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:	2023-02-15	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 :
VIVENCIO ACCIONES DE DEFENSA DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO.

SUBTEMAS :
EXPLORAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEFENSA CON TREN SUPERIOR

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 cardio . Los estudiantes realizan trabajo de fuerza, flexión de codo dos series de 10 unidades. Los estudiantes realizan trabajo de piernas sentadilla tres series de 10 unidades. Los estudiantes realizan de fortaleciendo abdominal tres series de 10 unidades. Los estudiantes aprenden la forma básica de defensa media (moltol maki) 20 unidades con cada brazo Los estudiantes en posición chuchon sogui practican las dos defensas aprendidas, bajo y media. Los

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

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes dos flexiones de brazo, al pararse realiza dos levantamientos de pierna ç se repite por 20 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:	2023-02-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 4	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