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:	2021-06-16	4. HORA:	Miercoles,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 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto.

COGNITIVA :
Reconozco los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integra.

PSICOSOCIAL :
Identificar los fundamentos técnicos de las posiciones, patadas y defensas básicas del taekwondo con una didáctica que aporte al desarrollo de las dimensiones del estudiante como un sujeto de derecho- familia.

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Exploro movimientos básicos enfocados al kukkiwon. Asimilo la combinación de posiciones y desplazamientos dentro de una figura base. Kukkiwon N.1. Montong makki y combinaciones.

SUBTEMAS :
: Ejecutar fundamentos técnicos del kukkiwon, posiciones, defensas, ataques. Combinar posiciones básicas y desplazamientos.

IMPLEMENTACION :
1 palo de escoba, 1 almohada y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
-saltos verticales. Botar el balón hacia arriba y mientras esta en el aire, realizar u salto y atrapar al balón. Realizarlo 20 veces. Descansar y repetir 10 veces más. jercicios de fuerza contra la pared. Realizar 20 flexiones de codo. Descansar y otras 20. Correr en el puesto y hacer de cuenta que se tiene un lazo para saltar. Realizar 35 saltos. Descansar y repetir.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizar 20 abdominales, 2 series. Una plancha de 40 segundos con repetición y salto de la escalera 4 pasadas. Doble puño arriba. Ulgul Chumok chirugui. Dar paso en Ap Kubi sogui dando dos puños al frente arriba a cada paso. 10 pasos para un lado y 10 para el otro. Hacer de cuenta que estamos en un combate, realizaremos el mayor numero de patadas en todas las direcciones. Patada bandal chagui al estómago. Partiendo de la posición Ap sogui se levanta la rodilla de la pierna que va a patear, se hace un giro de cadera y se estira la pierna que se levantó. Se golpea con el empeine. Repetir con cada pierna 10 veces.

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Intentar sostenerte en esta posición el mayor tiempo posible. Juega con tus familiares

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:	2021-06-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1062807027	JUAN ESTEBAN SALTARIN			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria