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,09:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	28
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, por medio de actividades de taekwondo.

COGNITIVA :
Aplico ejercicios cognitivos que estimular y aumentan las capacidades del cerebro como la memoria, la percepción, la representación y la capacidad auditiva.

PSICOSOCIAL :
"Fomenta la importancia del deporte en la vida, favoreciendo el desarrollo propio y de los otros"

LUDICA :
Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
APRENDO Y EXPLORO LAS PATADAS EN SALTO Y CON GIROS

SUBTEMAS :
APRENDER LAS TÉCNICAS DE PATADA EN SALTO.

IMPLEMENTACION :
HIDRATACION, 4 VASOS 4 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
Realizo giros por detrás en piso como acondicionamiento para el giro con salto. Exploro mondolyo furyo chagui (girando el cuerpo por detrás y pateando) estático y avanzando Ejecuto patada saltada en bandal (twio bandal chagui), ap chagui (twio ap chagui) Ejecuto patada saltada en yop (twio yop chagui) sin obstáculos y con obstáculos.

TIEMPO
29 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
REALIZO PATADA LADO Y ENCESTO LA PELOTA 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,09:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 47	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ	Asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1028403007	MATHIAS HUANILO	Asistio