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:	2021-05-27	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	1	9. CICLO:	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:	2021-05-27	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025325254	DANNA VALENTINA CONTRERAS	Asistio
1034518609	LUKAS KERAJ	Asistio
1127962228	SAMIRA PATRICIA CORREA	Asistio
1232590134	VALERIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA	Asistio
1062435760	TALIANA SOFIA MORALES	Asistio
1042256652	Santiago Florez Campo	Asistio
1141115811	KEVIN JUSEP CUFI?O	Asistio
n37664797606	Jesús Abraham Altuve	Asistio