**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: | 2023-02-14 | 4. HORA: | Martes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

**COGNITIVA :**
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo.

**PSICOSOCIAL :**
El niño o la niña se relacionan con los otros, se reconoce como ser motivándose en el desarrollo de la práctica deportiva como proceso de construcción diaria.

**LUDICA :**
Interpreto diferentes situaciones en las actividades recreativas que se plantean en el centro de interés, participando para mejorar mi aprendizaje.

**TEMA :**
EXPLORO EJERCICIOS BÁSICOS PROPIOS DE LA DISCIPLINA CON TREN INFERIOR

**SUBTEMAS :**
EXPLORAR DIFERENTES PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

**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 calentamiento corporal del cuerpo a través ejercicios de cardo. Los estudiantes realizan aprende la forma de guardia del taekwondo y realizan saltos en el puesto dos series de 20 unidades. Los estudiantes realizan cambios de guardia dos series de 20 unidades. Los estudiantes realizan desplazamiento de guardia para adelante y atrás dos series de 20 unidades por cada lado. Los estudiantes aprenden la forma básica de defensa a la rodilla (are maki), 20 unidades con cada brazo. Los estudiantes combinan la posición aprendida con la primera forma de defensa, 20 unidades por cada lado. Los estudiantes en pareja practican lo aprendido en clase.

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

**RETO :**
ACTIVIDADES
Los estudiantes con los ojos cerrados realizaran en la posición chuchon sogui la defensa are maki, 20 veces con cada brazo.

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 Despedida mistica propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO
20 minutos

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS | | | Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO | |
| 2. Fecha: | 2023-02-14 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Martes,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1140927475** | SARA ISABELLA BARON | Asistio |
| **1023005593** | DANIEL SANTIAGO CARO | Asistio |
| **1140926632** | DENZEL ANDRES CEBALLOS | Asistio |
| **1023038575** | JOSE ALEJANDRO CONTRERAS | Asistio |
| **1022392200** | KAROL MANUELA GONZALEZ | Asistio |
| **1029290370** | PIERRE SANTIAGO HERRERA | Asistio |
| **1140418950** | ISABELLA SOFIA LOZANO | Asistio |
| **1031159976** | JUAN GUILLERMO MORA | Asistio |
| **1222204278** | SIMÓN JULIAN MORA | Asistio |
| **1014485020** | SARA ALEJANDRA ORTIZ | Asistio |
| **1027532269** | MAIKOL SEBASTIAN PEDRAZA | Asistio |
| **N37664613449** | ADRIAN ALEJANDRO PEROZA | Asistio |
| **1140927114** | ESTEFANIA SAINZ | Asistio |
| **1011228512** | THIAGO ALEJANDRO SERRATO | Asistio |
| **1140925742** | SARA VALENTINA SIERRA | Asistio |
| **1140925642** | YERMAIN MARTINEZ | Asistio |
| **1010227806** | DANNA SOFIA VILLA | Asistio |