

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:	2022-09-23	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	21
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 : AFIANZO DINÁMICAS DE DESPLAZAMIENTO, APLICABLES A LA SITUACIÓN DE SPARRING Y COMBATE (KYORUGUI)			
SUBTEMAS : APLICAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS - TÁCTICOS DE DESPLAZAMIENTO AL COMBATE			
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 la ronda mi tía Jacinta. Los estudiantes realizan trabajo de motricidad gruesa, zigzag por medio de los conos (10), llega al final toca el cono y vuelve a su lugar. Los estudiantes realizan saltos en un solo pie por encima de los aros . Los estudiantes realizan salto con giro de 180 grados corre pasa por encima de los aros toca el cono y vuelve a su lugar . Los estudiantes realizan en postura de combate las técnicas aprendidas, avanzando a uno y dos pasos. Los estudiantes realizan en postura de combate las técnicas aprendidas, retrocediendo a un paso y dos pasos. Los estudiantes realizan en postura de combate, las técnicas aprendidas con desplazamiento dirigidos a 45°. TIEMPO 5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes levantan la pierna y la sostienen por 10 segundos sin dejarla caer al suelo, luego por 15 segundos y por ultimo 20 segundos altura la cintura, se ejecuta con cada 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			