

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:	2022-09-29	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	22
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 : EJECUTO POOMSAE "KUKKIWON 1" DESDE POSICION BÁSICA CON O SIN VOZ DE MANDO , POR DERECHA Y POR IZQUIERDA.			
SUBTEMAS : "EJECUTAR POSICIONES BÁSICAS Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA "			
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 ratón. Los estudiantes realizan trabajo de motricidad gruesa con el tren inferior se traza una línea en el suelo el estudiante se ubica en uno de los lados de la línea se pone una pelota en los pies y salta por encima de la línea sin tocarla avanzando. Los estudiantes en parejas llevan un balón con la espalda de un lado a otro sin dejarlo caer. Los estudiantes llevando en la boca una cuchara que sostiene un pimpón avanzan de un lugar a otro sin dejar caer. Los estudiantes ejecutan desplazamiento hacia adelante y realizo tecnica BANDAL CHAGUI - Patada Semicircular al material de apoyo, 20 veces Los estudiantes ejecutan desplazamiento hacia adelante y realizo tecnica DOLLYO CHAGUI - Patada Circular al material de apoyo, 20 veces. TIEMPO 5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes en posición de combate realizan patada grulla lo más alto que puedan 10 veces por cada lado. 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			