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:	2021-04-08	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :
Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.

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:	2021-04-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141115811	KEVIN JUSEP CUFI?O	Asistio
1025535706	MIGUEL ANGEL ALDANA	Asistio
1025325254	DANNA VALENTINA CONTRERAS	Asistio
1034518609	LUKAS KERAJ	Asistio
37664797606	Jesus abraham Altuve	Asistio
1127962228	SAMIRA PATRICIA CORREA	Asistio
1042256652	Santiago Florez Campo	Asistio