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,12:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	29
8. ZONA:	1	9. CICLO:	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 :
DESARROLLO LA COMBINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS EN POSICIÓN DE COMBATE APLICANDO TÉCNICAS DE PIERNA CON GIRO DESPLAZAMIENTO

SUBTEMAS :
EJECUTAR DESPLAZAMIENTO DE DEFENSA Y ATAQUE SIN EL ADVERSARIO

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
Realizo combate olímpico en presencia de adversario utilizando diversos desplazamientos. Aprendo el paso a paso de los desplazamiento en 45 grados, por lado izquierdo y derecho. Aprendo el paso a paso de los desplazamiento en 90 grados, por lado izquierdo y derecho. Identifico los momentos en los cuales puedo llevar a cabo los desplazamientos en el combate olímpico

TIEMPO
29 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto la técnica de yop chagui.

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,12:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 55	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1042256652	Santiago Florez Campo	Asistio
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA	Asistio