

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:	2022-09-01	4. HORA:	Jueves,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 decisiones 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:	2022-09-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 18	
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