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,12:40:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	28
8. ZONA:	1	9. CICLO:	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 :
DESARROLLO LOS PASOS A SEGUIR PARA LA EJECUCIÓN TÉCNICA DE SOGUIS EN LOS POOMSAES

SUBTEMAS :
EJECUTAR DESPLAZAMIENTO DE DEFENSA EN LOS POOMSAE

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 movimientos técnicos de desplazamientos en postura (ap sogui, ap kubi sogui) del taeguk 1. Ejecuto movimientos de posiciones sogui (are makki /montong makki /olgul makki-chumok jirugui). Combino las posiciones ap sogui, ap kubi sogui) con desplazamiento y en estático. Desarrollo los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae o taeguk il yang completo.

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo mondolio tuio chagui – patada con giro al medio

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,12:40:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014670821	EIMMY SHAILON LARA	Asistio
1031610851	ALFONSO JULIO	No asistio
1025539822	SOFIA ALEJANDRA FORERO	Asistio
1025325254	DANNA VALENTINA CONTRERAS	Asistio
1034518609	LUKAS KERAJ	Asistio
1127962228	SAMIRA PATRICIA CORREA	Asistio
1034664799	DANIEL FELIPE DIAZ	Asistio
1232590134	VALERIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1150184984	URIEL GIOVANNY SARMIENTO	No asistio
1141116331	VALENTINA CASAS	Asistio
1188964250	LAURA SOFIA ARGUELLO	Asistio
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA	No asistio
4717442079	SAMUEL DAVID TERAN	No asistio
33099821	jose alejandro osorio	No asistio
1027527705	KEVIN DAMIAN MORA	No asistio
1062435760	TALIANA SOFIA MORALES	Asistio
1042256652	Santiago Florez Campo	Asistio
1141115811	KEVIN JUSEP CUFI?O	Asistio
n37664797606	Jesús Abraham Altuve	Asistio
1010964893	LUISA FERNANDA FLORIAN	Asistio
1011101053	Laura Valeria Moncada	No asistio
1018445189	SHARIT SOFIA REYES	No asistio
1018517528	PAOLA MAGGI	No asistio