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:	2021-04-19	4. HORA:	Lunes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Vivencio acciones de defensa desde posiciones básicas con o sin desplazamiento .

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
EXPERIMENTO LAS TECNICAS DE DEFENSA BASICAS CON DESPLAZAMIENTO DESDE AP KUBI SOGUI

SUBTEMAS :
EXPLORAR CADA UNA DE LAS DEFENSAS BASICAS CON DESPLAZAMIENTO LARGO.

IMPLEMENTACION :
lazo , y 2 bombas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
trote , movilidad articular parte superior, parte inferior , estiramiento y elasticidad .

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Combino apkubi sogui con montong makki - chumok jirugui Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Realizo desde kiorugui sogui ap chagui - milo chagui- neryo chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
llevo 1 bomba arriba de la cabeza caminando sobre el lazo.

TIEMPO
1 minuto .

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma estiramiento parte superior , parte inferior . Retro alimentación de lo visto en clase , relax .

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-04-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1011101053	Laura Valeria Moncada	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria