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:	2024-03-06	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto.

COGNITIVA :
: Reconozco los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integra.

PSICOSOCIAL :
proyectar videos sobre la problemática del impacto de los colores con el genero

LUDICA :
proyectar videos sobre la problemática del impacto de los colores con el genero

TEMA :
RECONOZCO POSICIONES PARA SALUDAR MARCIALMENTE Y ESTAR ATENTO A UNA INSTRUCCIÓN

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR CADA UNA DE LAS POSICIONES BÁSICAS DE TAEKWONDO

IMPLEMENTACION :
paos ,conos, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
CHUMBI (ATENCION). 2- 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. Ejecutarás primero un ejercicio de fuerza con alguien de tu familia y jalaran un cinturón, cada cual para su lado. Luego vienen, 2 series de 10 flexiones de codo y lo mismo para las sentadillas.4- Carreras alrededor del palo, correr 3 vueltas hacia un lado 3 vueltas hacia el otro. Luego se realizan saltos laterales, por derecha y por izquierda, mismo número.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico la posición chumbi Identifico la posición chariot Identifico la posición kiogne Exploro movimientos combinados de puño desde chuchum sogui Exploro movimientos de tren inferior combinando posición de combate (kyorugui sogui)

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo levantamientos laterales de pierna a diferentes alturas

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar estiramientos y en cada estiramiento contaremos hasta 30 haciendo los ejercicios con cada lado del cuerpo.

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2024-03-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025075871	JOSE ESTEBAN ROA	Asistio
N37664894487	GERWIN JOSE GUTIERREZ	Asistio
109399325102014	NICOL GISMARY GONZALEZ	Asistio
1011234818	KIARA SOFIA PAEZ	Asistio
1018486805	SARA JULIANA TORRES	Asistio
5942066	MARIANGEL ANTHONELLA GARCIA	Asistio
1220218223	VALERY SOFIA PEREZ	Asistio
N37664590895	NERIANGGE ISABEL GONZALEZ	Asistio
1201246421	AIMI VALENTINA HERNANDEZ	Asistio
1018493771	LUISA FERNANDA HERNANDEZ	Asistio
1027294290	SARA ISABELLA LEYTON	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
N37665944981	ATHENA SOPHIA GARCIA	Asistio
1081824639	SHAYRA VANESSA LEGUIA	Asistio
N37665060902	DIANA PAOLA MALDONADO	Asistio
1018491534	SALOME PALENCIA	Asistio