PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ROGER ALEXANDER SOCA HERNANDEZ**
3. FECHA:	2022-11-01	4. HORA:	Martes,07:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	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 :
Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.

LUDICA :
Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :
MEJORAR FUNDAMENTOS TECNICOS EN POSICION AP SOGUI

SUBTEMAS :
REALIZO MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTO DESDE POSTURAS AP SOGUI Y EJECUTO PATADAS BASICAS SIN IMPLEMENTACIÓN.

IMPLEMENTACION :
aros y conos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Se realiza el recibimiento de los alumnos en el parque el Porvenir según las indicaciones y disposiciones del docente enlace Se realiza el llamado a lista según el grupo correspondiente, resaltando e informando novedades en la formación sobre la cantidad de niños a cargo. Actividades de trote de baja, media y alta intensidad con variantes de lúdicas y estructuración de juegos convencionales y rondas. Ejercicios de movilidad articular activos estáticos, activos asistidos, articular pasivos y movilidad articular dinámica durante la fase de locomoción del calentamiento. Actividad lúdica mis actuaciones. . Estiramiento específicos del tren superior en orden descendente al tren inferior. Grupos musculares de tiempos de 30 segundos a 60 segundos según la especificad Variantes de la metodología de la carrera. - Pasos cortos relajados y continuar corriendo. Carrera elevando muslos y continuar corriendo. Carrera elevando muslos con golpeo de los glúteos y continuar corriendo. Saltos alternos y continuar corriendo. Carreras progresivas y pasar a carrera a velocidad constante. Carrera con extensión de pie-rodilla y continuar en carrera normal; Carrera con extensión de pie-rodilla y giro de cadera en eje vertical continuando en carrera normal, con muslo alto. Carrera sobre una línea y pasar a carrera normal. Carrera cruzando los pies sobre una línea y pasar a carrera normal. Elongación de los grupos musculares de tren inferior. Elevación de piernas de altura media a altura alta; desde la parte posterior a la anterior con esfuerzo propio. Elevaciones cruzadas de las piernas de media a altura alta. Rotaciones circulares de afuera hacia a dentro y de adentro hacia afuera con variantes de altura media alta y muy alta. Variantes en desplazamientos y segmentación de tiempos y desplazamientos. Intensidades de dos a tres repeticiones por ejercicio especifico.

TIEMPO
110 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Cruz numero uno, expresando las posiciones de Ahp Kubi Sogui en la medida y forma del poomsae. Volumen de 12 a 15 repeticiones, por el lado correspondiente. Trabajo en equipo: entrada, parte central y final. Definir la patada frente frente como técnica de marcación a la parte alta y valida en la aplicación de una técnica valida de tres puntos. Intensidad de 10 a 12 repeticiones por cada lado. Aplicar la patada frente en salto en la categoría cadete en la modalidad de combate, protección y marcación en esta técnica de tres puntos en el combate ya pre dispuesta. Se inician asaltos de 30 segundo, con volumen de 10 a 12, con intervalos de descanso de dos asaltos. Conceptualizar el auto cuidado por medio de guías y tertulia, sobre la responsabilidad con nuestro cuerpo. "La higiene"

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar técnica en salto

TIEMPO
5 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Respiraciones pausadas , se regularizan las pulsaciones y vuelta a un ritmo optimo. Reflexión del concepto del auto cuidado. "La higiene y la convivencia", también se realiza debate sobre las capacidades que tenemos con respecto a situaciones de conflicto de acuerdo al juego mis actuaciones de la guía expresión de emociones

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: ROGER ALEXANDER SOCA HERNANDEZ	
2. Fecha:	2022-11-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,07:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012436628	LIZETH MARIANA PARRA	Asistio
1146132419	EMILY SOFIA QUINTERO	Asistio
N37664931186	JOSE LEONARDO RIVERA	Asistio
1012426783	DAMIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1146133542	VALERYN SALINAS	Asistio
1146129974	DANNY JOHAN SANCHEZ	Asistio
1021317498	MILER ADRIAN TEQUIA	Asistio
1222209052	JUAN DAVID VIDAL	Asistio
1024576786	DANNA ISABELLA VIRACACHA	Asistio
1023954629	JULIANA SOFIA RODRIGUEZ	Asistio