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:	2021-05-18	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	10
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 :
pelota, un palo de escoba, y agua para hidratar

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1—Saltos laterales en el puesto. Seguir los movimientos articulares. 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 uno-En posición Ap Kubi sogu (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 retro alimentación de lo visto en clase

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018460296	DILAN STIVEN VASQUEZ	Asistio
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1025149073	JEREMY SAMUEL TARAZONA	Asistio
1107861532	MARIA JOSE CAICEDO	Asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	Asistio
1034403343	MARTIN JOEL DUARTE	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
77720977	Luisangela Tarre	Asistio
1018517527	FLAVIA MAGGI	Asistio
1028496936	ANDREA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio
1141522892	NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ	Asistio