**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,12:00:00,13:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 58 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 31 |
| 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 :**
REALIZO LAS DIFERENTES ACCIONES DE DESPLAZAMIENTO Y TÉCNICAS DE PATADA

**SUBTEMAS :**
EJECUTAR CORRECTAMENTE LAS TÉCNICAS PROPIAS DEL TAEKWONDO

**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 los beneficios de la velocidad aplicada en los relevos Domino la correcta ejecución de Bandal Chagui Domino la correcta ejecución de Dolyo Chagui Realizo combinaciones de técnicas de patada por medio del sparring

TIEMPO
29 MINUTOS

**RETO :**
ACTIVIDADES
Realizo mondolio tuio chagui – patada 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,12:00:00,13:00:00 | 6. Nº de Sesion: 58 | 9. Nº de Semana: 31 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 3 | | 10. Edades: | |
| **TI** | **NOMBRE** | | | **ASISTENCIA** |
| **1042256652** | Santiago Florez Campo | | | Asistio |

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