**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,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 46 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 24 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 3 ,4 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Comprendo las tecnicas del taekwondo y aplico tacticas para resolver problemas durante la practica

**COGNITIVA :**
Identifico las normas que se establecen en la práctica deportiva y su uso en la competencia

**PSICOSOCIAL :**
"Los padres, madres y/o cuidadores asumen su rol dentro del proceso de formacio?n preocupa?ndose porque su hijo asista cumplida y puntualmente a las sesiones de clase asegura?ndose que asista en condiciones adecuadas de aseo y ropa deportiva, y con los materiales necesarios para el desarrollo de las actividades La familia se muestra motivada para vincularse a las diferentes actividades organizadas desde el centro de interes. "

**LUDICA :**
Comprendo que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

**TEMA :**
EJECUTO TÉCNICAS CON GIRO DESPLAZANDO HACIA ATRÁS.

**SUBTEMAS :**
REALIZAR TÉCNICAS CON GIRO EN RETROCESO

**IMPLEMENTACION :**
PAOS PECHERAS

**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 desde posición Dwit Kubi Seogii “posición de combate” desplazamientos en reversa o hacia atrás simulando combate Ejecuto pomsae Taegwk 1 ( dominio de técnicas paso a paso)

TIEMPO
79 MINUTOS

**RETO :**
ACTIVIDADES
EJECUTO TUY CHAGUI POR AMBOS LADOS

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: | 2021-09-03 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Viernes,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 46 | 9. Nº de Semana: 24 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 4 | | 10. Edades: | |
| **TI** | **NOMBRE** | | | **ASISTENCIA** |
| **072842740** | GABRIEL DOMINGUEZ | | | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**