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:	2023-02-07	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

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

PSICOSOCIAL :
El niño , niña, a dolescentes 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 saltos angelitos 2 series de 20 repeticiones Los estudiantes realizan saltos adelante, atrás, a los lados sobre un obstáculo 20 veces por cada lado. Los estudiantes aprenden la posición de guardia saltan cambiando de guardia 20 repeticiones por cada lado. Los estudiantes aprenden el protocolo de saludo y despedida de clase. Los estudiantes aprenden en posición de combate la técnica de pateo ap chagui. Los estudiantes con el compañero practican la técnica de pateo aprendida.

TIEMPO
5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 15 minutos. 15 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizaran con una sola pierna y sin que toque el suelo las técnicas ahp chagui 15 veces 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 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:	2023-02-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023001146	MARIA ISABELA PEÑA	No asistio
1190214432	VALERYN DAYANA BAUTISTA	No asistio
1140925892	JUAN JOSE CARVAJALINO	No asistio
1028496259	MIA GABRIELA CLAVIJO	No asistio
1220215469	SARA SOPHIA CORREDOR	No asistio
N37664744255	ASHLY GELMAYORI FAJARDO	No asistio
1140926465	SARA SOFIA HUERTAS	No asistio
1140926693	NICOLLE LABRADAA	No asistio
1022997517	LAURA XIMENA MONTENEGRO	No asistio
1201233123	LIAM ANTONY MONTES	No asistio
1072428862	SAMUEL CAMILO MORALES	No asistio
1141721002	NICOLLE SARAHY PEDRAZA	No asistio
N37664281724	ASTRID SHADAY ROMERO	No asistio
1140924391	DANNA ROCIO SALGADO	No asistio
1140923473	PAULA CAMILA SANCHEZ	No asistio
1122929000	MAUREN KAMILA SERNA	No asistio
1046403264	YAIR ANTONIO SUAREZ	No asistio
1021684759	DAVID ESTEBAN TORRES	No asistio
1023931431	CAMILO ANDRES VANEGAS	No asistio