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:	2021-06-03	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :
Comprendo los comandos y terminología propia 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 :
Vivencia acciones de pateo frontal desde posiciones básicas, con o sin desplazamiento

SUBTEMAS :
Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal, miro chagui (empujan), frontal (ap chagui) .

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 vece

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1-llevar una media enrollada dirigiéndola con los pies entre las botellas ir 6 veces. Ida y vuelta. Repetirlo 4 veces más.2- AP CHAGUI sigue las imágenes e intenta hacer la patada alta e ir caminando hacia adelante. Ida y vuelta. Repite el movimiento 10 veces con cada pierna.4-Avance en paso largo con puño adelante dar otro paso largo y golpear el aire con el puño. Hacerlo 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás. 3-MIRO CHAGUI patada empujarte. Levantar bien la rodilla al pecho y luego estirar la pierna hacia adelante, como empujando a alguien a la altura del estómago.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-06-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1141522892	NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria