

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:	2022-09-07	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	19
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 :

MEJORO LAS TECNICAS DE DEFENSA MAKKI

SUBTEMAS :

PERFECCIONAR TECNICAS 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 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 mejoran el Are Makki - Defensa abajo con potencia y ajuste Los estudiantes mejoran el Olgul Makki - Defensa arriba con potencia y ajuste Los estudiantes mejoran el Montong An Makki - Defensa al medio hacia adentro con potencia y ajuste

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

RETO :

ACTIVIDADES
Los estudiantes frente al compañero juegan a no dejarse tocar la cabeza y realizando la defensa olgul makki , por un minuto y cambia de compañero, lo realiza 4 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2022-09-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 19	
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