**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: | 2021-06-15 | 4. HORA: | Martes,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 27 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 14 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 1 ,2 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

**COGNITIVA :**
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

**PSICOSOCIAL :**
"Comparte de manera solidaridad la importancia del deporte en su vida, trabajando constructivamente en equipo Apropia los conocimientos adquiridos por medio de la pra?ctica deportiva vincula?ndonos en su vida diaria "

**LUDICA :**
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

**TEMA :**
"EJECUTO ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS A DIFERENTES RITMOS " "EJECUTO ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS A DIFERENTES RITMOS "

**SUBTEMAS :**
EJECUTAR TECNICAS BASICAS DE PUMSAE

**IMPLEMENTACION :**
1 laso hidratación

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
2- 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. Ejecutarás primero un ejercicio de fuerza con alguien de tu familia y jalaran un cinturón, cada cual para su lado. Luego vienen, 2 series de 10 flexiones de codo y lo mismo para las sentadillas.4- Carreras alrededor del palo, correr 3 vueltas hacia un lado 3 vueltas hacia el otro. Luego se realizan saltos laterales, por derecha y por izquierda, mismo número

TIEMPO
20 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Ejecuto esquema Cruz basica con diferentes tecnicas Indago esquema de pumsae Kukkiwon 3 Realizo tecnica BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular Realizo tecnica NERYO CHAGUI - Patada descendente

TIEMPO
79 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
realizar 60 saltos

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: | 2021-06-15 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Martes,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 27 | 9. Nº de Semana: 14 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1018460296** | DILAN STIVEN VASQUEZ | Asistio |
| **1018517527** | FLAVIA MAGGI | Asistio |
| **1072895578** | SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ | Asistio |
| **77720977** | Luisangela Tarre | Asistio |
| **1027290263** | MATIAS CORTES | Asistio |
| **1107861532** | MARIA JOSE CAICEDO | Asistio |