

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:		2022-09-20		4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:		TAEKWONDO		6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:		Usme		8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:		6		9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO					
MOTRÍZ : Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo					
COGNITIVA : Reconozco el aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo					
PSICOSOCIAL : El niño o la niña participa en el centro de interés utilizando este espacio para actuar con su par, construyendo sentido de pertenencia formando sociedad					
LUDICA : El niño o la niña utilizan el centro de interés de Taekwondo como medio de aprendizaje mejorando aspectos técnicos y tácticos del mismo.					
TEMA : COMBINO MOVIMIENTOS EN DESPLAZAMIENTO DESDE POSTURAS BASICAS, EJECUTANDO TÉCNICAS DE PATADAS SIN IMPLEMENTACIÓN.					
SUBTEMAS : APLICAR FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS DE PATEO SIMULTANEO					
IMPLEMENTACION : AREA DE TRABAJO CANCHA FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS, DISCOS, PALETAS, PAOS.					
FASES					
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 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. TIEMPO 5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.					
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Los estudiantes realizan el juego de rompe hielo (saludo). Los estudiantes realizan trabajo de motricidad gruesa, en cuatro apoyos realiza zinzag por medio de los discos (5), sale a correr toca el cono y vuelve a su lugar. Los estudiantes realizan salto de un lugar a otro llevando una pelota entre las piernas . Los estudiantes realizan salto y desplazamiento con tres aros. Los estudiantes ejecutan bandal chagui desde postura ap sogui, alternando piernas y avanzando. Los estudiantes ejecutan Dollyo chagui desde postura ap sogui, alternando piernas y avanzando. Los estudiantes ejecutan ollyo chagui (elevación), desde la postura ap sogui alternando piernas y avanzando. TIEMPO 5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.					
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes realizan cinco saltos ejecutan técnica de pateo dolyo chagui y ap chagui al material de apoyo 7 veces TIEMPO 10 minutos					
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 mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios. TIEMPO 20 minutos					