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:	2021-09-22	4. HORA:	Miercoles,06:45:00,08:35:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	51
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Demuestro la motricidad adquirida en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
© Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
"El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, promueve estrategias que permitan generar empati?a con los dema?s y promueve dina?micas colectivas de participacio?n El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, reconoce los sentimientos de las otras personas y en el desarrollo de la pra?ctica deportiva exige respeto cuando alguien sufre una exclusio?n o cuando alguien es discriminado. "

LUDICA :
"El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, promueve estrategias que permitan generar empati?a con los dema?s y promueve dina?micas colectivas de participacio?n "El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, promueve estrategias que permitan generar empati?a con los dema?s y promueve dina?micas colectivas de participacio?n El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, reconoce los sentimientos de las otras personas y en el desarrollo de la pra?ctica deportiva exige respeto cuando alguien sufre una exclusio?n o cuando alguien es discriminado. "

TEMA :
AFIANZO MOVIMIENTOS BÁSICOS CON O SIN DESPLAZAMIENTO EN POSTURAS PROPIAS DEL COMBATE

SUBTEMAS :
APLICAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE POSICIONES BÁSICAS

IMPLEMENTACION :
PALETAS TRX PERAS

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
Realizo el Gibón cuadrado aplicando correctamente la postura larga. Ejecuto los poomsaes Gibón 1, 2 y 3, diferenciando las posturas y defensas basicas empleados en cada uno. Realizo los movimientos los basicos de brazo de los poomsae Kukkiwon 1,2, y 3 de manera coordinada alternado diferentes ritmos. Realizo paso a paso los poomsae Taeguk 1 y 2

TIEMPO
79 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo la tecnica de la patada YOP CHAGUI, alternando las piernas con objetivo a diferentes alturas.

TIEMPO
1 MINUTO

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma estiramiento parte superior e inferior retroalimentación de lo visto en clase

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-09-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,06:45:00,08:35:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018460296	DILAN STIVEN VASQUEZ	Asistio
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1018517527	FLAVIA MAGGI	No asistio
1028496936	ANDREA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA	Asistio
1025149073	JEREMY SAMUEL TARAZONA	No asistio
1107861532	MARIA JOSE CAICEDO	No asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	No asistio
1034403343	MARTIN JOEL DUARTE	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	No asistio
N37664275073	DIEGO ANDRES GONZALEZ	No asistio
1032944187	SAMUEL SANTIAGO BARRETO	No asistio
1014253466	SANTIAGO VELASQUEZ	Asistio
1141522892	NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ	No asistio
1094831226	ANGEL ALBERTO CACERES	No asistio
1027399052	SHARON DAYANA CRUZ	Asistio
77720977	Luisangela Tarre	Asistio
1032513152	Shanna Alejandra mora	Asistio
N44494289199	Jose Manuel Argumedo	Asistio