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,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :
Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.

PSICOSOCIAL :
: Identificar los fundamentos técnicos de las posiciones, patadas y defensas básicas del taekwondo con una didáctica que aporte al desarrollo de las dimensiones del estudiante como un sujeto de derecho- familia.

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

TEMA :
EJECUTO TÉCNICAS QUE SE REALIZAN CON LOS BRAZOS PROPIAS DEL TAEKWONDO EN LA DEFENSA (MAKI)- POMMSAE

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LAS DIFERENTES TECNICAS DE DEFENSA DE BRAZO

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
Identifico Montok kodureo maki: es como realizar una guardia de combate, el brazo frontal defiende la parte media del cuerpo con baka maki, el de atrás va a la altura del pecho las manos siempre empuñadas. Identifico la tecnica Sobal maki: es parecido a montok kodureo maki, la diferencia en esta posición es que las manos están abiertas dedos unidos o juntos, el brazo de adelante no puede sobre pasar el hombro, la mano de atrás va a la altura del flexo solar. identifico la tecnica Olgul maki: es una defensa alta, se defiende con el borde cubital del antebrazo este se ubica por encima de la cabeza dejando una distancia de un puño entre cabeza y brazo.

TIEMPO
80 minutos

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

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