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,09:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	25
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 :
"Fomenta la importancia del deporte en la vida, favoreciendo el desarrollo propio y de los otros"

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

TEMA :
APLICO LOS PRINCIPIOS TÉCNICOS DESDE EL COMBATE A UNO O DOS PASOS

SUBTEMAS :
DOMINAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS PRESENTES DESDE EL COMBATE A UNO O DOS PASOS

IMPLEMENTACION :
2 bombas

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
Identifico las principales técnicas de ataque y contra ataque del combate con extremidades superiores. Asocio técnicas de ataque y contra ataque del combate con extremidades inferiores.

TIEMPO
29 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo desplazamiento hacia adelante pateando con ap chagui y dolly chagui (rápido)

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,09:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1025326530	VALENTINA NOHEMI MERCADO	Asistio