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:	2021-04-12	4. HORA:	Lunes,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2 ,3

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
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
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:	2021-04-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Lunes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1232590133	SOFIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1011209370	MICHELL ZARAY MONROY	Asistio
1011206147	ORIANA BRACAMONTE	Asistio
1034402534	SARAHI GABRIELA GALINDO	Asistio
1063163301	SOLANGEL CORAL DIAZ	Asistio
1011101053	Laura Valeria Moncada	Asistio
1033108140	DANIEL RICARDO LOPEZ	Asistio
1023244601	Juan Camilo Castrillón	Asistio
1018517528	PAOLA MAGGI	Asistio
1013135242	Maria Camila Rincon	Asistio
1025066005	KEVIN FELIPE CORONADO	Asistio
1025066515	DIEGO ANDRES ALVAREZ	Asistio
922765131102009	Amber Adriel Jimenez	Asistio
1014994322	Juan Camilo Ortiz	Asistio