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,08:40:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	56
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	29
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3 ,4

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 deportiv

TEMA :
REALIZO ACCIONES DE ATAQUE Y CONTRA ATAQUE COMBINADOS CON DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :
APLICAR ATAQUES Y CONTRATAQUES DESPUES DE UN DESPLAZAMIENTO

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 desplazamientos en línea y ejecuto movimientos de ataque y contra ataque a la parte central del cuerpo (tronco) Realizo desplazamientos en línea y ejecuto movimientos de ataque y contra ataque a la parte alta del cuerpo (cabeza) Realizo desplazamientos a 45° y ejecuto movimientos de ataque y contra ataque Realizo desplazamientos a 90° y ejecuto movimientos de ataque y contra ataque

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo desplazamientos en 45° (grados) y ejecuto técnica de pateo Yop Chagui con pierna anterior o posterior

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,08:40:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 56	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011088213	LINO GABRIEL SUAREZ	Asistio
1027400736	JUAN MANUEL TORRES	No asistio
32098733	MARIA VICTORIA MONTOYA	Asistio
1010962925	KAZUO SHINIRO CARREÑO	No asistio
1031423084	JUAN MIGUEL MORENO	Asistio
1021396826	LEYDI ALEXANDRA HERNANDEZ	No asistio
1021396749	YOSTIN ALEJANDRO ZORRO	No asistio
1021395202	JESUS DAVID VARGAS	No asistio
1034400617	JUAN SEBASTIAN BONILLA	Asistio
N376646651	SAMUEL ANDRES CALDERON	No asistio
1011322910	SANTIAGO JOSE CABALLERO	Asistio
1014192807	SOFIA GONZALEZ	Asistio
072842740	GABRIEL DOMINGUEZ	Asistio
1014856890	Maria Jose Cortes	No asistio
1019603107	ARNOLD ESTEWEN BELLO	No asistio
1021397343	DAUBRA YULIET CARDONA	Asistio
1002329393	Angie Lizeth Capacho	No asistio
1013098416	SHIRLY GIOVANNA SANCHEZ	No asistio
1011097979	SANTIAGO IVAN RODRIGUEZ	Asistio