

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: | HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2022-09-09 | 4. HORA:              | Viernes,12:00:00,14:00:00   |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | TAEKWONDO  | 6. N° DE SESIÓN:      | 3                           |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Usme       | 8. N° DE SEMANA:      | 19                          |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6          | 9. CICLO:             |                             |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                             |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |                       |                             |
| <b>COGNITIVA :</b><br>Reconozco el aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |                       |                             |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>El nin?o o la nin?a por medio de las actividades del centro de interés fortalece su carácter para tomar decisiones adecuadas respecto a su entorno.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                             |
| <b>LUDICA :</b><br>Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                             |
| <b>TEMA :</b><br>AFIANZO LOS MOVIMIENTOS QUE EJCUTAN GOLPES EN COMBINACION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                             |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |                       |                             |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>AREA DE TRABAJO CANCHA FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS, DISCOS, PALETAS, PAOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |                       |                             |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                       |                             |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases ( Chunbi, charyot, Kyongne). Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.<br><br>TIEMPO<br>5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.                                                                                                                                                                  |            |                       |                             |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Los estudiantes realizan la ronda mi tía Jacinta. Los estudiantes realizan trabajo de motricidad gruesa, salta por encima de los conos (10), llega al final toca el cono y vuelve a su lugar. Los estudiantes realizan saltos cortos como un canguro de un lugar a otro. Los estudiantes realizan avanzando en posicion de guardia salto al frente y a 45 grados. Los estudiantes realizan combinaciones de are makki y puño frontal. Los estudiantes realizan posicion ap cubi sogui con defensa olgul makki y puño frontal Los estudiantes realizan pateo ap sogui, posicion ap cubi sogui y doble puño frontal.<br><br>TIEMPO<br>5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minuto 10 minutos. 10 minutos. |            |                       |                             |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>los estudiantes ejecutan desplazamiento frontal ejecutando la posicion ap cubi sogui puño frontal, defensa olgul makki y puño frontal 10 veces por cada lado.<br><br>TIEMPO<br>10 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                             |
| <b>FASE FINAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.<br><br>TIEMPO<br>20 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                             |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                                  |                            |                                |                                                   |            |
|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|------------|
| 1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS |                            |                                | Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO<br>AGUDELO |            |
| 2. Fecha:                        | 2022-09-09                 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme                                |            |
| 3. Hora:                         | Viernes,12:00:00,14:00:00  | 6. N° de Sesion: 3             | 9. N° de Semana: 19                               |            |
| 4. Grupo:                        | TAEKWONDO 1                |                                | 10. Edades:                                       |            |
| TI                               | NOMBRE                     |                                |                                                   | ASISTENCIA |
| 1127668238                       | YUSNEY GUADALUPE BENAVIDES |                                |                                                   | Asistio    |
| N37664744255                     | ASHLY GELMAYORI FAJARDO    |                                |                                                   | Asistio    |
| 1022985235                       | CAMILA ANDREA GOMEZ        |                                |                                                   | Asistio    |
| 1034303491                       | ALAN NICOLAS GONZALEZ      |                                |                                                   | Asistio    |
| 1053125529                       | DAIRENIS ELENA GUARDO      |                                |                                                   | Asistio    |
| 1031154693                       | JUAN PABLO HORMANZA        |                                |                                                   | Asistio    |
| 1028788276                       | DANYELA NATALIA JIMENEZ    |                                |                                                   | Asistio    |
| 1022982554                       | VALERY SOFIA LONDOÑO       |                                |                                                   | Asistio    |
| 1028621609                       | NICOLAS JAVIER LOZANO      |                                |                                                   | Asistio    |
| 1011218327                       | JUAN CAMILO MEDINA         |                                |                                                   | Asistio    |
| 11409926719                      | JOSHUE SMITH MIRANDA       |                                |                                                   | Asistio    |
| 1022997517                       | LAURA XIMENA MONTENEGRO    |                                |                                                   | Asistio    |
| 1120871212                       | LUISA FERNANDA MORA        |                                |                                                   | Asistio    |
| 1029289309                       | JULIAN ANDRES NIETO        |                                |                                                   | Asistio    |
| 1031157553                       | VALERY SOFIA NUÑEZ         |                                |                                                   | Asistio    |
| 1140925608                       | HEILY VALENTINA OTALORA    |                                |                                                   | Asistio    |
| 1023004836                       | DANNA SOFIA PEREZ          |                                |                                                   | Asistio    |
| 1069746700                       | DANA VALENTINA QUIROZ      |                                |                                                   | Asistio    |
| 1022984467                       | DANNY ANDRES RAMIREZ       |                                |                                                   | Asistio    |
| 1046403264                       | YAIR ANTONIO SUAREZ        |                                |                                                   | Asistio    |
| 700014                           | VICTORIA SOFIA TERAN       |                                |                                                   | Asistio    |
| 1029150934                       | EDWARD FELIPE VILLAREAL    |                                |                                                   | Asistio    |
| 1031155798                       | ANGEL ADRIAN OSPINA        |                                |                                                   | Asistio    |
| 1140924154                       | JUAN SEBASTIAN SAIZ        |                                |                                                   | Asistio    |
| 1042153901                       | YIMMY SEBASTIAN CHAVARRIA  |                                |                                                   | Asistio    |
| N37665065927                     | YORGELIS VALENTINA OSPINA  |                                |                                                   | Asistio    |
| 1023929946                       | VALENTINA MONJE            |                                |                                                   | Asistio    |