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:	2021-09-07	4. HORA:	Martes,12:35:00,14:25:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	47
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 :
escalera, lazos ,pera

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
20 minutos

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 kukkiwon 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
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
coordinacion visopedica en la escalera

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:	2021-09-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,12:35:00,14:25:00	6. Nº de Sesion: 47	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014670821	EIMMY SHAILON LARA	Asistio
1031610851	ALFONSO JULIO	No asistio
1025539822	SOFIA ALEJANDRA FORERO	Asistio
1025325254	DANNA VALENTINA CONTRERAS	Asistio
1034518609	LUKAS KERAJ	Asistio
1127962228	SAMIRA PATRICIA CORREA	Asistio
1034664799	DANIEL FELIPE DIAZ	Asistio
1232590134	VALERIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1150184984	URIEL GIOVANNY SARMIENTO	No asistio
1141116331	VALENTINA CASAS	Asistio
1188964250	LAURA SOFIA ARGUELLO	No asistio
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA	No asistio
4717442079	SAMUEL DAVID TERAN	No asistio
33099821	jose alejandro osorio	No asistio
1027527705	KEVIN DAMIAN MORA	No asistio
1062435760	TALIANA SOFIA MORALES	Asistio
1042256652	Santiago Florez Campo	Asistio
1141115811	KEVIN JUSEP CUFI?O	Asistio
n37664797606	Jesús Abraham Altuve	Asistio
1010964893	LUISA FERNANDA FLORIAN	No asistio