PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-08-17	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Exploro las diferentes posibilidades de movimiento del cuerpo a nivel global y segmentario (coordinación general) por medio de juegos de persecución como la lleva y otros.

COGNITIVA :
Aprendo acerca de sus capacidades físicas con movimientos sencillos en técnicas de taekwondo y su relación con los juegos.

PSICOSOCIAL :
Comprendo la importancia de los valores sociales, dentro del respeto, la cortesía y la cooperación para desarrollar la convivencia en los juegos.

LUDICA :
Comprendo que por medio de la diversión y las actividades tiene cuidado de sí mismo en la realización en la realización de los juegos.

TEMA :
Ejecuta movimientos básicos de Kukkiwon

SUBTEMAS :
Coordinación básica general

IMPLEMENTACION :
espacio de la casa donde realiza la sesion de clase, ropa comoda, hidratación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Parcelamiento del centro de interes: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesion de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO
5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo atraves de ejercicios de fuerza. Los estudiantes exploran posición chuchon sogui defenza momtok makki (defensa media), 20 veces con cada brazo. Los estudiantes exploran en posición ahp kubi sogui combinanción de defensa montok makki, y chumok jirugui. Los estudiantes exploranen posición chuchon sogui defensa alta olgu makki, 20 veces por cada brazo. . Los estudiantes exploran en posición a atras ahp kubi sogui defensa alta y golpe frontal chomok jirugui, 20 veces por cada lado. Los estudiantes combian las dos técnicas de defensa aprendidas, 20 veces por cada lado. Los estudiantes repasan la pommsae guion número 2.

TIEMPO
5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 15 minutos. 10 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
El estudiante con los ojos cerrados ejecuta las tres técnicas de defensa baja, media, alta.

TIEMPO
5 mimutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mistica propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyogne). Clase sujeta a cambios.

TIEMPO
20 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2021-08-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1056506146	LIZETH SOFIA CALLEJAS	Asistio
1077114417	Carlos SANTIAGO Rodriguez	Asistio
1140924554	DILANA SOFIA CARRION	Asistio
1140920847	Miguel Angel Rosario	Asistio
1142929901	Cristian Villa	Asistio
1029285594	Jose Matias Rodriguez	Asistio
1022983601	donovan alexander agualimpia	Asistio
1029285767	SARA CAMILA AGUDELO	Asistio
1076742181	JOHAN NICOLAS APONTE	Asistio
1140923963	JUSTIN ALEJANDRO ARIAS	Asistio
1190214019	TANIA SHARIT BAUTISTA	Asistio
1140924209	YANFER ESTEBAN BOODER	Asistio
1016037816	LAURA VALENTINA BRAVO	Asistio
1032255817	Maria Jose Cardenas	Asistio
1022977140	JUAN SEBASTIAN COY	Asistio
1022978085	JORDIN SANTIAGO SOTO	Asistio
1090509405	Jeison Eduardo Sarmiento	Asistio
1025326368	SAMUEL EDUARDO SALAS	Asistio