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:	2021-10-20	4. HORA:	Miercoles,06:45:00,08:35:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	28
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 y la disciplina como importante para la ayuda en los ejercicios

COGNITIVA :
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo y la disciplina como herramienta del aprendisaje

PSICOSOCIAL :
El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, promueve estrategias de disciplina que permitan generar empati?a con los dema?s y promueve dina?micas colectivas de participacio?n

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, reconoce la disciplina en el desarrollo de la pra?ctica deportiva "

TEMA :
IMPLEMENTO LOS DESPLAZAMIENTOS (SOGUIS) INICIALES PROPIOS DE LA DISCIPLINA APLICADOS A FIGURAS BÁSICAS

SUBTEMAS :
AFIANZAR PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

IMPLEMENTACION :
petos paletas y paos

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 minut0s

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Reconozco y ejecuto las técnicas de posición (moa, chariot y naranji). Reconozco y ejecuto las técnicas de posición (pyonji, uen, orum, mo y chuchum sogui). Realizo la cruz universal con las posiciones de ap y ap kubi sogui. Ejecuto acciones combates con diferentes técnicas y alternado alturas.

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo con flexibilidad y velocidad la tecnica de patada neryo chagui descendente con objetivo especifico

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:	2021-10-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,06:45:00,08:35:00	6. Nº de Sesion: 55	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018460296	DILAN STIVEN VASQUEZ	Asistio
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	No asistio
1018517527	FLAVIA MAGGI	No asistio
1028496936	ANDREA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA	No asistio
1025149073	JEREMY SAMUEL TARAZONA	No asistio
1107861532	MARIA JOSE CAICEDO	No asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	Asistio
1034403343	MARTIN JOEL DUARTE	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	No asistio
N37664275073	DIEGO ANDRES GONZALEZ	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	No asistio
77720977	Luisangela Tarre	Asistio
1032513152	Shanna Alejandra mora	No asistio
N44494289199	Jose Manuel Argumedo	Asistio