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:	2022-09-15	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
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 desiciones 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 posiciones de piernas básicas del taekwondo Los estudiantes ejecutan la posicion ap cubi sogui en desplazamiento Los estudiantes ejecutan la posicion did cibi sogui en desplazamiento

TIEMPO
5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizan las posiciones básicas en grupos de 4 personas en los diferentes sentidos cardinales

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:	2022-09-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140924554	DILANA SOFIA CARRION	Asistio
N37664715497	ISACAR JOSE CORASPE	Asistio
1140923999	MARTIN SAMUEL CHAVARRO	Asistio
1016725687	MARTIN FELIPE DURAN	Asistio
1028621418	ANA MARIA GACHA	Asistio
1140924655	ALEJANDRA GARCES	Asistio
1019085075	NICOLL ALEJANDRA GOMEZ	Asistio
1140924096	HELLEN MARIANA GUERRA	Asistio
1031150721	SAMUEL MATEO JIMENEZ	Asistio
1140923839	MIGUEL ANGEL HERNANDEZ	Asistio
1013137721	Mike Steban Leon	Asistio
1029886196	ANTONY SANTIAGO LOZANO	Asistio
1206214310	LAURA SOFIA MARTINEZ	Asistio
1013135511	SOFIA MORA	Asistio
1140923458	DYLAN JOEL OVALLE	Asistio
1140922795	PABON LOPEZ VALERI	Asistio
1140924318	JUAN DIEGO RAMIREZ	Asistio
1140923761	ANDERSON STIVEN SANCHEZ	Asistio
1028497041	DILLIAN SANTIAGO TORRES	Asistio
1140923658	LAURA VALENTINA URBINA	Asistio
1022991198	JULIETH MELISSA VIDAL	Asistio
22681739	JOHANNE ISABELLA YARZA	Asistio
N39603869046	SAIDY SORELIS ORTIZ	Asistio
1011214027	SOFIA OTALORA	Asistio
N37665441425	FABIAN JOSE RODRIGUEZ	Asistio
N37665428502	MARIANGELIS NOHELIS VILLASMIL	Asistio
N37664417077	CRISHELI DANIELA ZAMBRANO	Asistio
N4885573	GLEIDEMAR DAVIANA LEAL	Asistio