**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: | 2021-06-04 | 4. HORA: | Viernes,11:00:00,13:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 22 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 12 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 2 ,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 :**
Adaptar y ejecutar técnicas físicas y mentales propias del centro de formación potenciando la auto confianza

**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 :**
: pelota, un palo de escoba, y agua para hidratar

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Saltos laterales en el puesto. Seguir los movimientos de la ilustración. Realizar 20 saltos y parar 30 segundos y repetir 2-malabares con una sola pelota. La pasas de una mano a la otra arrojándola por encima de tu cabeza.3-LANZAS la pelota hacia adelante y la persigues. Cuando la atrapes vuelves a hacer lo mismo

TIEMPO
20 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1-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.2-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.2-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 uno3-En posición Ap Kubi sogui (posición de frente larga) Amaga

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: | 2021-06-04 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Viernes,11:00:00,13:00:00 | 6. Nº de Sesion: 22 | 9. Nº de Semana: 12 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 2 | | 10. Edades: | |
| **TI** | **NOMBRE** | | | **ASISTENCIA** |
| **1018517528** | PAOLA MAGGI | | | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**