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:	2022-09-22	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 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.

LUDICA :
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

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 técnicas Ap Seogui - Are Makki, Olgul Makki, Montong An Makki, Montong Bakat Makki en combinación y desplazamiento Los estudiantes realizan en posicion Ap Kubi Seogui - Are Makki, Olgul Makki, Montong An Makki, Montong Bakat Makki en combinación 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