PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CLAUDIA PATRICIA RIVERA SALCEDO**
3. FECHA:	2021-02-15	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Orientar la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Iniciar aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Adaptar y ejecutar técnicas físicas y mentales propias del centro de interés, para mejorar así la Autoconfianza

LUDICA :
Fomentar el juego como una opción de aprender, socializar y divertirse con sus compañeros

TEMA :
Reconoce las posiciones básicas dentro de la práctica del taekwondo con expresiones corporales y emocionales generales.

SUBTEMAS :
: El estudiante identificará los diferentes movimientos y términos básicos del taekwondo, Saludo “seogui (posiciones), makki (defensas), chagui (patadas)”.

IMPLEMENTACION :
Especificar los materiales “ almohada y cuaderno”

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Para el primer ejercicio vamos a trotar de adelante hacia atrás “dos pasos adelante dos pasos hacia atrás” por un minuto, este trote debe ser suave y respirando por la nariz, así lo habremos hecho una vez, lo vamos a realizar cinco veces 2. vamos a realizar tres Flexiones de codo (con el cuerpo recto, brazos y piernas paralelas a los hombros) seguidas de tres Cuclillas cortas (tronco derecho, rodillas semi flexionadas y controlando la respiración) esto es una serie. Realizaremos 12 series de este ejercicio Invitaremos a varios integrantes de la familia y uno de ellos será (Simón Dice). Los demás vamos a realizar los movimientos o ejercicios que él nos indica de no más de 10 repeticiones, después vamos a cambiar a Simón, hasta que pasemos todos a ordenar los

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Vamos a iniciar con las posiciones básicas de pie. (seoguis) • Chumbi seogui • Ap seogui • Ap kubi seogui • Chu chum seogui Realizar ejercicio de repetición: pronunciación como ejecución. Chumbi seogui) “pies paralelos” realizaremos repetición de la postura y pronunciación en coreano y español Ap seogui: Esta posición es similar a un paso, con pies paralelos Ap kubi seogui: es similar a un paso natural pero el doble de larga Chuchum seogui: pies paralelos a doble distancia de chumbi seogui y rodillas flexionadas Por ultimo vamos a realizar las posturas aprendidas hoy, con un cuaderno o libro encima de la cabeza y manos en la cintura, realizando avances hacia adelante y hacia atrás.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Para el reto de hoy vamos a utilizar el cuaderno, lo pondremos encima de la cabeza y con un solo pie lo vamos a intentar sostener sin dejarlo caer. 2. Después vamos a realizar dos cuclillas y dos flexiones de codo con el cuaderno en la cabeza. Realizaremos 4 repeticiones de cada ejercicio.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de tren inferior del cuerpo. De Pie piernas cerradas vamos a tratar de tocar punta de dedos manos a punta de pies. Abrir un poco el compas de las piernas y realizar el mismo movimiento. Abrimos mas las piernas y sostenemos lo mas que se pueda, poner los codos en el piso y pecho , los que puedan. Estiramiento de tren superior del cuerpo. En mariposa, vamos a estirar brazos, derecha e izquierda. Cuello, derecha e izquierda adelante y atrás.. Entrelazamos manos y extendemos hacia arriba y sostenemos, hacemos movimientos laterales derecha e izquierda.

TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BOSANOVA			Nombre Instructor: CLAUDIA PATRICIA RIVERA SALCEDO	
2. Fecha:	2021-02-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222203371	DORIAN ANDRES FIERRO	Asistio
1106788084	SEBASTIAN JOUSEF CERQUERACERQUERA	Asistio
1013135782	LIZETH NAOMI ESPITIA	Asistio
1023393746	CRISTIAN SEDANO	Asistio
1029995297	ANDRES FELIPE FLOREZ	Asistio
139237924	CHRISTIAN SAMUEL GARCIA	Asistio
1025069169	MESSI ALEXANDER PACHECO	Asistio
1146128534	MAICOL DAVID CAMELO	Asistio
1013132078	HARNOLD STIVENS ESPITIA	Asistio
1114954945	CRISTIAN JOSE COBOS	Asistio
1023398460	DAVID ALEXANDER RINCON	Asistio
1028821325	SANDER ALEXIS URREGO	Asistio
142296820	ANGELO DAVID GARCIA	Asistio