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:	2022-09-30	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº 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 nin?o o la nin?a pormedio de las actividades del centro de interes fortalece su carácter para tomar deciones adecuadas respecto a su entorno.

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

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 ejecutan acciones coordinadas en posturas básicas, ylas combino con técnicas de brazo del "kuk ki won 1". Los estudiantes ejecutan la patada Neryo chagui (descendente), sin objeto de impacto, mejorando el equilibrio y ajuste corporal. Los estudiantes ejecutan la patada bandall chagui (semicircular) sin objeto de impacto, mejorando el equilibrio y ajuste corporal.

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