**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: | 2021-04-07 | 4. HORA: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 3 ,4 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Identifico técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto.

**COGNITIVA :**
Reconocer los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integral.

**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 :**
Asimilo patrones básicos de desplazamiento dentro del gibón cuadrado 1

**SUBTEMAS :**
EJECUTAR FUNDAMENTOS TECNICOS DEL KWKKIWON

**IMPLEMENTACION :**
6 botellas plásticas y agua para hidratar.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Para dar inicio a la sesión realizamos movimientos articulares comenzando de la cabeza a los pies.

TIEMPO
20 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Partiendo de chumbi, tomar posición ap sogui (pos. Corta para patear de frente). Realizar patada ascendente 10 veces con cada pierna. Realizar 3 series de 10 repeticiones con cada pierna. Seguimos con la posición chuchum sogui (monta caballo) que es como estar sentado en el aire y realizamos puño al frente a la altura del estómago. Hacerlo 20 veces. 2 series de 20 repeticiones Ahora sigue los movimientos. Avanzando en posición larga, defensa abajo. Das otro paso defensa de adentro hacia afuera (bakat maki) y das otro paso y haces defensa arriba Ulgul maki) Avance en paso largo Ap Kubi sogui realizando defensa en are maki y avanzando dando patada ap chagui. Repetir con el otro brazo y la otra pierna avanzando. Eso es una serie, Realizar 10 series, 5 a cada lado.

TIEMPO
80 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Salto mono podal sobre las botellas acostadas. Hazlo de frente. Hazlo de medio lado con una sola pierna, luego cambia. Realízalo 5 veces con cada pierna. Resistencia.

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

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SIMON RODRIGUEZ | | | Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ | |
| 2. Fecha: | 2021-04-07 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 7 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031423084** | JUAN MIGUEL MORENO | Asistio |
| **32098733** | MARIA VICTORIA MONTOYA | Asistio |