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:	2021-04-22	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	12
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 acciones de pateo frontal desde posiciones básicas, con o sin desplazamiento.

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LAS DIFERENTES TECNICAS DE DEFENSA DE BRAZO

IMPLEMENTACION :
4 pares de medias enrolladas (y desenrolladas), una pelota pequeña de plástico, una canasta, botellas plásticas y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Para dar inicio a la sesión vamos a necesitar 4 pares de medias desenrolladas que se colocarán en el piso a cierta distancia para saltar entre ellas y con las dos piernas. Al terminar salir corriendo y volver a hacer el circuito. Hacerlo más rápido posible 6 veces correr haciendo zigzag o eslalon entre botellas de plástico. Ir y volver. Todo se realiza en una acción. Repetirla 10 veces.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
llevar una media enrollada dirigiéndola con los pies entre las botellas ir 6 veces. Ida y vuelta. Repetirlo 4 veces más AP CHAGUI sigue las imágenes e intenta hacer la patada alta e ir caminando hacia adelante. Ida y vuelta. Repite el movimiento 10 veces con cada pierna. MIRO CHAGUI patada empujante. Levantar bien la rodilla al pecho y luego estirar la pierna hacia adelante, como empujando a alguien a la altura del estómago.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Mantener el equilibrio. Adopta esta posición y salta en una pierna, aterriza con la otra pierna y mantén el equilibrio, luego vuelve a saltar y cae con la otra pierna y mantén el equilibrio 5 segundos. Hazlo muchas veces. Repítelo con tus familiares haber quien tiene más habilidad.

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo los ejercicios con cada lado del cuerpo.

TIEMPO
20 minutos