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:	2021-11-03	4. HORA:	Miercoles,06:45:00,08:35:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	58
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	30
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 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 :
EJECUTO ACCIONES DE POSTURAS Y TÉCNICAS A DIFERENTES RITMOS COMPETENCIA (COMBATE)

SUBTEMAS :
ASIMILAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE ATAQUE Y DEFENSA

IMPLEMENTACION :
petos, aros ,conos , paletas

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 la técnica de chumok chirigui, dinamico y estatico, alternando posiciones. Realizo la técnica de han sonnal mok an chigui, dinamico y estatico, alternando posiciones. Realizo la técnica de palkup chigui, dinamico y estatico, alternando posiciones. Realizo la técnica de batang son chirugui, dinamico y estatico, alternando posiciones.

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto la técnica de la patada neryo chagui (descendente), con un objetivo de golpeo específico, enfatizando la flexibilidad y velocidad.

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:	2021-11-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,06:45:00,08:35:00	6. Nº de Sesion: 58	9. Nº de Semana: 30	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018460296	DILAN STIVEN VASQUEZ	Asistio
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1018517527	FLAVIA MAGGI	No asistio
1028496936	ANDREA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA	No asistio
1025149073	JEREMY SAMUEL TARAZONA	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	No asistio
1032944187	SAMUEL SANTIAGO BARRETO	No asistio
1014253466	SANTIAGO VELASQUEZ	Asistio
1141522892	NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ	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