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:	2021-09-01	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

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 :
"El niño y la niña reconoce el valor de la comunicación en la familia y Fortalece los vínculos afectivos de unión y solidaridad familiar"

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

TEMA :
APRENDO Y EXPLORO LAS PATADAS EN SALTO Y CON GIROS

SUBTEMAS :
APRENDER LAS TÉCNICAS DE PATADA EN SALTO.

IMPLEMENTACION :
paletas, paos petos

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. Ejecutarás primero un ejercicio de fuerza con alguien de tu familia y jalaran un cinturón, cada cual para su lado. Luego vienen, 2 series de 10 flexiones de codo y lo mismo para las sentadillas.4- Carreras alrededor del palo,

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Realizo giros por detrás en piso como acondicionamiento para el giro con salto. Exploro mondolyo furyo chagui (girando el cuerpo por detrás y pateando) estático y avanzando Ejecuto patada saltada en bandal (twio bandal chagui), ap chagui (twio ap chagui) Ejecuto patada saltada en yop (twio yop chagui) sin obstáculos y con obstáculos.

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
realizo tecnica yop ,y mondolyo furyo chagui

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:	2021-09-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 45	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011088213	LINO GABRIEL SUAREZ	Asistio
1027400736	JUAN MANUEL TORRES	No asistio
32098733	MARIA VICTORIA MONTOYA	Asistio
1010962925	KAZUO SHINIRO CARREÑO	No asistio
1062807027	JUAN ESTEBAN SALTARIN	Asistio
1031423084	JUAN MIGUEL MORENO	Asistio
1021396826	LEYDI ALEXANDRA HERNANDEZ	No asistio
1021396749	YOSTIN ALEJANDRO ZORRO	No asistio
1021395202	JESUS DAVID VARGAS	No asistio
1034400617	JUAN SEBASTIAN BONILLA	No asistio
N376646651	SAMUEL ANDRES CALDERON	No asistio
1011322910	SANTIAGO JOSE CABALLERO	No asistio
1014192807	SOFIA GONZALEZ	Asistio
072842740	GABRIEL DOMINGUEZ	No asistio
1019603107	ARNOLD ESTEWEN BELLO	No asistio
1021397343	DAUBRA YULIET CARDONA	Asistio
1002329393	Angie Lizeth Capacho	No asistio
1013098416	SHIRLY GIOVANNA SANCHEZ	No asistio
1011097979	SANTIAGO IVAN RODRIGUEZ	Asistio