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:	2021-08-25	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3 ,4

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 :
Combina posiciones básicas de desplazamiento.

SUBTEMAS :
Coordinación básica general

IMPLEMENTACION :
espacio de la casa donde realiza la sesion de clase, ropa comoda, un globo, 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 resistencia. Los estudiantes golpena el globo con la rodilla sin dejarlo caer al suelo, dos series de 20 repeticiones. Los estudiantes realiza cambios de guardia golpeando el globo con la cabeza, dos series de 20 repeticiones. los estudiantes repasan las pommsae aprendidas, guion número 1,2. . Los estudiantes aprenden los 10 primeros pasos del guuon número 1. Los estudiantes aprenden la forma de respiracion en cruz. Los estudiantes repasan las tres formas de pommsae aprendidas.

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

RETO :
ACTIVIDADES
El estudiante con los ojos cerrados ejecuta lo aprendido del guion número 1.

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.