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:	2021-08-31	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	12
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 :
DESARROLLA POSICIONES BASICAS Y COMBINA TECNICAS.

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 realizan combinacion de postura ahp kubi sogui y puño frontal, 20 veces por cad aldo. Los estudiantes realizan combinancion de técnicas de combate con las técnicas de pateo aprendidas. Losestudiantes repasan la pommsae kukkiwon 1 y 2. . Los estudiantes aprenden los 10 pasos siguientes de la guion 1. Los estudaintes realizan la pommsae guuon 1 total. Los estudiantes combinan las técnicas puño frontal, y pateo, 20 repeticiones con cada pierna.

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

RETO :
ACTIVIDADES
El estudiante con los ojos cerrados ejecuta la pommsae guion 1 completa.

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.