**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: | 2021-09-08 | 4. HORA: | Miercoles,06:45:00,08:35:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 47 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 24 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 1 ,2 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Demuestro la motricidad adquirida en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

**COGNITIVA :**
Afianzo 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

**LUDICA :**
Acepto y coloco en práctica las reglas del juego en la práctica del centro de interés, respetando las opiniones de mis compañeros.

**TEMA :**
DESARROLLO LA EJECUCIÓN DE LAS PATADAS BASICAS CON TERMINOLOGIA Y POSTURA ADECUADA

**SUBTEMAS :**
IMPLENTO FUNDAMENTOS TECNICOS

**IMPLEMENTACION :**
paletas, escalera, lazos

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
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.

TIEMPO
15 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Coordino posturas verticales, horizontales y realiza técnicas de basicos de brazo 1, 2, 3 Realizo la técnica de la patada Neryo Chagui, sin un objetivo específicos y tiempos determinados. Realizo la técnica de la patada Bandal Chagui, sin un objetivo específicos y tiempos determinados. Combino con equilibrio y velocidad las tecnicas de patadas neryo chagui - descendente y bandal chagui -semicircular sin objetivo

TIEMPO
29 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
realizo bandal chagui encadenando co neryo chagui

TIEMPO
1 minuto

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma estiramiento parte superior e inferior retroalimentación de lo visto en clase

TIEMPO
15 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SIMON RODRIGUEZ | | | Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ | |
| 2. Fecha: | 2021-09-08 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Miercoles,06:45:00,08:35:00 | 6. Nº de Sesion: 47 | 9. Nº de Semana: 24 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1018460296** | DILAN STIVEN VASQUEZ | Asistio |
| **1017062266** | DANA VALERIA HURTADO | No asistio |
| **1018517527** | FLAVIA MAGGI | No asistio |
| **1028496936** | ANDREA SOFIA ALVAREZ | Asistio |
| **1025546408** | JUAN PABLO DE AVILA | No asistio |
| **1025149073** | JEREMY SAMUEL TARAZONA | No asistio |
| **1107861532** | MARIA JOSE CAICEDO | No asistio |
| **1072895578** | SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ | No asistio |
| **1034403343** | MARTIN JOEL DUARTE | Asistio |
| **1027290263** | MATIAS CORTES | Asistio |
| **1023167167** | ANDRES FELIPE RAMIREZ | No asistio |
| **N37664275073** | DIEGO ANDRES GONZALEZ | No asistio |
| **1032944187** | SAMUEL SANTIAGO BARRETO | No asistio |
| **1014253466** | SANTIAGO VELASQUEZ | Asistio |
| **1141522892** | NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ | No asistio |
| **1094831226** | ANGEL ALBERTO CACERES | No asistio |
| **1027399052** | SHARON DAYANA CRUZ | Asistio |
| **77720977** | Luisangela Tarre | Asistio |
| **1032513152** | Shanna Alejandra mora | No asistio |
| **N44494289199** | Jose Manuel Argumedo | Asistio |