**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: | 2024-03-12 | 4. HORA: | Martes,07:00:00,09:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 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 Manoteo o Bullying

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

**TEMA :**
EXPLORO EJERCICIOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA CON TREN INFERIOR

**SUBTEMAS :**
EXPLORAR DIFERENTES PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

**IMPLEMENTACION :**
paletas, lazos

**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

TIEMPO
20 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Realizo levantamientos laterales de pierna a diferentes alturas Exploro combinaciones de ejercicios propios de la disciplina en ataque. Aprendo la ejecución de are makki (defensa abajo) ,ap chagui, yop chagui Aprendo la ejecución de montong makki (defensa media) Aprendo la ejecución de olgul makki (defensa arriba) Combino las defensas con desplazamiento. Aprendo patada milo chagui (pata empuja)

TIEMPO
79 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
realizo el mayor número de saltos con lazo

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: | 2024-03-12 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Martes,07:00:00,09:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 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 |