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,09:00:00,11:00:00
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 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
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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012920978	HEYDY GABRIELA RUIZ	No asistio
1141719583	MARIA LUCIA CARDENAS	No asistio
5413343	YETSIMAR FABIANA DUARTE	No asistio
1018456248	VALERIN BRIGITE PLAZAS	No asistio
1021680260	ANGELA SOFIA RAMIREZ	No asistio
1014670894	LAURA DANIELA CLAVIJO	No asistio
1029285143	EMMANUEL DAVID ANAYA	No asistio
1014878347	DAVID ALEJANDRO MENDEZ	No asistio
N37664267983	CARLOS CHRISTOPHER SANTANA	No asistio
1025326530	VALENTINA NOHEMI MERCADO	No asistio
922765131102009	Amber Adriel Jimenez	No asistio
1110049770	Paloma Hernandez	No asistio
1034309336	GABRIELA ALEXANDRA TOVAR	Asistio
1062435760	TALIANA SOFIA MORALES	No asistio
1141330236	DANNA ISABELLA MEJIA	Asistio
1126707191	Gabriela Esmeralda Arocha	Asistio
N37664473118	ALEXAIMY DE JESUS MELEAN	Asistio
5066649	SEBASTIAN MORAN	Asistio
1150185292	MARIANA ROMERO	Asistio
1117522397	Sara Nicolle Cuellar	Asistio
1014868753	MIGUEL ANGEL VILLAMIL	Asistio
1030597988	Crysjah Thomas Prada	Asistio
N37664159773	ERIK LOEL PARRA	Asistio
1032943700	Nicolas Andres Chingate	Asistio