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,11:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	47
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 :
"Comparte de manera solidaridad la importancia del deporte en su vida, trabajando constructivamente en equipos de trabajo. "

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 :
Hidratacion

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, movilidad articular superior e inferior, calentamiento (trote) estiramiento

TIEMPO
15 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) Ejecuto desde postura Dwit Kubi Seogii “posición de combate” técnicas directas y con giro

TIEMPO
29 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
combino vandal chagui y neryo chagui

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento, retro alimentacion 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:	2021-09-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,11:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 47	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1027400736	JUAN MANUEL TORRES			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria