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:	2021-09-02	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Demuestro la motricidad adquirida en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Afianzo el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
"Los padres, madres y/o cuidadores asumen su rol dentro del proceso de formacio?n preocupa?ndose porque su hijo asista cumplida y puntualmente a las sesiones de clase asegura?ndose que asista en condiciones adecuadas de aseo y ropa deportiva, y con los materiales. "

LUDICA :
Acepto y coloco en práctica las reglas del juego en la práctica del centro de interés, respetando las opiniones de mis compañeros.

TEMA :
EJECUTO POOMSAE "KUKKIWON 2" DESDE POSICION BÁSICA CON O SIN VOZ DE MANDO, POR DERECHA Y POR IZQUIERDA

SUBTEMAS :
"EJECUTAR LAS POSICIONES BÁSICAS Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA "

IMPLEMENTACION :
PALETAS PAOS PECHERAS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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. JUEGO LA TRENZA

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Combino de manera coordinada las posturas básicas con las técnicas de brazo del poomase "kuk ki won2". Realizo la patada Neryo chagui (descendente) con objeto de impacto, mejorando el equilibrio y ajuste corporal. Ejecuto la patada bandall chagui (semicircular), con un objetivo de golpeo específico, mejorando el equilibrio y ajuste corporal.

TIEMPO
79 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
REALIZO TECNICA NERYO CHAGUI UTILIZANDO UN GLOBO

TIEMPO
1 MINUTO

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

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-09-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria