

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:	2021-03-19	4. HORA:	Viernes,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 ,4
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:	2021-03-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027400736	JUAN MANUEL TORRES			Asistio
1010962925	KAZUO SHINIRO CARREÑO			Asistio
1011097979	SANTIAGO IVAN RODRIGUEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria