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:	2021-05-24	4. HORA:	Lunes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	11
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 :
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 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:	2021-05-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018517528	PAOLA MAGGI	Asistio
1011206147	ORIANA BRACAMONTE	Asistio
1011209370	MICHELL ZARAY MONROY	Asistio
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ	Asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO	Asistio
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1033108140	DANIEL RICARDO LOPEZ	Asistio
1028403007	MATHIAS HUANILO	Asistio
922765131102009	Amber Adriel Jimenez	Asistio
1013135242	Maria Camila Rincon	Asistio
1025326530	VALENTINA NOHEMI MERCADO	Asistio