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:	2021-05-28	4. HORA:	Viernes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
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 :
proyectar videos sobre la problemática del impacto de los colores con el genero

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

TEMA :
Ejecuto defensas básicas del taekwondo y asimilo los ataques básicos del taekwondo con el brazo.

SUBTEMAS :
Ejecutar los fundamentos técnicos de brazo, defensas y bloqueos básicos. Are makki defensa abajo, montong bakat makki defensa al medio. Puño

IMPLEMENTACION :
: 1 pelota plástica y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- CHUMBI (ATENCION). 2- CHARIOT (FIRMES) 3- KIONYE (SALUDO) 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

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1-Partiendo de Ap sogui avanzar caminando y a cada paso realizas una defensa hacia abajo (are makki). Realizar 3 series de 10 pasos2-Seguimos con la posición chuchum sogui (monta caballo) que es como estar sentado en el aire y realizamos puño al frente a la altura del estómago. Hacerlo 20 veces. 2 series de 20 repeticiones.3-Ahora caminando en posición corta Ap sogui lanzar los puños a altura baja. A cada paso un puño. 20 pasos para lado y lado4-Avance en paso largo Ap Kubi sogui realizando defensa abajo y patada al frente. Realizaras 10 pasos hacia adelante y con cada paso una defensa. Repetir 4 veces

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
En posición de 4 apoyos colocar una pelota entre las piernas (atraparla con las rodillas), en esa posición avanzar hacia adelante sin dejar caer la pelota

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1025326530	VALENTINA NOHEMI MERCADO			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria