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:	2021-03-09	4. HORA:	Martes,10:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.

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 :
Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.

TEMA :
velocidad y transferencia de pateo

SUBTEMAS :
trabajo de velocidad, se transfiere con pateo de encadenamiento con bandal chaguie y ap chaguie

IMPLEMENTACION :
Espacio disponible de la vivienda, un lazo o cuerda o una línea marcada en el suelo, un muñeco o almohada y la compañía de un familiar

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
se indican los elementos que se van a utilizar (un lazo o cuerda o una línea marcada en el suelo, un muñeco o almohada, dos vasos o botellas y la compañía de un familiar) y recomienda contar con una hidratación para el desarrollo de la sesión. Se recalca el reconocimiento de la diferencia - respeto ante ideas, creencias personales, familiares y sociales. Se realiza una activación muscular con juego de velocidad, se coloca un vaso o botella en un punto y el otro lo mas lejano posible, cuando se diga un animal salvaje salen corriendo de frente y regresan de frente, se realizan 10 repeticiones; luego con animales domésticos salen corriendo de espalda y regresa de frente, se realizan 10 repeticiones; luego al decir una consonante salen en 4 apoyos en el piso (pies y manos) cola hacia arriba y regresa en trote normal, se realizan 10 repeticiones; luego en 4 apoyos pero de espalda, cola hacia abajo - cangrejos, se realizan 10 repeticiones. Todas las actividades deben ser a máxima velocidad. En el mismo espacio entre las dos botellas, se deja el muñeco en el final, cuando se diga un numero sale corriendo, toma el muñeco con las dos manos y realiza dos patadas al mismo, de ap chaguie lo mas alto posible deja el muñeco y regresa corriendo, se realiza 20 repeticiones.

TIEMPO
10 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Con la línea en el piso por 30 segundos avanza pie derecho, luego izquierdo y regresa de la misma forma lo mas rápido posible, al terminar los 30 segundos, y golpea bandal chaguie hace 12 patadas de frente y regresa al inicio, realizarlo 10 repeticiones. El formador recuerda con es la técnica para hacer la patada bandal chaguie . Con la línea en el piso por 30 segundos salta con los pies juntos adelante y atrás lo mas rápido posible, al terminar los 30 segundos, y golpea bandal chaguie hace 12 patadas de frente y regresa al inicio, realizarlo 10 repeticiones. El formador recuerda con es la técnica para hacer la patada bandal chaguie. Se recalca el reconocimiento de la diferencia - respeto ante ideas, creencias personales, familiares y sociales. Con la línea en el piso por 30 segundos salta con los pies juntos adelante y atrás lo mas rápido posible, al terminar los 30 segundos, y golpea ap chaguie hace 12 patadas de frente y regresa al inicio, realizarlo 10 repeticiones. El formador recuerda con es la técnica para hacer la patada ap chaguie. Con la línea en el piso por 30 segundos salten ferrocarril, es decir un pie adelante y otro atrás y cambia los píen en un salto lo mas rápido posible, al terminar los 30 segundos, y golpea bandal chaguie y ap chaguie hace 12 patadas de frente y regresa al inicio, realizarlo 10 repeticiones

TIEMPO
30 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ubicaras las botellas en dos extremos lo mas alejados posible, durante un minuto realizaras la siguiente actividad, en el inicio saldrás con el muñeco corriendo lo dejas hasta el final, te devuelves son el muñeco, tocas la botella, regresas por el muñeco, lo dejas en el inicio, vas al final tocas la botella y regresas por el muñeco y así sucesivamente; contaras cuantas veces puedes llevar al muñeco de un lugar al otro, lo repites dos veces y el objetivo es que en la segunda oportunidad rompas tu record.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

continua con trabajos de estiramiento con el muñeco se lleva al suelo e intentar acariciarlos sin flexionar rodillas, 15 segundos; separa las piernas y a colocar los codos sobre el muñeco sin flexionar rodillas; realiza máxima de apertura de piernas y se coloca la cabeza sobre el muñeco 15 segundos; estando de pie tomar el muñeco con las dos manos y elevarlo por encima de la cabeza en punta de pies, 15 segundos; brazo derecho hacia el lado izquierdo haciendo presión en el codo y cambio de brazo, por 15 segundos. Se invita a participar del reto.

TIEMPO

10 MINUTOS