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:	2021-05-31	4. HORA:	Lunes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos

COGNITIVA :
Comprendo las diferentes técnicas y terminología de desplazamiento aplicadas en el pateo

PSICOSOCIAL :
proyectar videos sobre la problemática del impacto de los colores con el genero

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial dentro del Taekwondo.

TEMA :
" DESARROLLO LA ARMONÍA EN DESPLAZAMIENTOS COMBINANDO POSTURAS VERTICALES Y TÉCNICAS DE BRAZO GIBON 3 " " DESARROLLO LA ARMONÍA EN DESPLAZAMIENTOS COMBINANDO POSTURAS VERTICALES Y TÉCNICAS DE BRAZO GIBON 3 "

SUBTEMAS :
DESARROLLAR ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO

IMPLEMENTACION :
un laso 5 pares de medias recipiente plástico

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo movimientos articulares parte superior e inferior del cuerpo estiramiento muscular calentamiento

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Desarrollo los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae Coordino mis movimientos, memorizando los patrones de desplazamiento Analizo la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo manejando la lateralidad Desarrollo coordinación neuromuscular a través de actividades de desplazamiento y sincronización

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
de espalda hacer lanzamiento de las medias

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta a la calma retroalimentación estiramiento

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-05-31	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011206147	ORIANA BRACAMONTE	Asistio
1011209370	MICHELL ZARAY MONROY	Asistio
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ	Asistio
1033108140	DANIEL RICARDO LOPEZ	Asistio
922765131102009	Amber Adriel Jimenez	Asistio
1014994322	Juan Camilo Ortiz	Asistio
1013135242	Maria Camila Rincon	Asistio
1018517528	PAOLA MAGGI	Asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO	Asistio
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	Asistio