PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CLAUDIA PATRICIA RIVERA SALCEDO**
3. FECHA:	2021-02-24	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	6
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 :
Desempeños: 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 :
4 Muñecos de peluche y tarro de agua”

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Para el siguiente ejercicio vamos a ubicar los muñecos de peluche 2 y 4 a una distancia de medio metro de los peluches 1 y 3 denotando zigzag. Sostenemos un tarro de agua con nuestras manos y los codos flexionados a altura del pecho, avanzamos hacia cada peluche en zigzag. Trotando hasta el final, después saltando en una pierna y luego nos devolvemos con la otra, debemos realizar el ejercicio 8 veces con cada pie. 2. En posición chumbi (posición de atención) realizaremos levantamientos frontales de pierna a diferente altura (baja, media y alta) 3. En posición chumbi (posición de atención) realizaremos levantamientos laterales de pierna a diferente altura (abajo, media, arriba) 10 elevaciones por cada pierna es una serie (5 series)

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. En este primer ejercicio vamos a recordar la cruz básica, iniciaremos por el lado izquierdo con elevación de pierna izquierda y luego con la derecha. Nos devolvemos hacia el lado opuesto, elevando pierna derecha, paso elevación pierna izquierdo. Así haremos lo mismo hacia atrás y hacia adelante. (Repetimos la secuencia 5 veces) 2. Apoyados en un solo pie, elevamos la rodilla opuesta a la altura de la cadera y el pie que está recogido lo extenderemos al frente y los volvemos a recoger, sin bajar la pierna, giramos 45° en sentido de las manecillas del reloj con el mismo pie y ejecutamos la misma extensión, después giramos a 45° con la misma pierna y realizamos la misma extensión, hasta llegar al inicio. Cambiaremos de pie y realizamos la misma rotación. (5 rotaciones por derecha y 5 por izquierda). 3. Vamos a realizar en posición de combate (Kyorugui sogui) todas las elevaciones vistas en la clase, a diferente altura y siempre en acción de combate, no se puede descansar. Podemos desplazar hacia adelante, hacia atrás. Se realiza por 1 minuto el combate, tomamos aire y realizaremos (4 series).

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
4. Vamos a sentarnos en el suelo, apoyaremos las manos en el piso, realizaremos elevaciones hacia frente, después boca abajo en cuadrupedia, realizaremos elevaciones hacia atrás. 10 repeticiones con cada pierna hacen una serie (4 series).

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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 cuclillas extendemos una pierna y vamos a tocar punta de pie de la extremidad extendida y después cambiamos de extremidad.. 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 ....

TIEMPO

15 MINUTOS