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:	2021-06-15	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	1	9. CICLO:	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 :
Inclusión social, autoconfianza, autoestima, manejo de un segundo idioma por medio del deporte.

LUDICA :
Mejorar los niveles de convivencia de los niños a través del juego y la lúdica.

TEMA :
Ejecuto fundamentación base Poomse: Combinación desplazamientos en posiciones básicas con defensas y ataques. Asocio técnicas que se ejecutan con el tren inferior propias del Taekwondo.

SUBTEMAS :
Contenido: Identificar los patrones de desplazamiento adelante y atrás. Reforzar las posiciones básicas Ap Sogui, Ap Kubi sogui, chu chum sogui. Pal Chagui chumbi.

IMPLEMENTACION :
pelota plástica y 1 almohada y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Carrera abriendo y cerrando los brazos. 1 minuto. Se descansa 30 segundos y se corre otro minuto y se repite Carrera lateral cruzando las piernas avanzar mas de dos metros ir y volver. 3 minutos. Para terminar, le pegamos a la pelota con el pie, para que rebote contra la pared y cambiamos de pie para volver a lanzarla y cogerla con la mano. Con cada pierna 10 veces. Repetir 2 veces Sigue las imágenes. En posición Ap sogui, haz defensa abajo y luego avanza con puño. Te devuelves y haces lo mismo hacia otro lado, giras a tu izquierda y repites y para terminar media vuelta y ejecutas los mismos

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En posición de 4 apoyos realizar saltos de las piernas sin despegar las manos del piso. -Proseguimos con las flexiones de codo, piernas y abdominales. Ejecutarás primero 10 repeticiones y las harás una vez más en cada ejercicio. Aprovecha e invita a algún familiar para que te acompañe a realizar los ejercicios y refuerzas tus vínculos de amistad En posición de 4 apoyos al revés (carretilla) caminar levantar la cadera del piso y desplazarse en cualquier dirección.En posición de 4 apoyos al revés (carretilla) caminar levantar la cadera del piso y desplazarse en cualquier dirección.

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Caminar con una cuchara en la boca y una pelota. No dejar caer la pelota. Juega con tu familia1 minuto

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:	2021-06-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1042256652	Santiago Florez Campo			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria