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:	2021-09-27	4. HORA:	Lunes,10:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	52
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

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 :
"El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, promueve estrategias que permitan generar empati?a con los dema?s y promueve dina?micas colectivas de participacio?n El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, reconoce los sentimientos de las otras personas y en el desarrollo de la pra?ctica deportiva exige respeto cuando alguien sufre una exclusio?n o cuando alguien es discriminado. "

TEMA :
AFIANZO MOVIMIENTOS BÁSICOS CON O SIN DESPLAZAMIENTO EN POSTURAS PROPIAS DE POOMSAES

SUBTEMAS :
APLICAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE POSICIONES BÁSICAS

IMPLEMENTACION :
4 VASOS ,2 PELOTAS

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
Ejecuto la postura corta Ap Seogui con técnica de puño a diferentes alturas. Ejecuto la postura larga Ap Kubi Seogui, combinano las defensas basicas de forma dinamina y estica. Realizo la técnica de la patada NERYO CHAGUI, de manera dinamica y estatica utilizando la postura de combate, Realizo la tecnica de la patada YOP CHAGUI, alternando las piernas con objetivo a diferentes alturas.

TIEMPO
29 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
CON EL PIE LANZAR LA PELOTA PARA ENCESTAR EN LOS VASOS

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:	2021-09-27	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 52	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018517527	FLAVIA MAGGI	Asistio
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio