

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:	2022-09-02	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	18
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 nin?o o la nin?a por medio de las actividades del centro de interés fortalece su carácter para tomar desiciones adecuadas respecto a su entorno.			
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo			
TEMA : REFUERZO ACCIONES DESDE POSTURAS BÁSICAS, A DIFERENTES RITMOS, CON O SIN IMPLEMENTOS Y CON COMPAÑEROS			
SUBTEMAS : DESARROLLO FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y TÁCTICOS			
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 el gato y el raton. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de piernas, tres series de 12 unidades. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de brazo, tres series de 10 unidades.. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza abdominal, tres series de 10 unidades. Los estudiantes realizan la pommsae kukkiwon 1, por pasos y seguida Los estudiantes en parejas ejecutan la técnica de pateo ap chagui 15 veces con cada pierna. Los estudiantes en parejas ejecutan la técnica de pateo nico cahgui (hacha) 15 veces con cada pierna. TIEMPO 5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes realizan las tres técnicas de pateo con una sola pierna 10 veces, y cambia de pierna. 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			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2022-09-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 18	
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