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:	2021-09-03	4. HORA:	Viernes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, por medio de actividades de taekwondo.

COGNITIVA :
Aplico ejercicios cognitivos que estimular y aumentan las capacidades del cerebro como la memoria, la percepción, la representación y la capacidad auditiva.

PSICOSOCIAL :
"El niño y la niña reconoce el valor de la comunicación en la familia y Fortalece los vínculos afectivos de unión y solidaridad familiar"

LUDICA :
Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
EJECUTO TÉCNICAS DE PATEO EN EL PISO MEDIANTE OBSTÁCULOS

SUBTEMAS :
DESARRO TÉCNICAS DE PATEO DESDE SECUENCIAS l

IMPLEMENTACION :
paletas, paos , escalera

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
20. minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vivencio la técnica de pateo Ap. Chagüi (patada al frente), con aros como obstáculos Integro la técnica de pateo Dollyop Chagui (patada giro), con conos como obstáculos Exploro la técnica de pateo Furyo Chagui (patada gancho), partiendo de secuencias con diferentes distancias o alturas

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
realizo encadenamiento de Dolyo y Furyo Chagui

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:	2021-09-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018517528	PAOLA MAGGI	Asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	Asistio