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:	2021-05-28	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos

COGNITIVA :
Comprendo las diferentes técnicas y terminología de desplazamiento aplicadas en el pateo

PSICOSOCIAL :
proyectar videos sobre la problemática del impacto de los colores con el genero

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial dentro del Taekwondo.

TEMA :
REFUERZO LOS PRINCIPIOS BASICOS DEL PUMSAE Y TECNICAS DE PATEO BANDAL CHAGUI , NERYO CHAGUI REFUERZO LOS PRINCIPIOS BASICOS DEL PUMSAE Y TECNICAS DE PATEO BANDAL CHAGUI , NERYO CHAGUI

SUBTEMAS :
REFORZAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS DEL PUMSAE Y TECNICAS DE PATEO

IMPLEMENTACION :
un laso 5 pares de medias recipiente plástico

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo movimientos articulares parte superior e inferior del cuerpo estiramiento muscular calentamiento

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Perfecciono el pumsae Gibon 1 y refuerzo el pomsae Gibon 2 Apropio técnica de pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular Apropio técnica de pateo NERYO CHAGUI - Patada descendente ejecuto Cruz básica y combino técnica de mano y patadas

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
de espalda al recipiente plástico girar saltando y hacer el lanzamiento del par de medias con los ojos cerrados

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma retroalimentación estiramiento Relax

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031423084	JUAN MIGUEL MORENO	Asistio
1011097979	SANTIAGO IVAN RODRIGUEZ	Asistio