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:	2021-05-03	4. HORA:	Lunes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
Adaptar y ejecutar técnicas físicas y mentales propias del centro de formación potenciando la autoconfianza

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

TEMA :
FORTALEZCO ACCIONES PROPIAS DE TAEKWONDO COMBINANDO PATRONES BASICOS DE MOVIMENTO

SUBTEMAS :
COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

IMPLEMENTACION :
4 pares de medias 2 globos un recipiente plástico

FASES

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

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo Apropio el vocabulario técnico especifico de taekwondo según corresponda a mi tiempo de práctica

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
en 4 apoyos boca arriba transporto un par de medias en la frente hasta el recipiente y la deposito regreso por los otros pares durante el minuto cuantas logro llevar

TIEMPO
1 minutos

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:	2021-05-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018517528	PAOLA MAGGI	Asistio
1011206147	ORIANA BRACAMONTE	Asistio
1011209370	MICHELL ZARAY MONROY	Asistio
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ	Asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO	Asistio
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1033108140	DANIEL RICARDO LOPEZ	Asistio
1028403007	MATHIAS HUANILO	Asistio
1014994322	Juan Camilo Ortiz	Asistio
1013135242	Maria Camila Rincon	Asistio