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:	2023-02-10	4. HORA:	Viernes,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 :
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 LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO

SUBTEMAS :
ASOCIO ACCIONES CON DESPLAZAMIENTO SIN ADVERSARIO CON PATEO

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). Parcelamiento 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 de los principios del taekwondo. 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 juegan Martin el pescador para romper el hielo del grupo. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de piernas tres series de 10 sentadillas. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza abdominal tres series de 10 unidades. los estudiantes realizan trabajo de brazo flexión de codo dos series de 10 unidades. Los estudiantes aprenden la posición de combate Hiorugui sogui realizando desplazamiento para adelante y para atrás, 20 veces por cada lado. Los estudiantes aprenden la técnica de pateo bandal chagui altura cintura, 20 unidades con cada pierna. Los estudiantes practican con el compañero las técnicas aprendidas, 20 veces por cada lado.

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

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes golpean el material de apoyo realizando la técnica bandal chagui con cada pierna 20 veces sin parar.

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:	2023-02-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1127668238	YUSNEY GUADALUPE BENAVIDES	Asistio
1042153901	YIMMY SEBASTIAN CHAVARRIA	Asistio
1029963802	MELANNY GARCIA	Asistio
1034303491	ALAN NICOLAS GONZALEZ	Asistio
1053125529	DAIRENIS ELENA GUARDO	Asistio
1029285160	CHRISTIAN CAMILO HERNANDEZ	Asistio
1031154693	JUAN PABLO HORMANZA	Asistio
1028788276	DANYELA NATALIA JIMENEZ	Asistio
1028621609	NICOLAS JAVIER LOZANO	Asistio
1022979359	MARYORY YISED MARTINEZ	Asistio
1011218327	JUAN CAMILO MEDINA	Asistio
1120871212	LUISA FERNANDA MORA	Asistio
1029289309	JULIAN ANDRES NIETO	Asistio
1031157553	VALERY SOFIA NUÑEZ	Asistio
N37665065927	YORGELIS VALENTINA OSPINA	Asistio
1140925608	HEILY VALENTINA OTALORA	Asistio
1023004836	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1069746700	DANA VALENTINA QUIROZ	Asistio
1140924154	JUAN SEBASTIAN SAIZ	Asistio