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:	2023-02-28	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
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 realizaran un juego (semáforo) de romper hielo con los compañeros Los estudiantes frente al compañero y en una distancia de 10 metros se desplazan encontrándose en la mitad chocan las manos y cambian de lugar. Los estudiantes frente al compañero saltan para adelante y para atrás por encima del disco plástico y cambia de puesto con el compañero. Los estudiantes frente al compañero saltan de izquierda a derecha por encima del disco y cambia de lugar con el compañero. Los estudiantes realizan levantamiento de la pierna de en diferentes alturas 20 unidades con cada pierna. Los estudiantes aprenden la posición básica de taekwondo chuchon sogui (posición monta caballo), en diferentes lados. Los estudiantes practican la posición aprendida por medio del juego al tocarse diferentes partes del cuerpo.

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

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizaran la posicion aprendida sosteniendola por un minuto, luego realizara 10 levantamiento de pierna altura la cabeza, con cada pierna.

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