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:	2021-09-13	4. HORA:	Lunes,12:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	25
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 :
EXPLORO TÉCNICAS DE POOMSE BÁSICAS

SUBTEMAS :
EJECUTAR VARIAS TÉCNICAS DE BRAZOS

IMPLEMENTACION :
dos globos

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
Aprendo y exploro el poomse llamado cruz universal en ap kubi sogui, are maki y chumok chirugui hacia los cuatro puntos cardinales. Aprendo y exploro el poomse llamado cruz universal en ap kubi sogui, con variante en la defensa (montong bakat maki) y chumok chirugui hacia los cuatro puntos cardinales. Exploro la primera parte de el 1er poomse de la serie chang (taeguk il yang) hasta la posición n.10. Realizo la primera parte de el 1er poomse de la serie chang (taeguk il yang) hasta la posición n.10 y aprendo la segunda parte hasta la posición 18.

TIEMPO
29 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto patada saltada en yop (twio yop chagui) sin obstáculos y con obstáculos.

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma estiramiento iniciando desde la parte superior (cabeza, brazos cadera) parte inferior (piernas, pies)

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-09-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 48	9. Nº de Semana: 25	
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