PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**HUMBERTO ROZO**
3. FECHA:	2021-10-05	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1 ,2

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 :
Comparte de manera solidaridad la importancia del deporte en su vida, trabajando constructivamente en equipo, (Charlas, lecturas, experiencias referente al concepto de Ciudadanía)

LUDICA :
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Reconozco posiciones para saludar marcialmente y estar atento a una instrucciòn

SUBTEMAS :
Realizo levantamientos laterales de pierna a diferentes alturas

IMPLEMENTACION :
Dos sillas de la misma altura y un palo de escoba.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Iniciamos calentamiento de tren superior e inferior, realizando trote en el sitio y combinando con sentadillas, flexiones de brazos, saltos, elongaciones musculares de pierna y brazos. (opcional se puede realizar baile para hacer ejercicios ejecutando los movimientos enumerados anteriormente)

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejecuciòn del kuky-won de manos, are maky, montong maky, olgul maky, chumok. cruz bàsica, cruz universal, taeguk il jang, Patadas ap chagui, dolio chagui, yop chagui, tuit chagui.

TIEMPO
75 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Colocamos las dos sillas enfrentadas y ponemos las puntas del palo en cada una de las sillas, pasamos por debajo del palo sin tumbarlo y luego saltamos por encima sin tumbar el palo (4 rondas de 10 repeticiones.

TIEMPO
7 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Regreso a la calma y mientras los estudiantes realizan actividades de relajaciòn se hace una retroalimentaciòn de los visto en clase, se escuchan los comentarios y preguntas.

TIEMPO
8 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: HUMBERTO ROZO	
2. Fecha:	2021-10-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027533107	SAMUEL STEVEN ROMERO	Asistio
1033770827	DANIELA SANCHEZ	Asistio
1011218359	MARIA CAMILA CASTRO	Asistio
1027533646	SARA XIMENA CASTAÑEDA	Asistio
1011221193	TIFFANY HERNANDEZ	Asistio
1033769714	DANNA VALENTINA MAYORGA	Asistio
1033764870	MARIANA VICTORIA PRIETO	Asistio
1033770234	JOHAN SEBASTIAN SINNING	Asistio
1033771368	LAURA DANIELA VELASQUEZ	Asistio