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:	2021-05-11	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

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 autoconfianza

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

TEMA :
: Combino posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y defensas. Experimento técnicas de ataque con pie y mano con y sin desplazamiento.

SUBTEMAS :
Asimilar los contenidos al ejecutar las técnicas de una manera correcta en posiciones, defensas y ataque. Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano,

IMPLEMENTACION :
: 4 pares de medias enrolladas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- CHUMBI (ATENCION). - CHARIOT (FIRMES- KIONYE (SALUDO)-Iniciamos con movimientos articulares descendentes de la cabeza a los piesTrote suave cada quince pasos una sentadilla. Realizar 10 sentadillas. Calcula cuantos pasos diste trotando.Ahora caminarás elevando una pierna recta a cada paso. Ida 10 pasos. Vuelta diez pasos Estiramiento

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"REALIZO ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO Y REALIZO ADEMANES DESDE POSTURAS BÁSICAS A DIFERENTES RITMOS " "REALIZO ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO Y REALIZO ADEMANES DESDE POSTURAS BÁSICAS A DIFERENTES RITMOS : Posición de combate. Adopta la posición de combate que ves en el dibujo y luego cambia la guardia (osea que el pie que estaba atrás pasa adelante). Repite el cambio de guardia 30 veces. Posición de Defensa arriba. A proteger el rostro. Realizarla con cada brazo 15 veces. En posición Ap Sogui (posición corta)patada de frente. Hacer de cuenta que tienes un amigo imaginario y lanzas la patada a la altura de su rostro. Sin pegarle claro está, ya que es práctica, Hacerlo 10 veces con cada pierna y luego repetir otra vez y al hacer el cambio gritas kiap."

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Llevar las medias de un sitio a otro de la sala en el menor tiempo posible. pero en un solo pie luego lo repite con el otro pie

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
: Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo tanto la parte superior como la inferior Retroalimentación de lo visto en la clase

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1018517527	FLAVIA MAGGI	Asistio
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA	Asistio
1107861532	MARIA JOSE CAICEDO	Asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	Asistio
1034403343	MARTIN JOEL DUARTE	Asistio
77720977	Luisangela Tarre	Asistio