**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,14:00:00,16:00:00 |
| 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 :**
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 :**
ASIMILAR LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

**SUBTEMAS :**
ASOCIO ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO CON PATEO

**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). Parcelamiento 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 de los principios del taekwondo. 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 juegan Martin el pescador para romper el hielo del grupo. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de piernas tres series de 10 sentadillas. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza abdominal tres series de 10 unidades. los estudiantes realizan trabajo de brazo flexión de codo dos series de 10 unidades. Los estudiantes aprenden la posición de combate chiorugui sogui realizando desplazamiento para adelante y para atrás, 20 veces por cada lado. Los estudiantes aprenden la técnica de pateo bandal chagui altura cintura, 20 unidades con cada pierna. Los estudiantes practican con el compañero las técnicas aprendidas, 20 veces por cada lado.

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

**RETO :**
ACTIVIDADES
Los estudiantes golpean el material de apoyo realizando la técnica bandal chagui con cada pierna 20 veces sin parar.

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: | 2023-02-14 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Martes,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 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 |