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:	2021-05-07	4. HORA:	Viernes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
: Conocer, utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras

COGNITIVA :
: Valorar el nuevo aprendizaje de órdenes y terminología propias del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :
Inclusión social, autoconfianza, autoestima, manejo de un segundo idioma por medio del deporte

LUDICA :
Mejorar los niveles de convivencia de los niños a través del juego y la lúdica.

TEMA :
Ejecuto fundamentación base Poomse: Combinación desplazamientos en posiciones básicas con defensas y ataques. Asocio técnicas que se ejecutan con el tren inferior propias del Taekwondo

SUBTEMAS :
: Identificar los patrones de desplazamiento adelante y atrás. Reforzar las posiciones básicas Ap Sogui, Ap Kubi sogui, chu chum sogui. Pal Chagui chumbi.

IMPLEMENTACION :
1 pelota plástica y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1-Para dar inicio a la sesión realizamos movimientos articulares comenzando por el tronco y los brazos, seguimos por la cabeza y terminamos por los pies.2-Proseguimos con estiramientos, que nos facilitarán realizar movimientos con más extensión y evitaremos riesgos de lesión. Realizarlos con calma y hasta donde podamos. Poco a poco alcanzaremos rangos de movilidad mejores.3-Seguimos con pequeñas pruebas de fuerza como los son las flexiones de codo, piernas, bicicleta y abdominales. Ejecutarás primero 10 repeticiones y las harás una vez más en cada ejercicio. Aprovecha e invita a algún familiar para que te acompañe a realizar los ejercicios y refuerzas tus vínculos de amistad.4-malabares con dos pelotas. Jugar con las dos peloticas de plástico sin dejarlas caer.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1- AP SOGUI avanzar caminando y a cada paso realizas una defensa hacia abajo (are makki) luego combinas el mismo movimiento con puño hacia los 4 puntos cardinales. Realizar 3 series de 10 pasos.2-AP KUBI SOGUI. avanzar caminando y a cada paso realizas una defensa hacia abajo (are makki) luego combinas el mismo movimiento con puño hacia los 4 puntos cardinales Hacerlo 20 veces. 2 3-Desplazamiento en Ap Kubi Sogui con patada frontal, avanzando y retrocediendo. El estudiante pondrá mucha atención a la posición que aquí estamos mejorando. Hacerlo 20 veces hacia adelante hacia atrás. Repetir nuevamente.4-Estos también son desplazamientos y se ven cuando se combate. Practícalos

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Saltos con la cuerda. Mínimo 40 saltos con la cuerda. Puedes retar a tus padres y hermanos.

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
: Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo los ejercicios con cada lado del cuerpo

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1018517528	PAOLA MAGGI			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria