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:	2021-10-25	4. HORA:	Lunes,10:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	56
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	29
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 y EL HABITO como importante para la ayuda en los ejercicios

COGNITIVA :
?Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo y el habito como herramienta del aprendisaje

PSICOSOCIAL :
El niño o la niña se relaciona respetuosamente con los otros, promueve estrategias de habito que permitan generar empatia con los demas y promueve dinámicas colectivas de participación

LUDICA :
"El niño o la niña se relaciona respetuosamente se relaciona respetuosamente con los otros, reconoce el habito en el desarrollo de la practica deportiva "

TEMA :
EJECUTO ACCIONES EN PRESENTACIÓN DE ELEMENTOS Y HABILIDADES ADQUIRIDAS DEL DEPORTE EXHIBICIÓN

SUBTEMAS :
MOSTRAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS APRENDIDOS

IMPLEMENTACION :
Hidratación

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 movimientos lineales de ap sogui combinados con chumok chirugui, avanzando y retrocediendo. Realizo movimientos lineales de ap Kubi sogui combinados con are maki y ap chagui, avanzando y retrocediendo. Realizo movimientos lineales avanzando de ap sogui combinados con bandal chagui y chumok chirigui.

TIEMPO
29 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo tecnica DOLLYO CHAGUI - Patada Circular

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:	2021-10-25	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 56	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria