

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:	2021-03-17	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias ala practica y desarrollo del taekwondo			
COGNITIVA : comprendo los comandos y terminología propia de taekwondo.			
PSICOSOCIAL : inclusión social autoconfianza , autoestima , manejo de un segundo idioma por medio del deporte .			
LUDICA : interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones			
TEMA : exploro ejercicios básicos propios de la disciplina con tren inferior			
SUBTEMAS : Realizo levantamientos laterales de pierna . Exploro combinaciones de ejercicios .			
IMPLEMENTACION : 5 pares de medias ,1 cuerda , y una bomba			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES llamado a lista , trote , movilidad articular del tren superior y del tren inferior , estiramiento , realizo movimientos con la palma , dorso de la mano y parte superior del pie utilizando una bomba . TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES posicion ap sogui avanzando al frente y retrocediendo en la misma posicion , defensa abajo (are maki) con desplazamientos laterales. Patada frontal con pierna delantera , y con pierna trasera , en posicion de araña me desplazo de un punto a otro transportando una media en la espalda hasta completar los 5 pares , realizo tecnica de bandal chagui al medio y ejecuto tecnica de ap chagui y bandal chagui avanzando hacia el frente . TIEMPO 80 minutos			
RETO : ACTIVIDADES lanzo con la mano izquierda hacia arriba un par de medias y cuando va descendiendo golpear con el puño , lo mismo hare con la otra mano . TIEMPO 1 mimuto			
FASE FINAL : ACTIVIDADES vuelta a la calma , estiramiento muscular y retro alimentación de lo practicado , relax TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-03-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1018517528	PAOLA MAGGI			Asistio
1011209370	MICHELL ZARAY MONROY			Asistio
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ			Asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ			Asistio
1034402534	SARAHÍ GABRIELA GALINDO			Asistio
1014994322	Juan Camilo Ortiz			Asistio