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,11:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	51
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
"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. "

LUDICA :
Comprendo las tecnicas del taekwondo y aplico tacticas para resolver problemas durante la practica

TEMA :
REALIZO DOBLE TÉCNICAS DE PATEO DESPUÉS DE UN DESPLAZAMIENTO

SUBTEMAS :
EJECUTAR TÉCNICAS DOBLES DESPUÉS DE UN DESPLAZAMIENTO

IMPLEMENTACION :
2 PELOTAS 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
Ejecuto desplazamientos en línea y combino doble técnica bandal chagui Ejecuto desplazamiento en 45° (grados) y combino doble técnica bandal chagui Ejecuto desplazamiento a 90° y combino técnica Bandal Chagui , Dolyo Chagui con diferente pierna Ejecuto desplazamiento a 90° y combino técnica Bandal Chagui , Dolyo Chagui con misma pierna

TIEMPO
29 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto cambios de guardia y desplazamiento en 90° (grados) y realizo técnica neryo chagui (patada a la cabeza descendiente)

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,11:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
N376646651	SAMUEL ANDRES CALDERON			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria