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:	2021-09-02	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	1	9. CICLO:	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 LAS PATADAS CON DESPLAZAMIENTOS ENCADENANDO VARIOS MOVIMIENTOS.

SUBTEMAS :
DESARROLLAR LAS TÉCNICAS DE PATEO BÁSICO EN MOVIMIENTO

IMPLEMENTACION :
PECHERAS 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
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo desplazamiento hacia adelante pateando con ap chagui y dolly chagui (rápido) Realizo desplazamiento hacia adelante pateando con bandal chagui y yop chagui (rápido) Realizo desplazamiento de sustitución pateando con bandal chagui y furyo chagui (ataque rápido) Realizo desplazamiento con paso adelante patendo con doble bandal chagui.

TIEMPO
79 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
ENCADENAR TECNICA DOLYO Y BANDAL 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:	2021-09-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1232590134	VALERIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA	Asistio
1010964893	LUISA FERNANDA FLORIAN	Asistio