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:	2021-04-20	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Adaptar y ejecutar técnicas físicas y mentales propias del centro de formación potenciando la autoconfianza

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
VIVENCIO FUNDAMENTOS TECNICOS DE PATEO CON EMPEINE CON Y SIN DESPLAZAMIENTO

SUBTEMAS :
EXPLORAR TÉCNICAS DE PATADA SEMICIRCULAR CON EMPEINE

IMPLEMENTACION :
2 pares de zapatos 2 globos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
trote , movilidad articular parte superior, parte inferior , estiramiento y elasticidad .

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Aprendo la ejecución de patada bandal chagui en 4 pasos Aprendo la ejecución de patada dollyo chagui en 4 pasos Combino las técnicas de pateo con empeine con y sin desplazamiento Interiorizo y ejecuto chuchum sogui (posición monta caballo)

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
desde sentados pateo un globo tanto con la izquierda como con la derecha si dejarlo caer

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma estiramiento parte superior , parte inferior . Retro alimentación de lo visto en clase , relax .

TIEMPO
20 minutos