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:	2023-02-16	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
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 :
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 realizan calentamiento corporal del cuerpo a través ejercicios de cardo. Los estudiantes realizan aprende la forma de guardia del taekwondo y realizan saltos en el puesto dos series de 20 unidades. Los estudiantes realizan cambios de guardia dos series de 20 unidades. Los estudiantes realizan desplazamiento de guardia para adelante y atrás dos series de 20 unidades por cada lado. Los estudiantes aprenden la forma básica de defensa a la rodilla (are maki), 20 unidades con cada brazo. Los estudiantes combinan la posición aprendida con la primera forma de defensa, 20 unidades por cada lado. Los estudiantes en pareja practican lo aprendido en clase.

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

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes con los ojos cerrados realizaran en la posición chuchon sogui la defensa are maki, 20 veces con cada brazo.

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 Despedida mistica propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2023-02-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023000394	JOSE FERNANDO ALVAREZ	Asistio
N37664628845	LUIS SANTIAGO BOLIVAR	Asistio
1023012916	ELIAN SANTIAGO ESPITIA	Asistio
1216966283	STIVEN DANIEL GARRIDO	Asistio
1022991242	ANGIE STEFANYA GIL	Asistio
1027531736	HAROL ESTEVAN GONZALEZ	Asistio
1021687251	JUAN PABLO LINARES	Asistio
1140926946	EMMANUEL MESTRA	Asistio
1118374700	CRISTIAN CAMILO MOLINA	Asistio
1025150438	DANIEL JULIAN RICAURTE	Asistio
1023945912	PAULA ANDREA SAGASTUY	Asistio
1070923264	KATERIN CAMILA SANABRIA	Asistio
1140927419	MARTIN SAMUEL SIERRA	Asistio
1025549428	JULIAN ANDRES SOSA	Asistio
N37664988324	GEORGINA ALEJANDRA TONITO	Asistio
1055760007	MELANY ISABELLA VARGAS	Asistio
1023003609	DAVID FELIPE VARGAS	Asistio
1140925279	LAURA VALENTINA ZABALA	Asistio