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:	2023-02-09	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
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 dolescentes 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 :
EXPLORO GENERALIDADES FUNDAMENTALES PROPIAS DEL DEPORTE

SUBTEMAS :
IDENTIFICAR LAS POSICIONES BÁSICAS DEL TAEKWONDO

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). 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 realizan calentamiento corporal del cuerpo saltos angelitos 2 series de 20 repeticiones Los estudiantes realizan saltos adelante, atrás, a los lados sobre un obstáculo 20 veces por cada lado. Los estudiantes aprenden la posición de guardia saltan cambiando de guardia 20 repeticiones por cada lado. Los estudiantes aprenden el protocolo de saludo y despedida de clase. Los estudiantes aprenden en posición de combate la técnica de pateo ap chagui. Los estudiantes con el compañero practican la técnica de pateo aprendida.

TIEMPO
5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 15 minutos. 15 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes realizaran con una sola pierna y sin que toque el suelo las técnicas ahp chagui 15 veces con cada pierna.

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:	2023-02-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
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