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:	2021-05-20	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	1	9. CICLO:	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 POSICIONES VERTICALES Y HORIZANTALES

SUBTEMAS :
REALIZAR LAS POSICIONES BASICAS Y ATAQUES DEL GIBON CUADRADO

IMPLEMENTACION :
2 B0MBAS , UN VASO PLASTICO

FASES

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

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Refuerzo Gibón cuadrado: Se pone en escena las técnicas de brazo aprendidas en las sesiones de clase. Refuerzo técnica-Sigue las imágenes. En posición Ap sogui, haz defensa abajo y luego avanza con puño. Te devuelves y haces lo mismo hacia otro lado, giras a tu izquierda y repites y para terminar media vuelta y ejecutas los mismos movimientos. de puño Refuerzo técnicas de brazo are maki, montong maki, olgul maki

TIEMPO
80 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
EL VASO LLENO DE AGUA COLOCARLO EN EL PIE PARA EJECUTAR PATADA LADO SIN DEJARLO CAER

TIEMPO
1 MINUTO

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo tanto la parte superior como la inferior Retroalimentación de lo visto en la clase

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025325254	DANNA VALENTINA CONTRERAS	Asistio
1034518609	LUKAS KERAJ	Asistio
1127962228	SAMIRA PATRICIA CORREA	Asistio
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA	Asistio
1062435760	TALIANA SOFIA MORALES	Asistio
1042256652	Santiago Florez Campo	Asistio
1141115811	KEVIN JUSEP CUFI?O	Asistio
n37664797606	Jesús Abraham Altuve	Asistio
1031610851	ALFONSO JULIO	Asistio
1232590134	VALERIA VALENTINA DIAZ	Asistio