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:	2021-04-13	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
2 pares de medias enrolladas, 5 botellas plásticas, tiza, un libro y agua para hidratar 1 almohada y un libro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Comenzamos imitando al mono, como camina, como corre. Realizamos 2 series. Recogiendo moneditas, trotando suavemente cada 5 pasos nos agachamos como si fuéramos a recoger una monedita. Primero con la mano derecha y luego con la izquierda-Realizarlo por 2 minutos. Lo repetimos tres veces hacerlo rápidamente. Para terminar, conducimos la pelota por entre las botellas haciendo zigzag entre ellas ida y vuelta 3 veces con la derecha y tres con la izquierda.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Proseguimos partiendo de Ap sogui (posición corta de frente) hacemos defensa abajo y luego pateamos y para terminar lo hacemos con un puño al frente. Ahora seguimos con un paso con la otra pierna y repetimos los movimientos. Hacer el movimiento mínimo 10 veces. Hasta dominarlo.Partiendo de la posición Ap Kubi sogui (posición larga) lanzamos dos puños y nos desplazamos hacia adelante lanzando dos patadas de frente (ap chagui) y volvemos a comenzar. Hacerlo por espacio de 10 a 20 minutos. Cuando te canses descansas un minuto y sigues hasta completar todo el tiempo.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
A encestar la pelota. El reto es que a cada dos lanzamientos colocamos la cesta mas lejos. Juega con tus padres, es divertidísimo.

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:	2021-04-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1034518609	LUKAS KERAJ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria