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:	2021-04-29	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
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 POSICIONES VERTICALES Y HORIZANTALES, SE UTILIZA TERMINOLOGIA HAMGUL IDIOMA DE COREA.

SUBTEMAS :
EJECUTAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS ENTRE POSICIONES Y ATAQUES

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
Identifico Yop chagui: se ejecuta con la pierna de atrás golpeando el objetivo con el borde externo del pie, esta técnica se puede hacer en tres posiciones baja, media y alta, al patear hay que girar el cuerpo más el pie de apoyo para evitar lesión en la rodilla, siempre hay que estar mirando el objetivo. Identifico la tecnica de pierna Dolio chagui: similar a la técnica yop chagui, la diferencia es que se golpea con el empeine del pie al objetivo, se puede realizar en tres o más direcciones bajas, medias y altas. Identifico Cruz Básica: con esta forma se desarrolla y fortalece las lateralidades con los estudiantes de manera en general.

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