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:	2021-04-30	4. HORA:	Viernes,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 ,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 DESPLAZAMIENTOS BASICOS COMBIMNADOS CON TECNICAS DE BRAZO Y PIERNAS

SUBTEMAS :
EJECUTAR POSICIONES BASICAS ESTABLES Y COMBINACION CON DESPLAZAMIENTOS

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
Ejecuto en posición kyorugui seogui y mediante desplazamiento adelante , atrás y cambio de guardia tecnicas de Ap Chagui , Dollio Chagui y yop Chagui a diferentes velocidades Ejecuto técnicas de brazo en posiciones AP KUBI SOGUI, AP SOGUI, CHUM CHUM SOGUI , TUIT KUBI SOGUI. Realizo combinación de posiciones básicas acompañadas con movimientos de brazo.

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 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma estiramiento parte superior , parte inferior . Retro alimentación de lo visto en clase , relax .

TIEMPO
20 minutos