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:	2021-06-11	4. HORA:	Viernes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

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

TEMA :
DESARROLLO LA ARMONÍA EN DESPLAZAMIENTOS COMBINANDO POSTURAS VERTICALES Y TÉCNICAS DE BRAZO GIBON 3 " " DESARROLLO LA ARMONÍA EN DESPLAZAMIENTOS COMBINANDO POSTURAS VERTICALES Y TÉCNICAS DE BRAZO GIBON 3 "

SUBTEMAS :
DESARROLLAR ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO

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
Desarrollo los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae Coordino mis movimientos, memorizando los patrones de desplazamiento Analizo la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo manejando la lateralidad Desarrollo coordinación neuromuscular a través de actividades de desplazamiento y sincronización

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
de espalda hacer lanzamiento de las medias

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma retroalimentación estiramiento

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-06-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria