

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:	2022-09-28	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° 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 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 :

EJECUTO POSTURAS BÁSICAS Y COMBINACIONES EN TÉCNICAS DE BRAZO

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 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 desplazamiento con tres aros. Los estudiantes adoptan posiciones verticales y horizontales básicas, sin desplazamiento mezclando las técnicas de defensa abajo, media, alta y puño sin impacto Los estudiantes realizan posiciones verticales y horizontales básicas, con desplazamiento y las técnicas defensa abajo, media, alta y puño sin objetivo Los estudiantes combinan posiciones básicas con desplazamiento y técnica de defensa abajo, media, alta y puño con objetivo específico.

TIEMPO

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

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan flexión de brazo (5), se pone de pie ejecuta la técnica e pateo nerio chagui, 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria