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:	2021-03-09	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
conocer,utilizar y valorar su cuerpo y el movimiento como medio de exploración , descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras .

COGNITIVA :
Conocimiento de información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje o ala experiencia .

PSICOSOCIAL :
Inclusión social , auto confianza , autoestima , manejo de un segundo idioma por medio del deporte .

LUDICA :
.Mejorar los niveles de convivencia de los niños a través del juego y la lúdica

TEMA :
Acepto que con las practicas básicas cimentan mi autoestima y al aceptar a los demás tal cual son dentro y fuera de la practica del taekwondo

SUBTEMAS :
Posiciones de saludo y básicas de defensa.

IMPLEMENTACION :
2 botellas plásticas , una cuerda o laso , un par de medias y un tazón plástico

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
llamado lista , saludo marcial , trote , movilidad articular superior e inferior elasticidad

TIEMPO
20 minutos .

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Posición chumbi , moa sogiui , chariot sogui , naranisogui , uen / orun mo sogui . Básico de defensas , pata frente .

TIEMPO
80 minutos .

RETO :
ACTIVIDADES
hacer el mayor número de cestas: utiliza el par de medias sobre el pie y lanzar al tazón durante un minuto utilizando pierna derecha y pierna izquierda .

TIEMPO
1 minuto

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
vuelta ala calma: estiramiento , retroalimentación .

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-03-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1017062266	DANA VALERIA HURTADO	Asistio
1028496936	ANDREA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	Asistio
1034403343	MARTIN JOEL DUARTE	Asistio