

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:	2021-03-26	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Conocer , utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras			
COGNITIVA : Valorar el nuevo aprendizaje de ordenes y terminología propia del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : inclusión social , auto confianza , autoestima , manejo de un segundo idioma por medio del deporte			
LUDICA : Mejorar los niveles de convivencia de los niños atreves del juego y la lúdica			
TEMA : ejecutar los fundamentos técnicos de brazo , defensas básicas , ataque de puño , patada frente , patada gira .			
SUBTEMAS : estudiante ejecutara los diferentes movimientos como son las defensas , ataques con puño patada a la parte media del estomago y ala parte del mentón			
IMPLEMENTACION : 5 pares de medias un tazón un laso y una bomba .			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES saludo marcial , trote, movilidad articular parte inferior , parte superior , elasticidad y llevar la bomba golpeándola con la cabeza por el medio de las medias en zig zag TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES trabajo de equilibrio elevando rodilla izquierda y saltando en el pie derecho pasar la bomba por la rodilla la cintura el cuello desplazándose en circulo , ejecutar el mismo ejercicio elevando la rodilla derecha . Respiración en 4 tiempos con desplazamientos laterales . Ejecuto patada al frente en posicion ap cuibi sogui y seguido el puño avanzando . ejecuto técnica de patada gira ala parte media con la pierna de atrás TIEMPO 80 minutos			
RETO : ACTIVIDADES desde la posición sentado en el piso pateo la bomba sin dejarla caer tanto con la pierna izquierda y derecha . TIEMPO 1 minuto			
FASE FINAL : ACTIVIDADES vuelta a la calma estiramiento , retro alimentación de lo visto en clase . Relax TIEMPO 20 minutos			