar punta de pie de la extremidad extendida y después cambiamos de extremidad..

TIEMPO

15 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BOSANOVA			Nombre Instructor: CLAUDIA PATRICIA RIVERA SALCEDO	
2. Fecha:	2021-02-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222203371	DORIAN ANDRES FIERRO	Asistio
1013135782	LIZETH NAOMI ESPITIA	Asistio
1029995297	ANDRES FELIPE FLOREZ	Asistio
1025069169	MESSI ALEXANDER PACHECO	Asistio
1013132078	HARNOLD STIVENS ESPITIA	Asistio
139237924	CHRISTIAN SAMUEL GARCIA	Asistio
1023398460	DAVID ALEXANDER RINCON	Asistio
142296820	ANGELO DAVID GARCIA	Asistio