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:	2021-06-04	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Apropio gestos técnicos desarrollando estabilidad técnica postural que contribuyan al desarrollo deportivo

COGNITIVA :
apropio las diferentes técnicas deportivas propuestas, reconociendo la terminologia propia del deporte y su ejecución.

PSICOSOCIAL :
los escolares desarrollan actividades propuestas que generan disfrute permitiendo la socializacion con sus pares

LUDICA :
Reconozco la importancia de las reglas y normas del Taekwondo, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.

TEMA :
EXPLORAR FUNDAMENTOS DE TECNICAS DE PATEO BASICO CON GIRO Y REFUERZO DE PUMSAE BASICOS

SUBTEMAS :
DESARROLLAR PATRONES DE DESPLAZAMIENTO APLICANDO FUNDAMENTOS TECNICOS EXPLORAR FUNDAMENTOS DE TECNICAS DE PATEO BASICO CON GIRO Y REFUERZO DE PUMSAE BASICOS

IMPLEMENTACION :
hidratación 2 globos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
- CHUMBI (ATENCION). 2- CHARIOT (FIRMES). 3- KIONYE (SALUDO)1-Para dar inicio a la sesión realizamos movimientos articulares comenzando desde los pies a la cabeza2-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.3-Seguimos con pequeñas pruebas de fuerza como los son las flexiones de codo, piernas y abdominales. Ejecutarás primero un ejercicio de fuerza con alguien de tu familia y jalaran un cinturón, cada cual para su lado. Luego vienen, 2 series de 10 flexiones de codo y lo mismo para las sentadillas.4- Carreras alrededor del palo, correr 3 vueltas hacia un lado 3 vueltas hacia el otro. Luego se realizan saltos laterales, por derecha y por izquierda, mismo número

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ejecuto Cruz básica y combino técnica de mano y patadas Perfecciono Gibon 1 y desarrollo de Gibón 2 y 3 Apropio técnica de pateo DOLLYO CHAGUI - Patada Circular Inicio desplazamiento en giro de MONDOLIO DOLLYO CHAGUI - Patada circular con giro

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
utilizando los globos realizar tecnica Ap Chagui con pierna derecha e izquierda sin dejar caer los globos

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma estiramiento parte superior e inferior retroalimentación de lo visto en clase

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-06-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
32098733	MARIA VICTORIA MONTOYA	Asistio
1011097979	SANTIAGO IVAN RODRIGUEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria