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:	2021-04-28	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

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 autoconfianz

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

TEMA :
Vivencio acciones de pateo frontal desde posiciones básicas, con o sin desplazamiento

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LAS DIFERENTES TECNICAS DE DEFENSA DE BRAZO

IMPLEMENTACION :
4 pares de medias enrolladas (y desenrolladas), una pelota pequeña de plástico, una canasta, botellas plásticas y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Skiping, adelante, atrás y a los lados. Correr en el sitio hacia adelante y hacia atrás y hacia los lados imitando como si estuvieras corriendo a velocidad, a cada momento aumentas más y más la velocidad. Correr por 40 segundos, descansar 10 segundos e iniciar nuevamente 40 segundos. Hacerlo por 3 minutos ,Vas a imitar a un monito brincón, saltaras, correrás, rodaras como el monito brincón. Juega con tus papas haber quien imita mejor al mono ,LANZAR Y ATRAPAR: Ahora lanzamos la pelota contra la pared y debemos dejarla rebotar e intentar cogerla con juntas manos. Cuando la coja harás una sentadilla. Hacer este juego 15 veces

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Flexiones de codos en posición de cuatro apoyos. Cada vez que hagas la flexión mencionarás el nombre de una fruta. Realizas 10 flexiones y repites 2 veces.-Defensa arriba ulgul maki: Recordemos la defensa arriba para proteger la cabeza. La vamos a realizar sentado en el aire. Repítela 20 veces con cada uno y mencionas su nombre ulgul maki.Defensa abajo are maki: Recordamos también la defensa hacia abajo que nos protege el cuerpo de las patadas del contrincante, hacerlas en posición de sentado en el aire 20 veces con cada uno En posición Ap Kubi sogui (posición de frente larga) haz una defensa abajo, luego una patada al frente con la bola del pie y repites otra defensa abajo y otra patada avanzando. Realizarlo 8 veces con cada pierna.Flexiones de codos en posición de cuatro apoyos. Cada vez que hagas la flexión mencionarás el nombre de una fruta. Realizas 10 flexiones y repites 2 veces.-Defensa arriba ulgul maki: Recordemos la defensa arriba para proteger la cabeza. La vamos a realizar sentado en el aire. Repítela 20 veces con cada uno y mencionas su nombre ulgul maki.Defensa abajo are maki: Recordamos también la defensa hacia abajo que nos protege el cuerpo de las patadas del contrincante, hacerlas en posición de sentado en el aire 20 veces con cada uno En posición Ap Kubi sogui (posición de frente larga) haz una defensa abajo, luego una patada al frente con la bola del pie y repites otra defensa abajo y otra patada avanzando. Realizarlo 8 veces con cada pierna.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Caminamos guardando el equilibrio que no se caiga el rollo de papel higiénico

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar los siguientes ejercicios de estiramiento recordando que en cada posición debemos contar hasta 20 y debemos trabajar los dos lados.

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria