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:	2021-04-09	4. HORA:	Viernes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

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 :
4 pares de medias enrolladas, una canasta, botellas plásticas y agua para hidratar

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Para dar inicio a la sesión vamos a necesitar un par de medias enrolladas la cual lanzamos a dos metros de distancia corremos la levantas del piso la arrojamos nuevamente a dos metros y repetimos esta acción 10 veces. Hacer lo más rápido posible.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
llevar el balón entre las botellas ir cuatro veces. Ida y vuelta. Repetirlo 4 veces más. sigue las imágenes e intenta hacer la patada al estómago. Repite el movimiento 10 veces con cada pierna, coloca una botella en el piso y salta sobre ella 15 veces, luego realiza 5 patadas de frente.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Mantener el equilibrio. Adopta esta posición y mantenla el mayor tiempo que puedas y cambia de mano. Repítelo con tus familiares haber quien tiene más habilidad.

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo los ejercicios con cada lado del cuerpo.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-04-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria