**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: | 2021-04-06 | 4. HORA: | Martes,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Chapinero | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 1 ,2 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

**COGNITIVA :**
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

**PSICOSOCIAL :**
Vivencio acciones de defensa desde posiciones básicas con o sin desplazamiento .

**LUDICA :**
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

**TEMA :**
COMBINO POSICIONES BASICAS CON VOCABULARIO TECNICO PATADAS FRONTALES Y DEFENSAS

**SUBTEMAS :**
Vivencio acciones de defensa desde posiciones básicas con o sin desplazamiento .

**IMPLEMENTACION :**
4 pares de medias 4 zapatos 1 tazón de plástico

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
trote , movilidad articular parte superior, parte inferior , estiramiento y elasticidad .

TIEMPO
20 minutos

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Realizo los primeros seis pasos de kukkiwon de brazos 1 Aprendo los recorridos de cada una de las defensas para mejorar la ejecución del movimiento. Aprendo neryo chagui en ataque (patada descendente)

TIEMPO
80 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Encesto un par de medias con los ojos cerrados tanto con la derecha y luego con la izquierda.

TIEMPO
1 minuto

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma estiramiento parte superior , parte inferior . Retro alimentación de lo visto en clase

TIEMPO
20 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SIMON RODRIGUEZ | | | Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ | |
| 2. Fecha: | 2021-04-06 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Chapinero | |
| 3. Hora: | Martes,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 7 | 9. Nº de Semana: 4 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1027290263** | MATIAS CORTES | Asistio |
| **1025149073** | JEREMY SAMUEL TARAZONA | Asistio |
| **1018460296** | DILAN STIVEN VASQUEZ | Asistio |
| **1018517527** | FLAVIA MAGGI | Asistio |
| **1028496936** | ANDREA SOFIA ALVAREZ | Asistio |
| **1072895578** | SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ | Asistio |
| **1034403343** | MARTIN JOEL DUARTE | Asistio |
| **1023167167** | ANDRES FELIPE RAMIREZ | Asistio |
| **1141522892** | NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ | Asistio |
| **1094831226** | ANGEL ALBERTO CACERES | Asistio |