

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:	2021-03-18	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias ala practica y desarrollo del taekwondo .			
COGNITIVA : Mejoro la motricidad gracias ala practica y desarrollo del 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 técnica de bandal chagui parte media , ejecuto avanzando al frente técnica ap chagui y bandal chagui . 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 minuto			
FASE FINAL : 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 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-03-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1034518609	LUKAS KERAJ			Asistio
1127962228	SAMIRA PATRICIA CORREA			Asistio
1232590134	VALERIA VALENTINA DIAZ			Asistio
1042256652	Santiago Florez Campo			Asistio
1141115811	KEVIN JUSEP CUFI?O			Asistio
37664797606	Jesus abraham Altuve			Asistio