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:	2021-09-06	4. HORA:	Lunes,12:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	1	9. CICLO:	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 :
EJECUTO POOMSES DESDE VARIAS POSICIONES

SUBTEMAS :
EXPLORAR LAS TÉCNICAS DEFENSIVAS DE BRAZOS

IMPLEMENTACION :
paletas, figura cuadrada,

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
15minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejecuto la cruz básica N.1 a un paso en ap sogui combinando las defensas are maki y montong bakat maki Ejecuto cruz básica N.1 a un paso en ap sogui combinando las defensas algol maki y montong an maki Realizo el kukk iwon de brazos N. 1 estático en chuchum sogui y en avance con ap sogui Realizo el kukkiwon de brazos N. 2 estático en chuchum sogui

TIEMPO
29 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Combino patadas vandal chagui, 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:	2021-09-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 46	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA	Asistio
1042256652	Santiago Florez Campo	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria