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:	2021-09-06	4. HORA:	Lunes,10:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	24
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 :
Comparte de manera solidaridad la importancia del deporte en su vida, trabajando constructivamente en equipo

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 3" DESDE POSICION BÁSICA CON O SIN VOZ DE MANDO, POR DERECHA Y POR IZQUIERDA

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

IMPLEMENTACION :
escalera, paletas

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

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordino posturas básicas y las combino con técnicas de brazo del poomsae "kuk ki won 3". Ejecuto la técnica de la patada neryo chagui (descendente), con un objetivo de golpeo específico, enfatizando la flexibilidad y velocidad.Ejecuto la patada bandal chagui (semicircular) con objeto de impacto especifico, afianzando la proyección y la velocidad Combino las patadas neryo chagui (descendente) y bandal chagui (semicircular) con objeto de impacto específico, mejorando el equilibrio y velocidad en la ejecución.

TIEMPO
29 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
realizo combinacion de patada bandal chagui y neryo chagui

TIEMPO
1 minuto

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

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-09-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 46	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018517527	FLAVIA MAGGI	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio