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:	2021-09-15	4. HORA:	Miercoles,06:45:00,08:35:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	25
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 ç Apropia los conocimientos adquiridos por medio de la pra?ctica deportiva vincula?ndonos en su vida diaria "Los padres, madres y/o cuidadores asumen su rol dentro del proceso de formacio?n preocupa?ndose porque su hijo asista cumplida y puntualmente a las sesiones de clase asegura?ndose que asista en condiciones adecuadas de aseo y ropa deportiva, y con los materiales. " "

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 ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO DESDE POSTURAS BÁSICAS A DIFERENTES RITMOS "

SUBTEMAS :
IMPLEMENTAR FUNDAMENTOS TECNICOS

IMPLEMENTACION :
paletas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
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
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo coordinadamente la tecnica de defensa Are Makki de manera dinamica y estatica. Realizo coordinadamente la tecnica de defensa Montong Makki de manera dinamica y estatica. Realizo coordinadamente la tecnica de defensa Oulgul Makki de manera dinamica y estatica. Entiendo la Aplicación de las defensas: Makki (Are - Montong - Ougul).

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Combino con equilibrio y velocidad las tecnicas de patadas neryo chagui - descendente y bandal chagui -semicircular sin objetivo

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Combino con equilibrio y velocidad las tecnicas de patadas neryo chagui - descendente y bandal chagui -semicircular sin objetivo

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-09-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,06:45:00,08:35:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 25	
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	No asistio
1141522892	NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ	No asistio
1094831226	ANGEL ALBERTO CACERES	No asistio
1027399052	SHARON DAYANA CRUZ	No asistio
77720977	Luisangela Tarre	Asistio
1032513152	Shanna Alejandra mora	Asistio
N44494289199	Jose Manuel Argumedo	Asistio