**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: | 2024-03-05 | 4. HORA: | Martes,07:00:00,09:00:00 |
| 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: | 2024-03-05 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Martes,07:00:00,09:00:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1188218802** | SARA VALENTINA CHARRY | Asistio |
| **1075628668** | GABRIEL ALEJANDRO CASTAÑO | Asistio |
| **1025072246** | SHAIRA VANESSA AMAYA | Asistio |
| **N37664613401** | SAUL JOSE BLANCO | Asistio |
| **N37664231767** | YONLEIDYS SOFIA GONZALEZ | Asistio |