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:	2021-09-15	4. HORA:	Miercoles,08:40:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Comprendo las tecnicas del taekwondo y aplico tacticas para resolver problemas durante la practica

COGNITIVA :
Identifico las normas que se establecen en la práctica deportiva y su uso en la competencia

PSICOSOCIAL :
Comparte de manera solidaridad la importancia del deporte en su vida, trabajando constructivamente en equipo

LUDICA :
Comprendo que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.

TEMA :
EJECUTO TÉCNICAS DESPUÉS DE UN DESPLAZAMIENTO

SUBTEMAS :
REALIZAR ATAQUES COMBINADOS CON DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :
paletas

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 abdominale

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejecuto cambios de guardia y desplazamientos en línea, hacia adelante y atrás. Combino cambios de guardia y desplazamientos en 45° ,luego ejecuto técnicas con pierna posterior. Combino cambios de guardia y desplazamientos a 90°, luego ejecuto técnica con pierna anterior Combino cambios de guardia y desplazamientos a 90°, luego ejecuto técnica de encadenamiento arrancando con pierna posterior

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo encadenamiento de bandal chagui y neryo 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:	2021-09-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,08:40:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 26	
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	Asistio
1021395202	JESUS DAVID VARGAS	No asistio
1034400617	JUAN SEBASTIAN BONILLA	Asistio
N376646651	SAMUEL ANDRES CALDERON	No asistio
1011322910	SANTIAGO JOSE CABALLERO	No asistio
1014192807	SOFIA GONZALEZ	Asistio
072842740	GABRIEL DOMINGUEZ	Asistio
1014856890	Maria Jose Cortes	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