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:	2021-04-15	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Orientar la motricidad del estudiante en beneficio de la práctica 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 autoconfianza

LUDICA :
Fomentar el juego como una opción para aprender a socializar y divertirse con su entorno familiar

TEMA :
Explorar fundamentos técnicos de defensa con tren superior

SUBTEMAS :
EXPLORAR TÉCNICAS DE PATADA SEMICIRCULAR CON EMPEINE

IMPLEMENTACION :
5 pares de medias enrolladas, botellas plásticas, tiza, un libro y agua para hidratar 1 almohada y un libro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Skiping, correr en el sitio hacia adelante y hacia atrás ve haciendo más rápido el movimiento. Se corre por diez segundos rápido, por 10 segundos despacio y otra vez aceleras. Lo haces por 1 minutos, descansas y lo repites nuevamente.saltos de rana hacia adelante. Imitando la ranita haces salticos. Por la habitación. 20 saltos.Para terminar, dibuja en el piso unos círculos y salta dentro de ellos y fuera de ellos avanzando hacia adelante. Si tomas el límite del circulo pierdes. Repítelo 10 veces.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Flexiones de codos en posición de cuatro apoyos. Realizas 7 flexiones y repites 3 veces.Defensa abajo are maki: Mira la imagen e imítala. Te paras con las piernas separadas y llevas una mano al hombro y la bajas hasta quedar a la altura de la cadera. Sirve para parar patadas. Repítela muchas veces con cada brazo. 20 con cada uno

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizamos una patada mientras llevamos un libro en la cabeza.

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:	2021-04-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
N37664275073	DIEGO ANDRES GONZALEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria