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,12:00:00,14:00:00
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