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,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

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 :
COMBINO MOVIMIENTOS EN DESPLAZAMIENTO DESDE POSTURAS BASICAS, EJECUTANDO TÉCNICAS DE PATADAS SIN IMPLEMENTACIÓN.

SUBTEMAS :
APLICAR FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS DE PATEO SIMULTANEO

IMPLEMENTACION :
HIDRATACION

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
Ejecuto bandal chagui desde postura ap sogui, alternando piernas y avanzando. Ejecuto Dollyo chagui desde postura ap sogui, alternando piernas y avanzando. Ejecuto ollyo chagui (elevación), desde la postura ap sogui alternando piernas y avanzando. Ejecuto Ap chagui (patada frontal), desde la postura ap sogui, alternando piernas y avanzando.

TIEMPO
79 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto en postura de combate las técnicas aprendidas, avanzando a uno y dos pasos.

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:	2021-09-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1033108140	DANIEL RICARDO LOPEZ	Asistio