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,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:	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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010962574	BRIGNY YULIANA ACUÑA	Asistio
1022958052	ANA MARIA ALVAREZ	Asistio
N37664462331	JOSE ANGEL RIVERO	Asistio
N37664287107	SEBASTHIAN ALEJANDRO MOLINA	Asistio
1140919591	JUAN CAMILO SALGADO	Asistio
1106394897	YULIETH LORENA CARDENAS	Asistio
1029281637	IVON NATALIA SIERRA	Asistio
1025324426	JUAN DAVID JAIMES	Asistio
1140917645	JANER DUVAN AGUIRRE	Asistio
1063287400	Maria Del pilar Garcia	Asistio
1014480472	CRISTHIAN JAVIER JAIMES	Asistio
1022963397	SANTIAGO CONTRERAS	Asistio
065832288	Dainellys Adriana Villaroel	Asistio