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,11:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	26
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 :
"REALIZO DESPLAZAMIENTOS PROGRESIVO PARA CONTRA ATAQUE CON PUÑO O PATEO. "

SUBTEMAS :
"REALIZAR PATRONES DE DESPLAZAMIENTO Y CONTRA ATAQUE "

IMPLEMENTACION :
dos globos

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
Realizo de postura de combate desplazamiento adelante con técnica de puño. Ejecuto desde postura de combate desplazamiento adelante con técnica de puño y patada Bandal Chagui. Realizo Simulación de Combate libre donde se evidencie ataque -contra ataque simultaneoEjecuto combate libre con semi contacto evidenciando temáticas desarrolladas durante las anteriores sesiones.

TIEMPO
29 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo de postura de combate desplazamiento adelante con técnica de puño.

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,11:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1011088213	LINO GABRIEL SUAREZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria