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:	2021-10-26	4. HORA:	Martes,12:40:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	56
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	29
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 EL HABITO como importante para la ayuda en los ejercicios

COGNITIVA :
?Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo y el habito como herramienta del aprendisaje

PSICOSOCIAL :
El niño o la niña se relaciona respetuosamente con los otros, promueve estrategias de habito 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 el habito en el desarrollo de la practica deportiva "

TEMA :
DESARROLLO LA COMBINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS EN POSICIÓN DE COMBATE APLICANDO TÉCNICAS DE PIERNA CON GIRO DESPLAZAMIENTO

SUBTEMAS :
EJECUTAR DESPLAZAMIENTO DE DEFENSA Y ATAQUE SIN EL ADVERSARIO

IMPLEMENTACION :
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 combate olímpico en presencia de adversario utilizando diversos desplazamientos. Aprendo el paso a paso de los desplazamiento en 45 grados, por lado izquierdo y derecho. Aprendo el paso a paso de los desplazamiento en 90 grados, por lado izquierdo y derecho. Aprendo el paso a paso de los desplazamiento en 90 grados, por lado izquierdo y derecho.

TIEMPO
79 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto movimientos de posiciones sogui (are makki /montong makki /olgul makki-chumok jirugui).

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:	2021-10-26	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,12:40:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 56	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014670821	EIMMY SHAILON LARA	Asistio
1031610851	ALFONSO JULIO	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	No 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	No asistio
1011101053	Laura Valeria Moncada	No asistio
1018445189	SHARIT SOFIA REYES	No asistio
1018517528	PAOLA MAGGI	No asistio