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:	2021-09-13	4. HORA:	Lunes,10:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	25
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 TECNICAS DE PATE2O CON CON DESPLAZAMIENTO

SUBTEMAS :
APROPIAR FUNDAMENTOS TECNICOS

IMPLEMENTACION :
dos globos, hidratación

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 con equilibrio las posturas verticales y horizontales de la poomsae cruz básica Realizo con flexibilidad y velocidad la tecnica de patada neryo chagui descendente con objetivo especifico Realizo con flexibilidad y velocidad la tecnica de patada neryo chagui descendente con objetivo especifico

TIEMPO
29 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo con proyección y velocidad la tecnica de patada bandal chagui - semicircular con objetivo especifico

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:	2021-09-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 48	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio
1141522892	NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ	Asistio