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:	2021-04-13	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
EXPERIMENTO LAS TECNICAS DE DEFENSA BASICAS CON DESPLAZAMIENTO DESDE AP KUBI SOGUI

SUBTEMAS :
EXPLORAR CADA UNA DE LAS DEFENSAS BASICAS CON DESPLAZAMIENTO LARGO.

IMPLEMENTACION :
lazo , y 2 bombas

FASES

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

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Combino apkubi sogui con montong makki - chumok jirugui Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Realizo desde kiorugui sogui ap chagui - milo chagui- neryo chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
llevo 1 bomba arriba de la cabeza caminando sobre el lazo.

TIEMPO
1 minuto

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

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-04-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018517527	FLAVIA MAGGI	Asistio
1025149073	JEREMY SAMUEL TARAZONA	Asistio
1141522892	NICOLAS ESTEBAN SANCHEZ	Asistio
1028496936	ANDREA SOFIA ALVAREZ	Asistio
1023167167	ANDRES FELIPE RAMIREZ	Asistio
1018460296	DILAN STIVEN VASQUEZ	Asistio
1025546408	JUAN PABLO DE AVILA	Asistio
1107861532	MARIA JOSE CAICEDO	Asistio
1072895578	SAMUEL ALEXANDER VASQUEZ	Asistio
1034403343	MARTIN JOEL DUARTE	Asistio
1027290263	MATIAS CORTES	Asistio
1094831226	ANGEL ALBERTO CACERES	Asistio