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:	2021-06-17	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 :
1 pelota, botellas plásticas, tiza, y agua para hidratar 1 almohada.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saltos laterales en el puesto. Seguir los movimientos de la ilustración. Realizar 20 saltos y parar 30 segundos y repetir. malabares con una sola pelota. La pasas de una mano a la otra arrojándola por encima de tu cabeza LANZAS la pelota hacia adelante y la persigues. Cuando la atrapes vuelves a hacer lo mismo. -

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
- 10 Flexiones de codos en posición de cuatro apoyos. Colocando las rodillas en el piso, apoyarlas manos más adelante y realizar 10 flexiones de codo o brazo. Y repetir una vez más. Defensa al medio montong bakat maki: Recordemos la defensa al medio es para proteger la mitad del cuerpo incluyendo la cara. Repítela 20 veces con cada uno y mencionas su nombre ulgul maki Defensa abajo are maki avanzando: Recordamos también la defensa hacia abajo que nos protege el cuerpo de las patadas del contrincante, hacerlas en posición de sentado en el aire 20 veces con cada uno En posición Ap Kubi sogui (posición de frente larga) Amaga como si estuvieras haciendo boxeo y lanzas puños hacia adelante. No olvides cubrir el rostro con el otro brazo que queda atrás. Repite 20 veces con cada brazo , descansa y lo vuelves a hacer.

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con los pies pasar la pelota de un lado al otro. Sentado en el piso o en una silla

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar los siguientes ejercicios de estiramiento recordando que en cada posición debemos contar hasta 20 y debemos trabajar los dos lados.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-06-17	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**
1018517527	FLAVIA MAGGI			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria