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:	2021-05-10	4. HORA:	Lunes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,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 :
EJECUTO LOS PASOS A SEGUIR PARA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LA PATADA CIRCULAR MEDIA-ALTA, DOLLYO CHAGUI

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LOS DIFERENTES PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

IMPLEMENTACION :
un laso ,hidratación

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- CHUMBI (ATENCION) CHARIOT (FIRMES)KIONYE (SALUDO) Para dar inicio a la sesión realizamos movimientos articulares comenzando por el tronco y los brazos, seguimos por la cabeza y terminamos por 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. -Seguimos con pequeñas pruebas de fuerza como los son las flexiones de codo, piernas, bicicleta y abdominales. Ejecutarás primero 10 repeticiones y las harás una vez más en cada ejercicio.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
-Desplazamiento en Ap Kubi Sogui con patada frontal, avanzando y retrocediendo. El estudiante pondrá mucha atención a la posición que aquí estamos mejorando. Hacerlo 20 veces hacia adelante hacia atrás. Repetir nuevamente EJECUTO LOS PASOS A SEGUIR PARA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE LA PATADA CIRCULAR MEDIA-ALTA, DOLLYO CHAGUI Desarrollo movilidad fina y gruesa en segmentos corporales propios para el desarrollo de los gestos técnico- tácticos del taekwondo

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Saltos con la cuerda. Mínimo 50 saltos con la cuerda.

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
: Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo tanto la parte superior como la inferior Retroalimentación de lo visto en la clase

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ	Asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO	Asistio
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1033108140	DANIEL RICARDO LOPEZ	Asistio
1028403007	MATHIAS HUANILO	Asistio
922765131102009	Amber Adriel Jimenez	Asistio
1013135242	Maria Camila Rincon	Asistio
1018517528	PAOLA MAGGI	Asistio
1011206147	ORIANA BRACAMONTE	Asistio
1014994322	Juan Camilo Ortiz	Asistio