PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CATHERINE ASTRID MORENO BUITRAGO**
3. FECHA:	2021-03-02	4. HORA:	Martes,10:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.

PSICOSOCIAL :
Reconozco que el temor y la rabia pueden afectar la participación y la armonía en la clase.

LUDICA :
Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.

TEMA :
Equilibrio general

SUBTEMAS :
Desplazamientos y patada bandal chaguie - patada a altura media golpeando con el empeine

IMPLEMENTACION :
2 botellas, marcar una línea recta con cinta o lana u otra materia que tengan, un elemento de pateo botella, almohada, muñeco

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza una activación muscular de trote adelante y hacia atrás en forma lineal en el espacio que tengan ida y vuelta será uno, realizara 15 líneas; luego en punta de pies un pie delante de otro y regresar de espalda con manos en la cintura 15 líneas, avanzar sobre los talones y regresa de espalda manos en la cintura 15 líneas, apoyando bordes externos del pie (por el dedo pequeño) avanza de frente y regresar de espalda manos en la cintura 15 líneas. Sobre la línea marcada en el suelo se aran aviones, elevando una pierna hacia atrás y las manos abiertas a los lados, cada avión lo contaras por 20 segundos, si se cae el pie, vuelves a contar desde cero, avanzas y cambias de pierna, realizaras 4 aviones haca adelante y 4 aviones hacia atrás

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se coloca cerca a una pared, tendrá en el suelo una botella, con la pierna que esta cerca a la pared la elevara solo con rodilla sin tocar la botella que esta al frente y sin dejar caer la pierna cuando regresa atrás, la pierna siempre estará en el aire, se realizan 15 repeticiones y se cambia de lado para poderlo hacer con la otra pierna. se coloca cerca a una pared, tendrá en el suelo una botella, con la pierna que esta cerca a la pared, elevando primero rodilla y luego extendiendo la pierna mostrando el empeine (por donde van los cordones de los zapatos), vuelve y flexiona la rodilla y va hacia atrás sin tocar la botella que esta al frente y sin dejar caer la pierna cuando regresa atrás, la pierna siempre estará en el aire, se realizan 15 repeticiones y se cambia de lado para poderlo hacer con la otra pierna. Sobre la línea marcada en el suelo, se colocara los dos pies uno frente al otro, la pierna que esta atrás se eleva para patear bandal chaguie teniendo el la misma mano el elemento de pateo y golpear, el objetivo es caer sobre la misma línea, e ir cambiando de pierna, al llegar al final regresa por fuera de la línea en trote hasta el inicio, se realizaran 20 líneas.

TIEMPO
35 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Con la ayuda de un acompañante le sostendrá el elemento de pateo a altura media deberá por 40 segundos realizar patada de bandal chaguie sostenida (es decir sin dejar caer la pierna) y ver cuantas patadas puede realizar, si el pie toca el suelo se deberá iniciar las patadas sin detener el tiempo, se realiza con pierna derecha o izquierda

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación de siempre hidratar y realizar descansos dentro de la clase. continua con trabajos de estiramiento teniendo las bolitas de medias en las manos, se colocan pies juntos y se tocan los pies con las medias sin flexionar rodillas, 20 segundos; separa piernas al ancho de los hombros 20 segundos y baja a tocar el suelo con las medias, abre máximo de piernas por 30 segundos; se sienta y flexiona una pierna y va a tocar la punta de los pies con las dos manos y cambia de pierna, cada cambio por 20 segundos, lleva un brazo a la espalda desde arriba de la cabeza haciendo presión con la otra mano (como si rascara la espalda) por el lado derecho e izquierdo, 20 segundos.

TIEMPO

5 MINUTOS