PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CLAUDIA PATRICIA RIVERA SALCEDO**
3. FECHA:	2021-02-17	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	4
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 “ papel higiénico y pelota de papel”

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. para el primer ejercicio vamos a realizar movimientos con el rollo de papel tomándolo con las manos alternadamente, logrando pasarlo por diferentes partes del cuerpo como lo son por detrás de la espalda, encima de la cabeza, por entre las piernas etc., esto lo realizaremos durante 2 periodos de 2 minutos, logrando que entre cada periodo se realice más rápido los movimientos. 2. Realizaremos equilibrio con nuestro papel higiénico, lo pondremos encima de la cabeza, encima de una mano, sobre la espalda baja y encima del hombro, vamos a caminar con el papel higiénico, sin dejarlo caer. Por 2 minutos cada ejercicio (3 series

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Invitaremos a un familiar para este ejercicio. El familiar nos va lanzar la pelota de papel a la altura media nosotros Desde posición chum bi vamos a elevar rodilla extender pierna (ap chagui)y golpear la pelota con el pie. Manejaremos pie derecho e izquierdo. Durante 2 minutos 2. Invitaremos a un familiar para este ejercicio. El familiar nos va lanzar la pelota de papel a la altura media nosotros Desde posición chum bi vamos a defender con los brazos los ataque que el familiar nos haga con las pelotas, tratar de no dejarnos golpear. (Introducción maki, defensas). Durante 2 minutos 3. Invitaremos a un familiar para este ejercicio. El familiar nos va lanzar la pelota de papel a la altura media nosotros Desde posición Ap sogui vamos a elevar rodilla extender pierna (ap chagui) y golpear la pelota con el pie. Manejaremos pie derecho e izquierdo. Durante 2 minutos 4. Invitaremos a un familiar para este ejercicio. El familiar nos va lanzar la pelota de papel a la altura media nosotros Desde posición Chuchum sogui vamos a elevar rodilla extender pierna (ap chagui) y golpear la pelota con el pie. Manejaremos pie derecho e izquierdo. Durante 2 minutos

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizaremos el reto con tu rollo, vamos a tenerlo encima de la cabeza, nos sentaremos en mariposita y después nos volvemos a parar, sin dejar caer el papel. Realizaremos 10 repeticiones

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
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. 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.

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:	2021-02-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
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