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:	2021-09-20	4. HORA:	Lunes,10:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Demuestro la motricidad adquirida en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Acepto y coloco en práctica las reglas del juego en la práctica del centro de interés, respetando las opiniones de mis compañeros.

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. "

LUDICA :
Acepto y coloco en práctica las reglas del juego en la práctica del centro de interés, respetando las opiniones de mis compañeros.

TEMA :
"EJECUTO TECNICA DE DEFENSA CON POSICIÓN CHUCHUM SOGUI KUKKIWON DE BRAZOS # 1,2,3 "

SUBTEMAS :
REALIZAR FUNDAMENTOS TECNICOS

IMPLEMENTACION :
BOLAS DE PAPEL

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
Comprendo y Ejecuto de manera dinamica y estatica la postura corta Ap Seogui Comprendo y Ejecuto de manera dinamica y Comprendo y Ejecuto de manera dinamica y estatica la postura larga Ap Kubi Seogui la postura larga Ap Kubi Seogui Realizo el poomsae Gibón 1, 2 y 3 desde diferentes puntos de partida.

TIEMPO
29 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo con equilibrio y velocidad la tecnica de las patadas neryo chagui - descendente y bandal chagui -semicircular

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:	2021-09-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio