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:	2021-06-10	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	13
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 :
: 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 :
: 4 pares de medias enrolladas (y desenrolladas), una pelota pequeña de plástico, una canasta, botellas plásticas y agua para hidratar

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
-Iniciamos con movimientos articulares descendentes de la cabeza a los pies Trote suave cada quince pasos una sentadilla. Realizar 10 sentadillas. Calcula cuantos pasos diste trotando Ahora caminarás elevando una pierna recta a cada paso. Ida 10 pasos. Vuelta diez pasos LANZAR Y ATRAPAR: Ahora lanzamos la pelota con una mano. Hacia arriba y la atrapamos con ambas manos. Hacer este juego por 5 minutos.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
COORDINACION VISO PEDICA: llevar la pelotica con el pie (pisándola) por entre los obstáculos. Ida y vuelta 20 veces. PAL CHAGUI CHUMBI: Posición de combate. Adopta la posición de combate que ves en el dibujo y luego cambia la guardia (osea que el pie que estaba atrás pasa adelante). Re pite el cambio de guardia 30 veces. Y pon cara de fiereza y al hacer el cambio gritas kiap. 2ULGUL MAKKI: Posición de Defensa arriba. A proteger el rostro. Realizarla con cada brazo 15 veces. En posición Ap Sogui (posición corta) AP CHAGUI patada de frente. Hacer de cuenta que tienes un amigo imaginario y lanzas la patada a la altura de su rostro. Sin pegarle claro está, ya que es práctica, Hacerlo 10 veces con cada pierna y luego repetir otra vez. -En el puesto sentado en el aire posición chuchum sogui, lanzar 20 puños

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Llevar las medias de un sitio a otro de la sala de tu casa en el menor tiempo posible. Juega esto con tus hermanos o padres.

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:	2021-06-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1017062266	DANA VALERIA HURTADO			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria