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:	2021-08-18	4. HORA:	Miercoles,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:	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 :
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:	2021-08-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010962574	BRIGNY YULIANA ACUÑA	Asistio
1022958052	ANA MARIA ALVAREZ	Asistio
1140917776	VALERY DAYAN PRIETO	Asistio
1033695473	Brenda Yulieth Vargas	Asistio
1022963397	SANTIAGO CONTRERAS	Asistio
1014480472	CRISTHIAN JAVIER JAIMES	Asistio
065832288	Dainellys Adriana Villaroel	Asistio
1063287400	Maria Del pilar Garcia	Asistio
1029281637	IVON NATALIA SIERRA	Asistio
1140917645	JANER DUVAN AGUIRRE	Asistio
1140919591	JUAN CAMILO SALGADO	Asistio
1106394897	YULIETH LORENA CARDENAS	Asistio
N37664462331	JOSE ANGEL RIVERO	Asistio