**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: | 2023-02-24 | 4. HORA: | Viernes,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 :**
Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

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

**PSICOSOCIAL :**
El niño, niña, a adolescentes 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 :**
ASIMILAR LAS POSICIONES BÁSICAS

**SUBTEMAS :**
ASIMILO POSTURAS BASICAS DEL TAEKWONDO (SOGUI SUL

**IMPLEMENTACION :**
espacio de la casa donde realiza la sesion de clase, ropa comoda, lazo, hidratación.

**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 realizaran juego el semáforo para romper el hielo del grupo. Los estudiantes realizan squipin en el puesto tres series de 20 unidades. Los estudiantes realizan saltos a delante y atrás dos series de 20 unidades. Los estudiantes Identifico y aprenden la posicion AP SOGUI: corta Los estudiantes identifican y aprenden la posicion AP KUBI SOGUI: larga Los estudiantes identifican y aprenden la posiocion CHUCHUM SOGUI: jinete Los estudiantes identifican y aprenden la posicinon DUIT KUBI SOGUI: L

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

**RETO :**
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizaran la posición ahp kubi sogui para atrás y ejecuatando la técnica de pateo bandal chagui al pecho, con cada pierna 10 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 propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO
20 MINUTOS