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,10:45:00,12:35:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, por medio de actividades de taekwondo.

COGNITIVA :
Aplico ejercicios cognitivos que estimular y aumentan las capacidades del cerebro como la memoria, la percepción, la representación y la capacidad auditiva.

PSICOSOCIAL :
"Fomenta la importancia del deporte en la vida, favoreciendo el desarrollo propio y de los otros"

LUDICA :
Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
DEMUESTRA DIVERSOS POOMSAES (FIGURAS), ESTABLECIDOS O CREADOS

SUBTEMAS :
INTEGRAR TÉCNICAS DE BRAZO DESDE LAS EXPRESIONES COREOGRÁFICAS

IMPLEMENTACION :
paletas lazos, peras

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
Expreso técnicas de defensa are makki (defensa baja), olgul makki (defensa alta), montong makki (defensa media), partiendo de su creatividad. Demuestro técnicas de defensa are makki (defensa baja), olgul makki (defensa alta), montong makki (defensa media) en figuras ya establecidas (kukkiwon de brazos 1-2-3)

TIEMPO
29 munutos

RETO :
ACTIVIDADES
ejecuto tecnica bandal chagui finalizando con are makki y con puño

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,10:45:00,12:35:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018445189	SHARIT SOFIA REYES	No asistio
1018517528	PAOLA MAGGI	No asistio
1011206147	ORIANA BRACAMONTE	Asistio
1011209370	MICHELL ZARAY MONROY	Asistio
1025066005	KEVIN FELIPE CORONADO	No asistio
1021681321	SANTIAGO GARIBELLO	Asistio
1018518510	ADRIANYELIS LUCIA BELEÑO	No asistio
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ	No asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO	Asistio
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	No asistio
N37664159828	CAMILA VALENTINA ROA	No asistio
N37664449096	MARIANA VIRGINIA MEDRANO	No asistio
1033108140	DANIEL RICARDO LOPEZ	No asistio
1028403007	MATHIAS HUANILO	No asistio
922765131102009	Amber Adriel Jimenez	No asistio
1014994322	Juan Camilo Ortiz	Asistio
1142114707	LEYDI VALENTINA SANCHEZ	No asistio
1025326530	VALENTINA NOHEMI MERCADO	No asistio
1023244601	Juan Camilo Castrillón	No asistio
1013135242	Maria Camila RINCON	No asistio
1011101053	Laura Valeria Moncada	No asistio