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:	2023-02-22	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
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 nin?o o la nin?a se relaciona con los otros, se reconoce como ser motivandose en el desarrollo de la pra?ctica deportiva como proceso de construccion diaria.

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

TEMA :
EXPLORAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO FRONTAL

SUBTEMAS :
VIVENCIO ACCIONESDE PATEO FRONTAL DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN 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 saltamos levantado las rodillas 20 veces. Los estudiantes realizan trote en el puesto de velocidad tres series de 20 segundos. Los estudiantes realizan salto de rana tres series de 10 unidades. Los estudiantes aprenden la primera forma de pateo frontal (ap chagui) por pasos. Los estudiantes practican la patada frontal ap chagui 20 veces con cada pierna. Los estudiantes realizan la patada frontal en diferentes posiciones. Los estudiantes en pareja y con ayuda del material de trabajo ejecutan la técnica de pateo ap chagui 20 veces con cada pierna.

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

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiante sin bajar la pierna ejecuta 10 veces la patada frontal y cambia de pierna para ejecutar la acción.

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