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:	2022-09-21	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº 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 desiciones adecuadas respecto a su entorno.

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

TEMA :
COMBINO MOVIMIENTOS EN DESPLAZAMIENTO DESDE POSTURAS BASICAS, EJECUTANDO TÉCNICAS DE PATADAS SIN IMPLEMENTACIÓN.

SUBTEMAS :
APLICAR FUNDAMENTOS TECNICOS Y TACTICOS DE PATEO SIMULTANEO

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 de rompe hielo (saludo). Los estudiantes realizan trabajo de motricidad gruesa, en cuatro apoyos realiza zinzag por medio de los discos (5), sale a correr toca el cono y vuelve a su lugar. Los estudiantes realizan salto de un lugar a otro llevando una pelota entre las piernas . Los estudiantes realizan salto y desplazamiento con tres aros. Los estudiantes ejecutan bandal chagui desde postura ap sogui, alternando piernas y avanzando. Los estudiantes ejecutan Dollyo chagui desde postura ap sogui, alternando piernas y avanzando. Los estudiantes ejecutan ollyo chagui (elevación), desde la postura ap sogui alternando piernas y avanzando.

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

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizan cinco saltos ejecutan técnica de pateo dolyo chagui y ap chagui al material de apoyo 7 veces

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