**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: | 2024-05-23 | 4. HORA: | Jueves,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 9 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 5 |
| 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 ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO CON PATEO

**SUBTEMAS :**
ASIMILAR LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

**IMPLEMENTACION :**
pedana,petos espinilleras, protector antebrazos, cascos paletas

**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
Exploro KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE - Desplazamiento adelante, atrás Ejecuto BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja Identifico Combinacion patada Bandal chagui y Ap chagui, en avance Ejecuto Desplazamiento hacia atrás con patada Bandal chagui

TIEMPO
79 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente

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. RELAX

TIEMPO
20 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SIMON RODRIGUEZ | | | Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ | |
| 2. Fecha: | 2024-05-23 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Jueves,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 9 | 9. Nº de Semana: 5 | |
| 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 | Asistio |
| **1021680260** | ANGELA SOFIA RAMIREZ | No asistio |
| **1014670894** | LAURA DANIELA CLAVIJO | No asistio |
| **1029285143** | EMMANUEL DAVID ANAYA | Asistio |
| **1014878347** | DAVID ALEJANDRO MENDEZ | Asistio |
| **N37664267983** | CARLOS CHRISTOPHER SANTANA | Asistio |
| **1025326530** | VALENTINA NOHEMI MERCADO | Asistio |
| **922765131102009** | Amber Adriel Jimenez | Asistio |
| **1110049770** | Paloma Hernandez | Asistio |
| **1034309336** | GABRIELA ALEXANDRA TOVAR | Asistio |
| **1062435760** | TALIANA SOFIA MORALES | 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 |