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:	2021-10-27	4. HORA:	Miercoles,06:45:00,08:35:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	57
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 :
REALIZO TECNICA BÁSICAS DE PATADAS A DIFERENTES RITMOS, CON IMPLEMENTOS Y CON ADVERSARIOS.

SUBTEMAS :
AFIANZAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO COMBINADOS

IMPLEMENTACION :
paletas,paos

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
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejecuto técnicas de bandal y dollyo chagui, alternando piernas y alturas, con 3 y 4 patadas. Ejecuto pateo de ap chagui a las tres alturas, con igual o pierna alternancia. Realizo la técnica de pateo milo chagui con implemento, alternando pierna anterior y posterior. Realizo la técnica de pateo neryo chagui con implemento, alternando pierna anterior y posterior.

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto Cruz básica

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma estiramiento parte superior e inferior retroalimentación de lo visto en clase

TIEMPO
20 minutos