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:	2021-04-15	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
ASIMILO TÉCNICAS QUE SE REALIZAN CON LOS BRAZOS PROPIAS DEL TAEKWONDO EN LA DEFENSA (MAKI)

SUBTEMAS :
EJECUTAR TECNICAS DE DEFENSA CON BRAZOS

IMPLEMENTACION :
lazo , y 2 bombas

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
Refuerzo Are maki.Refuerzo Momtok maki,Refuerzo Momtok Ap maki ,Refuerzo Momtok Bakkan maki ,cruz universal, milo chagui, nerio chagui, realizo equilibrio pasando por el lazo .

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

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: GERMAN PALMA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2021-04-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1232590134	VALERIA VALENTINA DIAZ	Asistio
1025325254	DANNA VALENTINA CONTRERAS	Asistio
1031610851	ALFONSO JULIO	Asistio
1042256652	Santiago Florez Campo	Asistio
1034664799	DANIEL FELIPE DIAZ	Asistio
1150184984	URIEL GIOVANNY SARMIENTO	Asistio
4717442079	SAMUEL DAVID TERAN	Asistio
1034518609	LUKAS KERAJ	Asistio
1127962228	SAMIRA PATRICIA CORREA	Asistio
n37664797606	Jesús Abraham Altuve	Asistio