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:	2021-04-16	4. HORA:	Viernes,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 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico técnicas de movimiento para perfeccionar la ejecución del gesto.

COGNITIVA :
Reconozco los aspectos fundamentales de la actividad física para una formación personal integra.

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 :
EXPLORO ACCIONES DESDE POSTURAS BASICAS A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS.

SUBTEMAS :
"EJECUTAR FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS.

IMPLEMENTACION :
1 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
Desarrollo movimientos de puño jumeok jirigui adelantado y atrazado Asimilo movimiento basicos para realizar la patada AP CHAGUI. Asimilo movimiento basicos para realizar la patada DOLLIO CHAGUI. Asimilo movimiento basicos para realizar la patada YOP CHAGUI. Realizo equilibrio caminando sobre 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 , relax .

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027400736	JUAN MANUEL TORRES	Asistio
1011088213	LINO GABRIEL SUAREZ	Asistio
32098733	MARIA VICTORIA MONTOYA	Asistio
1010962925	KAZUO SHINIRO CARREÑO	Asistio
1011322910	SANTIAGO JOSE CABALLERO	Asistio
1011097979	SANTIAGO IVAN RODRIGUEZ	Asistio
1034400617	JUAN SEBASTIAN BONILLA	Asistio
1019603107	ARNOLD ESTEWEN BELLO	Asistio
1002329393	Angie Lizeth Capacho	Asistio