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:	2021-05-13	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	18
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 :
1pelota, botellas plásticas, tiza, y agua para hidratar 1 almohada.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1—Saltos laterales en el puesto. Seguir los movimientos de la ilustración. Realizar 20 saltos y parar 30 segundos y repetir.2-malabares con una sola pelota. La pasas de una mano a la otra arrojándola por encima de tu cabeza.3-LANZAS la pelota hacia adelante y la persigues. Cuando la atrapes vuelves a hacer lo mismo

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1-Flexiones de codos en posición de cuatro apoyos. Colocando las rodillas en el piso, apoyarlas manos más adelante y realizar 10 flexiones de codo o brazo. Y repetir una vez más.2-Defensa al medio montong bakat maki: Recordemos la defensa al medio es para proteger la mitad del cuerpo incluyendo la cara. Repítela 20 veces con cada uno y mencionas su nombre ulgul maki.2-Defensa abajo are maki avanzando: 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 uno3-En posición Ap Kubi sogui (posición de frente larga) Amaga como si estuvieras haciendo boxeo y lanzas puños hacia adelante. No olvides cubrir el rostro con el otro brazo que queda atrás. Repite 20 veces con cada brazo , descansa y lo vuelves a hacer.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con los pies pasar la pelota de un lado al otro. Sentado en el piso o en una silla.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1018517527	FLAVIA MAGGI			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria