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:	2023-02-08	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :
Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.

PSICOSOCIAL :
El niño, niña, a adolescentes se muestra interesado en la actividad deportiva donde fortalecen su auto confianza y participan activamente en las actividades propuestas.

LUDICA :
Por medio de las actividades propuestas en el centro de interres, me divierto mejorando mi aprendizaje en el deporte.

TEMA :
EXPLORO GENERALIDADES FUNDAMENTALES PROPIAS DEL DEPORTE

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LAS POSICIONES BÁSICAS DEL TAEKWONDO

IMPLEMENTACION :
ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, ARROS, DISCOS, PALETAS, ETC.

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 para el y su entorno.

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 cuatro vueltas al trote alrededor de la cancha. Los estudiantes con el compañero ejecutan caballito alrededor de la cancha. Los estudiantes aprenden las posiciones básicas chuchon sogui, naranji sogui, moa sogui, 20 veces cada una. Los estudiantes en posición chuchon sogui aprenden el puño frontal, 20 veces con cada brazo. Los estudiantes combinan el puño frontal con la técnica de pateo ap chagui, 20 veces por cada lado.

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

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizaran las posiciones aprendidas girando en las manecillas del reloj con los ojos cerrados.

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 propio 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:	2023-02-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023001146	MARIA ISABELA PEÑA	Asistio
1190214432	VALERYN DAYANA BAUTISTA	Asistio
1140925892	JUAN JOSE CARVAJALINO	Asistio
1028496259	MIA GABRIELA CLAVIJO	Asistio
1220215469	SARA SOPHIA CORREDOR	Asistio
N37664744255	ASHLY GELMAYORI FAJARDO	Asistio
1140926465	SARA SOFIA HUERTAS	Asistio
1140926693	NICOLLE LABRADAA	Asistio
1022997517	LAURA XIMENA MONTENEGRO	Asistio
1201233123	LIAM ANTONY MONTES	Asistio
1072428862	SAMUEL CAMILO MORALES	Asistio
1141721002	NICOLLE SARAHY PEDRAZA	Asistio
N37664281724	ASTRID SHADAY ROMERO	Asistio
1140924391	DANNA ROCIO SALGADO	Asistio
1140923473	PAULA CAMILA SANCHEZ	Asistio
1122929000	MAUREN KAMILA SERNA	Asistio
1046403264	YAIR ANTONIO SUAREZ	Asistio
1021684759	DAVID ESTEBAN TORRES	Asistio
1023931431	CAMILO ANDRES VANEGAS	Asistio