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:	2021-04-14	4. HORA:	Miercoles,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 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto.

COGNITIVA :
Reconocer los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integral.

PSICOSOCIAL :
Identificar los fundamentos técnicos de las posiciones, patadas y defensas básicas del taekwondo con una didáctica que aporte al desarrollo de las dimensiones del estudiante como un sujeto de derecho- familia

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Asimilo patrones básicos de desplazamiento dentro del gibón cuadrado 1

SUBTEMAS :
EJECUTAR FUNDAMENTOS TECNICOS DEL KWKKIWON

IMPLEMENTACION :
6 botellas plásticas y agua para hidratar.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Empujando la pared. Empuja con todas tus fuerzas. Luego cambia el pie de apoyo de atrás y empuja nuevamente. Realizarlo por 1 minuto, cada vez. Lo repetimos tres veces hacerlo rápidamente.Para terminar, Hacemos la 21 con un balón. Debemos llegar a 21 golpes. Hacerlo 4 veces. Esto ayuda a tu coordinación.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Proseguimos con las flexiones de codo, piernas y abdominales. Ejecutarás primero 10 repeticiones y las harás una vez más en cada ejercicio. Aprovecha e invita a algún familiar para que te acompañe a realizar los ejercicios y refuerzas tus vínculos de amistad.Este es el Poomse Gibon cuadrado. Mira bien las imágenes y intenta seguirlas. Es fácil. Hazlo muchas veces hasta que lo domines paso a paso.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizamos el mismo ejercicio de sostenernos, con los ojos cerrados .Aguantemos más de dos minutos y evitemos caernos. Si te da mareo, abre los ojos y luego repite hasta que lo domines

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:	2021-04-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1031423084	JUAN MIGUEL MORENO			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria