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,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
pazo levantamientos laterales de pierna a diferentes alturas ra 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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
925223106022013	Luisangela Torres	Asistio
N37664268903	ENMILI CAMILA SANTANA	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
929319404052013	MATIAS DAVID FIGUEROA	Asistio
1013645110	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1034309335	ANDRES JEREMIAS TOVAR	Asistio
1027288516	JOHAN FELIPE ROA	Asistio
1014484479	KAREN JULIANA RAMIREZ	Asistio
0855389	OSWALDO RAFAEL MEDINA	Asistio
1194964785	DANIEL CAMILO TAPIA	Asistio
N148936460133	ISAIAS AUGUSTO SOJO	Asistio
1025068367	NICOLL VALERIA SUANCA	Asistio
N148936454960	DARIANGEL ELENA BARBOZA	Asistio
1028788497	ZARA SOFIA ROJAS	Asistio
1011327201	MARIANA VALENTINA MENDOZA	Asistio