

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:	2022-09-29	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
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 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, las 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			