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,11:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	57
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	29
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

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

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
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,11:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 57	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
072842740	GABRIEL DOMINGUEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria