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:	2021-10-08	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	34
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 :
IDENTIFICAR CADA UNA DE LAS POSICIONES BÁSICAS DE TAEKWONDO

SUBTEMAS :
EXPLORAR DIFERENTES PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

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:	2021-10-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1093603292	STIVEN GERAD CASTRO	Asistio
1093603293	JHOAN JAVIER CASTRO	Asistio
1033774508	SARA STEFANIA BELTRAN	Asistio
1033769961	TOMAS BARRERO	Asistio
1206216065	IAM SANTIAGO ALVAREZ	Asistio
1023399425	LAURA VALENTINA MANOSALVA	Asistio
1033767542	VALERIA CEBALLOS	Asistio
1033769667	PAULA MARIANA PEREZ	Asistio
1031155193	IVAN SANTIAGO ACUÑA	Asistio
1023398906	CRISTIAN DAVID MORALES	Asistio
1070822069	VALENTINA ISABEL MORELO	Asistio
1083813952	NICOL VANESA ORDOÑEZ	Asistio
1033772290	MARIA SOFIA RAMIREZ	Asistio
1141339495	KAROL NAHIARA RAMOS	Asistio
1024604105	CRISTIAN ALEXANDER SANCHEZ	Asistio
1031184872	JORGE LUIS SILVA	Asistio
N37664623121	MILAGROS ALEJANDRA HERRERA	Asistio
1033766297	BRALLAN STEVEN MARTINEZ	Asistio