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:	2021-04-23	4. HORA:	Viernes,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 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Reconozco los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integra.

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 MOVIMIENTOS BASICOS DEL POMSAE Y PATADADAS BASICAS

SUBTEMAS :
DESARROLLAR FUNDAMENTOS BASICOS DEL POMSAE Y PATADAS

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
Desarrollo posiciones verticales y horizontales con desplazamiento en las tecnicas de brazos del kwkkiwon 1. Realizo Kukkiwon 1 (Arae Makki,Montong Makki, Olgul makki y Jumeok jirigui) Realizo respiración en cruz, cruz basica y/o el poomsae Gibón 1 Realizo patadas basicas ap chagui, yop chagui y/o dollio chagui en posicion de guardia(TUIT KUBI SEOGUI)

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