

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2024-11-12	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos			
COGNITIVA : Comprendo las diferentes técnicas y terminología de desplazamiento aplicadas en el pateo			
PSICOSOCIAL : Igualdad			
LUDICA : Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial dentro del Taekwondo.			
TEMA : IDENTIFICO LAS POSTURAS BÁSICAS Y TÉCNICAS DEL TAEKWONDO			
SUBTEMAS : Asimilo la correcta ejecución de la técnica Mondolyo Dollyo Chagui – Patada circular con giro			
IMPLEMENTACION : paletas de pateo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo en formación de 4 filas, llamado a lista, sello en cuaderno, explicación del tema a trabajar, movilidad articular (de pies a cabeza 1.ROTACION DE PIES EN CIRCULOS inicio por izquierdo con 10 repeticiones, derecho con 10 repeticiones, y cambiando de lado en la rotación. 2. BALANCEO DE PIES se realiza movimiento de pies y talones en el cual estudiante lleva su peso adelante y atrás en el puesto realizando 10 repeticiones 3.BALANCEO DE RODILLA EN EL AIRE ALTURA CADERA el estudiantes manteniendo el equilibrio balance al parte inferior de la pierna adelante y atrás 10 veces con cada una de las piernas 4.ROTACIONDE CADERA. el estudiante gira la cadera en circulos al lado derecho e izquierdo 10 veces correspondientemente. 5.GIRO DE TRONCO deber girar a un lado y al otro manteniendo la postura de las piernas intactas realizando 20 repeticiones 6. ROTACION DE HOMBROS 7. ROTACION DE CABEZA. JUEGO: LA LLEVA . PREGUNTA ORIENTADORA ¿me siento menos por tener el genero al que pertenezco ? TIEMPO 30 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Práctica de Dollyo Chagui con Paleta de Pateo 1. Revisión de la Postura de Combate: Iniciar con una revisión de la postura de combate. Se debe asegurar que los pies estén bien colocados, al ancho de los hombros, con las manos en guardia, preparadas para la defensa y el ataque. La distribución del peso debe ser equilibrada, permitiendo estabilidad y agilidad. 2. Descomposición del Dollyo Chagui: • Primero, girar la cadera y el torso en la misma dirección del golpe, manteniendo la guardia. • Luego, elevar la pierna de ataque, asegurando que la rodilla esté dirigida hacia el objetivo. • Extender la pierna en un arco, apuntando con el empeine al final del movimiento para lograr un impacto preciso. 3. Práctica con Paleta de Pateo: Con la ayuda de un compañero o instructor que sostenga la paleta de pateo a la altura indicada, realizar el dollyo chagui hacia el objetivo. Este ejercicio permite practicar la precisión y fuerza del golpe. Se realizarán varias repeticiones, enfocándose en mantener el equilibrio y la potencia durante el giro y la extensión de la pierna. 4. Corrección de la Técnica: El instructor observará y brindará correcciones para mejorar el movimiento. Deberá prestar atención a detalles como el ángulo del golpe, la velocidad del giro y el control en el momento de impacto. 5. Ejercicios de Precisión y Resistencia: Para finalizar, se realizarán series de dollyo chagui con variación en velocidad e intensidad, siempre apuntando a la paleta de pateo. Este ejercicio busca reforzar la precisión, resistencia y consistencia en cada ejecución. Esta fase permite perfeccionar la técnica de dollyo chagui de manera controlada y efectiva, enfocándose en la exactitud del golpe y el desarrollo de la fuerza. TIEMPO 40 MIN			
RETO : ACTIVIDADES Dollyo Chagui en Secuencia Durante cinco minutos, realizar el siguiente reto: 1. Objetivo: Ejecutar la mayor cantidad de dollyo chagui en secuencia, apuntando a una paleta de pateo sostenida por un compañero o instructor. La meta es mantener la técnica adecuada y la precisión en cada golpe. 2. Instrucciones: • Ejecutar 5 dollyo chagui consecutivos con cada pierna, sin perder equilibrio ni velocidad. • Cambiar rápidamente de pierna después de cada serie de 5 patadas. • En cada patada, apuntar al centro de la paleta y mantener la guardia alta. 3. Objetivo Final: Completar al menos 3 rondas de 5 patadas con cada pierna dentro de los 5 minutos, enfocándose en la técnica y en mantener la energía hasta el final. Este reto ayuda a trabajar la resistencia, el control y la rapidez en la ejecución de dollyo chagui en una práctica intensiva y breve. TIEMPO 10 MIN			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Siéntense cómodamente en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta. Cierren los ojos. Vamos a comenzar respirando profundamente: inhalen por la nariz durante 4 segundos, retengan el aire por 2, y luego exhalen lentamente por la boca durante 6 segundos.” Reflexión: “Mientras respiramos profundamente, quiero que piensen en la idea de igualdad. Aquí en el dojang, no importa de dónde vengas, cuán fuerte seas o cuánto tiempo lleves practicando. Todos somos iguales en nuestra pasión por aprender y mejorar.” Ahora, lentamente inclinen la cabeza hacia el hombro derecho, sintiendo el estiramiento en el lado del cuello. Mantengan esa posición por 10 segundos y luego cambien al lado izquierdo. Ahora inclinen la cabeza hacia adelante, con el mentón hacia el pecho, y finalmente hacia atrás suavemente en Taekwondo, nos tratamos como iguales. Sin importar nuestras diferencias, lo que nos une es el respeto que tenemos por cada uno. Cuando estamos en el tatami, aprendemos a valorar lo que cada uno aporta Levanten el brazo derecho por encima de la cabeza y, con la mano izquierda, tiren del codo hacia el lado opuesto, sintiendo el estiramiento en el lateral. Mantengan por 15 segundos y cambien de brazo. Luego, crucen el brazo derecho por delante del pecho y usen la mano izquierda para empujarlo hacia ustedes, estirando el hombro. Cambien de lado después de 15 segundos

TIEMPO

30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2024-11-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033769044	EDUIN SANTIAGO OTALVARO			No asistio
1033783931	DILAN SANTIAGO MARTIN			Asistio
1077731121	MIGUEL ANGEL MOLINA			Asistio
N37666480977	Yoelimar Valentina Gutierrez			Asistio
1028404342	ANDY ALEJANDRO PIÑEROS			Asistio
6303354	ESTEFANI SOFIA ALBORNOZ			Asistio
1104265481	Mildrey Paola Hernandez			Asistio
1023396804	JOSTIN ESTEBAN MARIN			Asistio
6175020	ANTHONY JOSE TORRES			Asistio
N149046655980	Elvis Fabian Paez			Asistio
20232454858	ELISEIDYS CRISTAL HERNANDEZ			Asistio
1032944282	JULIAN ANDRES JIMENEZ			Asistio
1149442803	ESQUIVERSON BARRIGON			Asistio
1028843769	MICHEL DAYANA CORREA			Asistio
1044002132	VALERIA VILMA MONTERO			Asistio
1088025223	VALERIA TREJOS			Asistio
1041993740	Yael Manuel Ortiz			Asistio
1028790301	MARIA PAULA BOHORQUEZ			Asistio
1088025225	MANUELA TREJOS			Asistio
1016045799	KATERIN SOFIA GONZALEZ			Asistio
1033108307	LAURA LONDOÑO			Asistio
1028787466	YEIMI ALEXANDRA MONCADA			Asistio
1013009429	LEIDY JULIETH GUTIERREZ			Asistio
1023386681	LAURA SOFIA MEDINA			Asistio