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:	2021-04-05	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Orientar la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
iniciar aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :
adaptar y ejecutar técnicas físicas y mentales propias del centro de formación potenciando la auto confianza .

LUDICA :
fomentar el juego como una opción de aprender a socializar y divertirse con su entorno familiar .

TEMA :
explorar fundamentos técnicos de defensa con tren superior .

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

IMPLEMENTACION :
4 pares de zapatos , 4 pares de medias 1 recipiente pastico , una bomba .

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
4 pares de zapatos , 4 pares de medias 1 recipiente pastico , una bomba .

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
llevar la bomba entre los zapatos en zig zag con el dorso de la mano enviándola hacia arriba ; ejecutar las defensas de brazos avanzando en la posición ap sogui , repite estos movimientos 10 veces con cada defensa realizo patada frente ala altura del mentón avanzando en posición ap sogui . Respiración en 4 tiempos con desplazamientos laterales . En posicion chum chum sogui , ejecuto puño al frente .

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo patada al frente golpeando la bomba sin dejara caer .

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:	2021-04-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO	Asistio
1023244601	Juan Camilo Castrillón	Asistio
1011101053	Laura Valeria Moncada	Asistio
1013135242	Maria Camila Rincon	Asistio
1011206147	ORIANA BRACAMONTE	Asistio
1011209370	MICHELL ZARAY MONROY	Asistio
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ	Asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1014994322	Juan Camilo Ortiz	Asistio