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:	2021-11-09	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	31
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud mental y física del ser humano, por medio de actividades de taekwondo.

COGNITIVA :
Aplico ejercicios cognitivos que estimular y aumentan las capacidades del cerebro como la memoria, la percepción, la representación y la capacidad auditiva.

PSICOSOCIAL :
"Fomenta la importancia del deporte en la vida, favoreciendo el desarrollo propio y de los otros"

LUDICA :
Tomo el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
EJECUTO COMBINACIONES DE DESPLAZAMIENTOS EN POSICIÓN SOGUIS Y MAKKIS

SUBTEMAS :
EJECUTAR DESPLAZAMIENTOS DE DEFENSA EN LOS POOMSAE

IMPLEMENTACION :
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
Ejecuto posturas básicas de defensas en posición chuchum sogui- postura y su correcciones la técnica. Ejecuto movimientos y posturas con defensas (are maki, montón maki y olgul maki) y golpe de puño chumok chirugui. desarrollo el kukkiwon de brazos 1-2 corrigiendo su postura y ejecución de las técnicas dadas.

TIEMPO
79 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo mondolio bandal chagui – patada semicircular 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:	2021-11-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 55	9. Nº de Semana: 31	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011206147	ORIANA BRACAMONTE	Asistio
1011209370	MICHELL ZARAY MONROY	Asistio
1025066005	KEVIN FELIPE CORONADO	Asistio
1018518510	ADRIANYELIS LUCIA BELEÑO	No asistio
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ	No asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	No asistio
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO	Asistio
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	No asistio
N37664159828	CAMILA VALENTINA ROA	Asistio
N37664449096	MARIANA VIRGINIA MEDRANO	No asistio
1033108140	DANIEL RICARDO LOPEZ	No asistio
1028403007	MATHIAS HUANILO	No asistio
922765131102009	Amber Adriel Jimenez	Asistio
1014994322	Juan Camilo Ortiz	Asistio
1142114707	LEYDI VALENTINA SANCHEZ	No asistio
1025326530	VALENTINA NOHEMI MERCADO	Asistio
1023244601	Juan Camilo Castrillón	Asistio
1013135242	Maria Camila RINCON	Asistio
1028721053	LUISA FERNANDA DORIA	Asistio