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:	2021-11-10	4. HORA:	Miercoles,06:45:00,08:35:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	60
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	31
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

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

PSICOSOCIAL :
" El NN identifica los contenidos expuestos en la clase deportiva, socializa e interactu?a y cuida su entorno, reconociendo su rol en la clase. "

LUDICA :
"El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, promueve estrategias que permitan generar empati?a con los dema?s y promueve dina?micas colectivas de participacio?n El nin?o o la nin?a se relaciona respetuosamente con los otros, reconoce los sentimientos de las otras personas y en el desarrollo de la pra?ctica deportiva exige respeto cuando alguien sufre una exclusio?n o cuando alguien es discriminado. "

TEMA :
REALIZO POSTURAS Y TÉCNICAS A DIFERENTES RITMOS

SUBTEMAS :
COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :
PETOS, AROS, 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
Ejecuto Respiración en cruz Ejecuto Cruz básica Realizo Kukiwon de brazos 1, Realizo Kukiwon de piernas 1 Ejecuto Combate de exhibición Realizo Combate a un paso Realizo Combate a dos pasos Ejecuto Combate olimpico

TIEMPO
79 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ejecuto pateo de ap chagui a las tres alturas, con igual o pierna alternancia.

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:	2021-11-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,06:45:00,08:35:00	6. Nº de Sesion: 60	9. Nº de Semana: 31	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018460296	DILAN STIVEN VASQUEZ	Asistio
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	No asistio
1018517527	FLAVIA MAGGI	No asistio
1028496936	ANDREA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA	No asistio
1025149073	JEREMY SAMUEL TARAZONA	No 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	Asistio
1032944187	SAMUEL SANTIAGO BARRETO	Asistio
1014253466	SANTIAGO VELASQUEZ	Asistio
1141522892	NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ	No asistio
1094831226	ANGEL ALBERTO CACERES	No asistio
1027399052	SHARON DAYANA CRUZ	No asistio
77720977	Luisangela Tarre	Asistio
1032513152	Shanna Alejandra mora	Asistio
N44494289199	Jose Manuel Argumedo	Asistio