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:	2024-03-14	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 :
ASOCIO PATEO BASICO DEL TAEKWONDO

SUBTEMAS :
EXPLORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BASICOS

IMPLEMENTACION :
Equipo de protección paos y paletas piso o pedana

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
EXPLORAR LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BASICOS Ejecuto KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE - Cambios de guardia Identifico AP CHAGUI – Patada al frente Ejecuto BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja Identifico NERYO CHAGUI: Patada descendente con proyeccion

TIEMPO
79 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo patadas frente a diferente altura con y desplazamiento

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:	2024-03-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 4	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