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:	2021-06-01	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
"Comparte de manera solidaridad la importancia del deporte en su vida, trabajando constructivamente en equipo Apropia los conocimientos adquiridos por medio de la pra?ctica deportiva vincula?ndonos en su vida diaria "

LUDICA :
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

TEMA :
EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE

SUBTEMAS :
IMPLEMENTAR FUNDAMENTOS TECNICOS ENFOCADOS EN LOS DESPLAZAMIENTOS IMPLEMENTAR FUNDAMENTOS TECNICOS ENFOCADOS EN LOS DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :
4 pares de medias enrolladas (y desenrolladas), una pelota pequeña de plástico, una canasta, botellas plásticas y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- CHUMBI (ATENCION). 2- CHARIOT (FIRMES) 3- KIONYE (SALUDO)1-Para dar inicio a la sesión vamos a necesitar 4 pares de medias desenrolladas que se colocarán en el piso a cierta distancia para saltar entre ellas y con las dos piernas. Al terminar salir corriendo y volver a hacer el circuito. Hacerlo más rápido posible 6 veces.2-ZIGZAG: correr haciendo zigzag o eslalon entre botellas de plástico. Ir y volver. Todo se realiza en una acción. Repetirla 10 veces 4-RODAR Jugar con un compañero o con uno de los padres a rodar por el piso de lado a lado de la habitación, teniendo cuidado para no golpearse. Rodar 10 veces

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Practico avances diagonales sin patear y el sparring genera desplazamientos para evitar el posible ataque.Practico retrocesos con salidas laterales, mientras el sparring atacaPractico ataques de puño y el sparring defiende usando las defensas basicas aprendidas.Practico ataques de patada y el sparring defiende usando las defensas aprendidas.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Mantener el equilibrio. Adopta esta posición y salta en una pierna, aterriza con la otra pierna y mantén el equilibrio, luego vuelve a saltar y cae con la otra pierna y mantén el equilibrio 5 segundos. Hazlo muchas veces. Repítelo con tus familiares haber quien tiene más habilidad.

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:	2021-06-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1018517527	FLAVIA MAGGI	Asistio
1028496936	ANDREA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio
77720977	Luisangela Tarre	Asistio