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:	2021-08-03	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
Exploro movimientos técnicos básicos

SUBTEMAS :
Coordinación básica general

IMPLEMENTACION :
espacio de la casa donde realiza la sesion de clase, ropa comoda, un balon, 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. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 15 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo atraves de ejercicios aerobicos. Los estudiantes ubican el balon en medio de las piernas y realizan saltos avanzando. Los estudiantes ubican el balon en medio de las piernas realizan zig zag Los estudiantes ubican el balon en medio de las piernas realizan saltos por encima de obstaculos. . Los estudiantes en posición de guardia realizan le vantamiento e rodilla a la cintura 20 veces con cada pierna. Los estudiantes ejecutan la técnica de pateo ap chagui (patada frontal), 20 repeticiones con cada pierna. Los estudiantes realizan cambios de guardia ejecutando la técnica de pateo bandal chagui, 20 repeticiones con cada pierna.

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

RETO :
ACTIVIDADES
El estudiante cuelgan el balon y ejecutan la técnica de pateo ahp chagui sin bajar la pierna 10 veces con cada pie

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:	2021-08-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1056506146	LIZETH SOFIA CALLEJAS	Asistio
1140920847	Miguel Angel Rosario	Asistio
1077114417	Carlos SANTIAGO Rodriguez	Asistio
1140924554	DILANA SOFIA CARRION	Asistio
1022983601	donovan alexander agualimpia	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
1142929901	Cristian Villa	Asistio
1022978085	JORDIN SANTIAGO SOTO	Asistio
1090509405	Jeison Eduardo Sarmiento	Asistio
1025326368	SAMUEL EDUARDO SALAS	Asistio
1016722093	CAMILA ALEJANDRA HERNANDEZ	Asistio
1110542529	JHAIR SANTIAGO GUERRERO	Asistio
1029285594	Jose Matias Rodriguez	Asistio
1022991198	JULIETH MELISSA VIDAL	Asistio
1034300174	Juliette Sofia Guevara	Asistio
1013137721	Mike Steban Leon	Asistio
1140921711	JESSICA ALEXANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1140924901	Adrian Felipe Rodriguez	Asistio
1028787263	DIDIER SANTIAGO REYES	Asistio