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:	2021-11-08	4. HORA:	Lunes,10:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	59
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	31
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 :
VIVENCIO LA COMPETENCIA EXHIBICIÓN (FEESTYLE POOMSAE)

SUBTEMAS :
DESARROLLAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

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
Ejecuto Respiración en cruz Ejecuto Cruz básica Realizo Kukiwon de brazos 1,2 y 3

TIEMPO
29 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto técnicas de bandal y dollyo chagui, alternando piernas y alturas, con 3 y 4 patadas.

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:	2021-11-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 59	9. Nº de Semana: 31	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio