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,11:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	28
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 equipo

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

TEMA :
REALIZO DESPLAZAMIENTOS SIN ADVERSARIO Y EJECUTO TÉCNICA NERYO CHAGUI

SUBTEMAS :
REALIZAR TECNICAS A LA CARA CON DESPLAZAMIENTO

IMPLEMENTACION :
4 PELOTAS,4 VASOS

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 desplazamiento en línea y ejecuto neryo chagui (patada a la cabeza descendiente) Realizo desplazamiento en 45° (grados) y ejecuto técnica neryo chagui (patada a la cabeza descendiente) Realizo desplazamiento a 90° (grados) y ejecuto técnica neryo chagui (patada a la cabeza descendiente) Ejecuto cambios de guardia y desplazamiento en 90° (grados) y realizo técnica neryo chagui (patada a la cabeza descendiente)

TIEMPO
29 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
REALIZO PATADA LADO Y ENCESTO LAS PELOTAS 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,11:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 53	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1021396749	YOSTIN ALEJANDRO ZORRO			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria