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,09:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	31
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 :
DESARROLLO LOS PASOS A SEGUIR PARA LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DE LA PATADAS SOSTENIDAS

SUBTEMAS :
DESARROLLAR TÉCNICAS DE PATEO SOSTENIDA

IMPLEMENTACION :
HIDRATACION, 2 GLOBOS

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
Aprendo el paso a paso de patada YOP CHAGUI. Ejecuto la técnica de yop chagui. Desarrollo la patada dollyo chagui sostenida en el aire durante 30 segundos.

TIEMPO
29 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo mondolio bandal chagui – patada semicircular con giro al medio

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,09:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 31	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1033108140	DANIEL RICARDO LOPEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria