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:	2021-04-27	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
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 :
ENLAZO POSTURAS CON DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS Y TECNICAS DE PATEO

SUBTEMAS :
COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :
4 pares de medias 2 globos un recipiente plástico

FASES

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

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo Apropio el vocabulario técnico especifico de taekwondo según corresponda a mi tiempo de práctica

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
en 4 apoyos boca arriba transporto un par de medias en la frente hasta el recipiente y la deposito regreso por los otros pares durante el minuto cuantas logro llevar

TIEMPO
1 minutos

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

TIEMPO
20 minutos