PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CLAUDIA PATRICIA RIVERA SALCEDO**
3. FECHA:	2021-02-10	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
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 :
Materiales: Especificar los materiales “ Pelotas de papel”

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. 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 ejercicios (2 series por cada uno) 2-Para el segundo ejercicio vamos a hacer elevación de rodillas al pecho desde el piso, primero la izquierda y después la derecha, manteniendo la espalda recta vamos a elevar 10 veces cada rodilla y al terminar habremos realizado una ronda (Haremos tres rondas) 3. Realizaremos abdominales nos acostamos boca arriba, flexionando las rodillas y apoyando las plantas de los pies en el suelo, llevamos el troco hacia las rodillas y retornamos luego la espalda al piso Se realizarán 12 repeticiones (3 series)

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Vamos a poner nuestra pelota de papel encima de la cabeza y vamos a caminar por todo lugar elevando la rodilla a la altura de la cintura y extendiendo la pierna al frente a la misma altura, para dar el paso (ap chagui) con los brazos extendidos a los lados sin dejar caer la pelota de nuestra cabeza, realizaremos el ejercicio por 2 minutos (3 series) 2. Ponemos nuestra pelota sobre el canto de la mano y realizaremos una flexión corta de rodilla sostenida (chu chum sogui) mientras cambiamos la pelota de mano 8 veces procurando no dejar caer la pelota. De este ejercicio haremos 8 series) 3. vamos a jugar malabares con nuestras pelotas: De pie tomamos dos pelotas con las manos, las lanzaremos al aire y las volvemos a coger. Después nos acostamos y vamos a lanzarlas al aire y las cogeremos, sin dejarlas caer. Jugaremos por 2 minutos en cada posición. (3 series). 4. lanzamos la pelota al aire y cuando este cayendo la golpearemos con el pie, con la cabeza o con la rodilla, vamos a trabajar con todas las partes del cuerpo. (Lo realizaremos por 2 minutos, 3 series)

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
1. El reto de hoy consiste en elevar la rodilla y extender la pierna al frente. Encima del empeine vamos a poner la pelota de papel o media y la vamos a sostener sin dejarla caer el mayor tiempo posible de 30 a 45 segundos (3 series)

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para la fase final vamos a realizar los siguientes ejercicios de estiramiento recordando que en cada posición debemos contar hasta 20 y debemos trabajar los dos lados: Realizaremos estiramiento de cabeza. brazos, manos, cintura, piernas .

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:	2021-02-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023395857	JUAN SEBASTIAN OSPINA	Asistio
1141330224	KAROL MICHELL PINTOR	Asistio
1013012627	VALERYE SOLAYI TOVAR	Asistio
1013012628	NIKOLLE YELINA TOVAR	Asistio
1012404600	DANIEL FELIPE LEYVA	Asistio
1012405994	HELLEN ALEJANDRA SALAZAR	Asistio
1117969057	KARLA MELISSA BUSTOS	Asistio
1028843104	PAULA ANDREA RODRIGUEZ	Asistio
1016046189	MARIA FERNANDA PIEDRAHITA	Asistio
1028787534	EDWIN SANTIAGO GOMEZ	Asistio
1011225777	SNEIDER ALEXIS TELLEZ	Asistio
1021682588	NICOL DALLANA MACIAS	Asistio