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:	2021-11-10	4. HORA:	Miercoles,08:40:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	61
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	31
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Comprendo las tecnicas del taekwondo y aplico tacticas para resolver problemas durante la practica

COGNITIVA :
Identifico las normas que se establecen en la práctica deportiva y su uso en la competencia

PSICOSOCIAL :
"El NN Interioriza los conceptos orientados en la clase deportiva, reflejado en su socializacio?n e interaccio?n con sus pares, permeados por el respeto por si mismo y el otro. El NN identifica los contenidos expuestos en la clase deportiva, socializa e interactu?a y cuida su entorno, reconociendo su rol en la clase. "

LUDICA :
Comprendo las tecnicas del taekwondo y aplico tacticas para resolver problemas durante la practica

TEMA :
EJECUTO EN POSICIÓN DE COMBATE DESPLAZAMIENTOS, ADELANTE EMPLEANDO ATAQUES DE PATEO EN GIRO.

SUBTEMAS :
"EMPLEAR DESDE POSICIONES BÁSICAS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO ADELANTE Y TECNICAS DE PATEO EN GIRO "

IMPLEMENTACION :
PETOS, PAOS, AROS

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
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Domino tecnicas de patada en giro desde postura de combate para ser empleadas en competencia ataque - contraataque. Domino ejecución de tecnicas de pateo en giro con desplazamiento hacia adelante como tactica de ataque - contraataque. Perfecciono mediante la competencia la realización de tecnicas de pateo en giro hacia adelante, como estrategia tactica de ataque y contra ataque

TIEMPO
79 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto cambios de guardia y desplazamiento en 90° (grados) y realizo técnica dolyo chagui en sustitución

TIEMPO
1 MINUTO

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma estiramiento parte superior e inferior retroalimentación de lo visto en clase

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-11-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,08:40:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 61	9. Nº de Semana: 31	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011088213	LINO GABRIEL SUAREZ	Asistio
1027400736	JUAN MANUEL TORRES	No asistio
32098733	MARIA VICTORIA MONTOYA	Asistio
1010962925	KAZUO SHINIRO CARREÑO	No asistio
1031423084	JUAN MIGUEL MORENO	Asistio
1021396826	LEYDI ALEXANDRA HERNANDEZ	No asistio
1021396749	YOSTIN ALEJANDRO ZORRO	No asistio
1021395202	JESUS DAVID VARGAS	No asistio
1034400617	JUAN SEBASTIAN BONILLA	Asistio
N376646651	SAMUEL ANDRES CALDERON	No asistio
1011322910	SANTIAGO JOSE CABALLERO	Asistio
1014192807	SOFIA GONZALEZ	Asistio
072842740	GABRIEL DOMINGUEZ	Asistio
1014856890	Maria Jose Cortes	No asistio
1019603107	ARNOLD ESTEWEN BELLO	Asistio
1021397343	DAUBRA YULIET CARDONA	Asistio
1002329393	Angie Lizeth Capacho	No asistio
1013098416	SHIRLY GIOVANNA SANCHEZ	No asistio
1011097979	SANTIAGO IVAN RODRIGUEZ	Asistio
N37665169175	BRAYAN EDUARDO VIVAS	Asistio