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:	2022-09-15	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	20
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 :
FORTALEZCO LOS MOVIMIENTOS COMBINADOS DE SOGUIS - MAKKIS

SUBTEMAS :
EJECUTAR COMBINACION DE TECNICAS BASICAS DE BRAZO

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 las tecnicas Ap Seogui - Are Makki, Olgul Makki, Montong An Makki, Montong Bakat Makki en combinacion y desplazamiento Los estudiantes realizan en posicion Ap Kubi Seogui - Are Makki, Olgul Makki, Montong An Makki, Montong Bakat Makki en combinacion Los estudiantes realizan ajustes y posturas, realizando concientización postural y armonización del esquema corporal.

TIEMPO
5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizan la cruz universal con los ojos cerrados

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:	2022-09-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1190214432	VALERYN DAYANA BAUTISTA	Asistio
1022984223	OMAR STIVEN CALDERON	Asistio
1140925892	JUAN JOSE CARVAJALINO	Asistio
1220215469	SARA SOPHIA CORREDOR	Asistio
1140926465	SARA SOFIA HUERTAS	Asistio
1140926693	NICOLLE LABRADAA	Asistio
1022979359	MARYORY YISED MARTINEZ	Asistio
1201233123	LIAM ANTONY MONTES	Asistio
1072428862	SAMUEL CAMILO MORALES	Asistio
N37664281724	ASTRID SHADAY ROMERO	Asistio
1140924391	DANNA ROCIO SALGADO	Asistio
1140923473	PAULA CAMILA SANCHEZ	Asistio
N37664980244	HENDRICK DAVID SILVA	Asistio
1140923997	ISABEL SOFIA VALLEJO	Asistio
1023931431	CAMILO ANDRES VANEGAS	Asistio
1140924209	YANFER ESTEBAN BOODER	Asistio
1018518120	FRAIDEMAR JOSE PEREZ	Asistio
1201234130	ADRIANA LUCIA NUÑEZ	Asistio
1028871854	DEINER ENRIQUE WILCHES	Asistio
1028496259	MIA GABRIELA CLAVIJO	Asistio
1032458735	DANIEL MATIAS BAQUERO	Asistio
1123512031	CRISTIAN DAVID RIVERA	Asistio
1022985112	JUAN SEBASTIAN PUERTA	Asistio
1021684759	DAVID ESTEBAN TORRES	Asistio
1023001146	MARIA ISABELA PEÑA	Asistio