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:	2021-04-06	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
Ejecutar los fundamentos técnicos de brazo, dos defensas básicas, ataque de puño.

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

IMPLEMENTACION :
6 botellas plásticas y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
-Para dar inicio a la sesión realizamos movimientos articulares comenzando de la cabeza a los pies. Proseguimos con estiramientos, que nos facilitarán realizar movimientos con más extensión y evitaremos riesgos de lesión. Realizarlos con calma y hasta donde podamos. Poco a poco alcanzaremos rangos de movilidad mejores.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Partiendo de chumbi, tomar posición ap sogui (pos. Corta para patear de frente). Realizar patada ascendente 10 veces con cada pierna. Estirarla y volver a la posición inicial. Realizar 3 series de 10 repeticiones con cada pierna. Seguimos el golpe de puño en posición Ap Kubi sogui (estático). Hacerlo 20 veces. 2 series de 20 repeticiones. Ahora realizaras la patada avanzando y retrocediendo por diez pasos. A cada paso una patada. Se alternan las piernas. Realizarlo 4 veces.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Mantener el equilibrio. Intenta permanecer por más de 1 minuto en esta posición. Reta a tus familiares haber quien puede durar más tiempo.

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:	2021-04-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1188964250	LAURA SOFIA ARGUELLO			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria