

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:	2021-03-11	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3
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 , patada 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			
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-03-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1232590134	VALERIA VALENTINA DIAZ			Asistio
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria