**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: | 2021-10-19 | 4. HORA: | Martes,10:30:00,12:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 50 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 28 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 2 ,3 |

**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 niño o la niña se relaciona respetuosamente con los otros, promueve estrategias de disciplina que permitan generar empatia con los demas y promueve dinámicas colectivas de participación

**LUDICA :**
"El niño o la niña se relaciona respetuosamente se relaciona respetuosamente con los otros, reconoce la disciplina en el desarrollo de la practica deportiva "

**TEMA :**
REALIZO LAS TECNICAS DE PATEO CON SALTOS Y GIROS

**SUBTEMAS :**
EJECUTAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS

**IMPLEMENTACION :**
petos, paletas ,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 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Realizo mondolio bandal chagui – patada semicircular con giro al medio Ejecuto mondolio dolyo chagui – patada semicircular con giro a la cabeza Domino mondolio neryo chagui – patada descendente con giro a la cabeza Realizo mondolio tuio chagui – patada con giro al medio

TIEMPO
79 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Ejecuto patada saltada en yop (twio yop chagui) sin obstáculos y con obstáculos.

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: | 2021-10-19 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Martes,10:30:00,12:30:00 | 6. Nº de Sesion: 50 | 9. Nº de Semana: 28 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1011206147** | ORIANA BRACAMONTE | Asistio |
| **1011209370** | MICHELL ZARAY MONROY | Asistio |
| **1025066005** | KEVIN FELIPE CORONADO | Asistio |
| **1021681321** | SANTIAGO GARIBELLO | Asistio |
| **1018518510** | ADRIANYELIS LUCIA BELEÑO | No asistio |
| **1025066515** | DIEGO ANDRES ALVAREZ | Asistio |
| **1063163301** | SOLANGEL CORAL DIAZ | No asistio |
| **1034402534** | SARAHI GABRIELA GALINDO | Asistio |
| **1232590133** | SOFIA VALENTINA DIAZ | No asistio |
| **N37664159828** | CAMILA VALENTINA ROA | Asistio |
| **N37664449096** | MARIANA VIRGINIA MEDRANO | No asistio |
| **1033108140** | DANIEL RICARDO LOPEZ | No asistio |
| **1028403007** | MATHIAS HUANILO | No asistio |
| **922765131102009** | Amber Adriel Jimenez | Asistio |
| **1014994322** | Juan Camilo Ortiz | Asistio |
| **1142114707** | LEYDI VALENTINA SANCHEZ | No asistio |
| **1025326530** | VALENTINA NOHEMI MERCADO | Asistio |
| **1023244601** | Juan Camilo Castrillón | No asistio |
| **1013135242** | Maria Camila RINCON | Asistio |
| **1028721053** | LUISA FERNANDA DORIA | Asistio |