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:	2021-06-08	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	13
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 :
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
"Comparte de manera solidaridad la importancia del deporte en su vida, trabajando constructivamente en equipo Apropia los conocimientos adquiridos por medio de la pra?ctica deportiva vincula?ndonos en su vida diaria "

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

TEMA :
"USO GESTOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS A DIFERENTES RITMOS "

SUBTEMAS :
EJECUTAR TECNICAS BASICAS DESDE POSTURAS ESTATICAS

IMPLEMENTACION :
Hidratación 2 pelotas , 4 vasos plasticos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- CHUMBI (ATENCION). 2- CHARIOT (FIRMES) 3- KIONYE (SALUDO)1-Para dar inicio a la sesión vamos a necesitar 4 pares de medias desenrolladas que se colocarán en el piso a cierta distancia para saltar entre ellas y con las dos piernas. Al terminar salir corriendo y volver a hacer el circuito. Hacerlo más rápido posible 6 veces.2-ZIGZAG: correr haciendo zigzag o eslalon entre botellas de plástico. Ir y volver. Todo se realiza en una acción. Repetirla 10 veces 4-RODAR Jugar con un compañero o con uno de los padres a rodar por el piso de lado a lado de la habitación, teniendo cuidado para no golpearse. Rodar 10 veces

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejecuto Cruz básica con combinaciones de técnica de brazo Indago esquema de pumsae Kukkiwon 1 Realizo tecnicade pateo BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular Realizo tecnica de pateo NERYO CHAGUI - Patada descendente

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
derribar la mayor cantidad de vasos durante el minuto

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo los ejercicios con cada lado del cuerpo Retro alimentacion de lo visto en la clase Relax

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-06-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018517527	FLAVIA MAGGI	Asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	Asistio
1034403343	MARTIN JOEL DUARTE	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio
1141522892	NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ	Asistio