**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,09:00:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 51 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 29 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 2 ,3 |

**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 :**
MEJORO MIS HABILIDADES BÁSICAS MOTRICES ENFOCADAS HACÍA JUEGOS PRE DEPORTIVOS

**SUBTEMAS :**
EXPLORAR LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS Y TÉCNICAS DE LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS Reconozco las reglas básicas de los diferentes juegos dentro de la sesión. Apropio movimientos básicos de los juegos pre deportivo durante la sesión Comprendo los diferentes roles de los juegos pre deportivos

**IMPLEMENTACION :**
HIDRATACION

**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
Comprendo la ejecución de saltos y sus variantes aplicadas a diferentes juegos Reconozco las reglas básicas de los diferentes juegos dentro de la sesión. Apropio movimientos básicos de los juegos pre deportivo durante la sesión Comprendo los diferentes roles de los juegos pre deportivos

TIEMPO
29 MINUTOS

**RETO :**
ACTIVIDADES
Ejecuto las diferentes técnicas de brazo aplicadas a mi defensa personal

TIEMPO
1 MINUTO

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

TIEMPO
15 NINUTOS

**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,09:00:00,10:00:00 | 6. Nº de Sesion: 51 | 9. Nº de Semana: 29 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 2 | | 10. Edades: | |
| **TI** | **NOMBRE** | | | **ASISTENCIA** |
| **1063163301** | SOLANGEL CORAL DIAZ | | | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**