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:	2021-08-27	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	22
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 :
EJECUTA FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS DE PATEO.

SUBTEMAS :
Coordinación básica general

IMPLEMENTACION :
espacio de la casa donde realiza la sesion de clase, ropa comoda, botellas plásticas, 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 del respeto. 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 aerobicos. Los estudiantes saltaran por encima de las botellas sin tocarlas. Los estudiantes avanzan y retroceden tocando las botellas. Los estudiantes en posición de guardia repasan la técnica de pateo ahp ghagui al pecho. 20 veces con cada pierna. . Los estudiantes en posición de guardia practican la técnica de pateo bandal chgagui, 20 veces con cada pierna. Los estudiantes aprenden el educativo de la técnica de pateo yochagui chagui (patada lateral), 20 repeticiones con cada pierna. Los estudiantes practican las tres técnicas de 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 sin dejar caer el pie al suelo ejecuta las tres técnicas de pateo, 5 veces con cada pierna.

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.