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:	2021-05-25	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
proyecto videos y pautas sobre los colores

LUDICA :
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo

TEMA :
REALIZO MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTO DESDE POSTURAS AP SOGUI Y EJECUTO PATADAS BASICAS SIN IMPLEMENTACIÓN.

SUBTEMAS :
MEJORAR FUNDAMENTOS TECNICOS EN POSICION AP SOGUI

IMPLEMENTACION :
hidratación 2 bombas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
calentamiento general movimientos articulares estiramiento

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejecuto en posicion ap sogui tecnicas de pateo Bandal chagui. Ejecuto en posicion ap sogui tecnica de pateo Dollyo chagui. Realizo en posicion ap sogui tecnica de pateo Neryo chagui. (patada descendente) Ejecuto en posicion ap sogui tecnica de pateo Ap chagui. (patada frontal)

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
mantener las bombas sin dejarlas caer solo con las rodillas

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma estiramiento músculos parte superior e inferior Relax

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-25	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1018517527	FLAVIA MAGGI	Asistio
1028496936	ANDREA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio
77720977	Luisangela Tarre	Asistio