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:	2021-09-27	4. HORA:	Lunes,12:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	51
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
"El niño y la niña participa en propuestas de solución de situaciones problemáticas en su familia mostrando capacidad para transformar su realidad."

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

TEMA :
MUESTRO LOS SOGUIS AL REALIZAR LOS POOMSAES

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LAS POSICIONES BASICAS

IMPLEMENTACION :
2 PELOTAS, 2 VASOS

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
Muestro las posición ap sogui y ap kuby sogui en pasos Realizo los primeros cuatro pasos taeguk il yang Realizo hasta el quinto paso de taeguk il yang Realiza los primeros nueve pasos taeguk il yang

TIEMPO
29 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
REALIZO PATADA LADO Y ENCESTO LAS PELOTAS EN LOS VASOS

TIEMPO
1 MINUTO

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

TIEMPO
15 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-09-27	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA	Asistio
1062435760	TALIANA SOFIA MORALES	Asistio