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:	2021-08-04	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	8
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 :
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:	2021-08-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140920197	NICOL JULIANA GARRIDO	Asistio
1140919274	Juana gabriela Prieto	Asistio
1076657090	TIFFANY CAROLINE MARTINEZ	Asistio
1140920969	JUAN ESTEBAN MENDOZA	Asistio
1022973959	HARY DANIELA CAÑIZARES	Asistio
1018440347	JUAN SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1022973334	ANDER CAMILO AHUMADA	Asistio
1141120747	BRYAN STIP GOMEZ	Asistio
1023912217	MANUELA ALEJANDRA FUENTES	Asistio
1140920251	SEBASTIAN DAVID PUELLO	Asistio
1140919612	MARIA CAMILA PORTELA	Asistio
1022951292	LAURA CAMILA PEÑA	Asistio
1021677242	JUAN KAMILO URIBE	Asistio
1022931256	Jholman Cuervo	Asistio
1022084932	cristopher Duvan Huerfano	Asistio
1034401864	JENNIFER GERALDINE VEGA	Asistio
1033732975	JOSEPH STIVEN SALGADO	Asistio
1013121226	LUNA SHARIT LEON	Asistio
1140916693	LAURA NATALY BAUTISTA	Asistio
1023083895	MICHAEL ANDRES HURTADO	Asistio
1054479190	JOAN SEVASTIAN GUEVARA	Asistio
1143356791	DANNA PAOLA GOMEZ	Asistio
1027529291	SARA VALENTINA JIMENEZ	Asistio