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:	2023-02-17	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 :
VIVENCIO ACCIONES DE DEFENSA DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO.

SUBTEMAS :
EXPLORAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE DEFENSA CON TREN SUPERIOR

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 cardio . Los estudiantes realizan trabajo de fuerza, flexión de codo dos series de 10 unidades. Los estudiantes realizan trabajo de piernas sentadilla tres series de 10 unidades. Los estudiantes realizan de fortaleciendo abdominal tres series de 10 unidades. Los estudiantes aprenden la forma básica de defensa media (moltol maki) 20 unidades con cada brazo Los estudiantes en posición chuchon sogui practican las dos defensas aprendidas, bajo y media. Los

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

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes dos flexiones de brazo, al pararse realiza dos levantamientos de pierna ç se repite por 20 veces.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2023-02-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 4	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