

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:	2021-03-23	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Orientar la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : iniciar aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : adaptar y ejecutar técnicas físicas y mentales propias del centro de formación potenciando la auto confianza .			
LUDICA : fomentar el juego como una opción de aprender a socializar y divertirse con su entorno familiar .			
TEMA : explorar fundamentos técnicos de defensa con tren superior .			
SUBTEMAS : vivencio acciones de defensa desde posiciones básicas con o sin desplazamiento .			
IMPLEMENTACION : 4 pares de zapatos , 4 pares de medias 1 recipiente pastico , una bomba .			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES trote , movilidad articular parte superior, parte inferior , estiramiento y elasticidad . TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES llevar la bomba entre los zapatos en zig zag con el dorso de la mano enviándola hacia arriba ; ejecutar las defensas de brazos avanzando en la posición ap sogui , repite estos movimientos 10 veces con cada defensa realizo patada frente ala altura del mentón avanzando en posición ap sogui . Respiración en 4 tiempos con desplazamientos laterales . En posicion chum chum sogui , ejecuto puño al frente . TIEMPO 80 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizo patada al frente golpeando la bomba sin dejara caer . TIEMPO 1 minuto			
FASE FINAL : ACTIVIDADES vuelta a la calma estiramiento parte superior , parte inferior . Retro alimentación de lo visto en clase TIEMPO 20 minutos			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria