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,09:00:00,11:00:00
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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025069169	MESSI ALEXANDER PACHECO	Asistio
1222203371	DORIAN ANDRES FIERRO	Asistio
1060207732	KAREN VANESSA ARTUNDUAGA	Asistio
1023393746	CRISTIAN SEDANO	Asistio
1106788084	SEBASTIAN JOUSEF CERQUERACERQUERA	Asistio
1029995297	ANDRES FELIPE FLOREZ	Asistio
139237924	CHRISTIAN SAMUEL GARCIA	Asistio
142296820	ANGELO DAVID GARCIA	Asistio
1013137288	HEIDY ALEJANDRA RODRIGUEZ	Asistio
1146128534	MAICOL DAVID CAMELO	Asistio
1013135782	LIZETH NAOMI ESPITIA	Asistio
1013132078	HARNOLD STIVENS ESPITIA	Asistio
1114954945	CRISTIAN JOSE COBOS	Asistio
1201464733	CAMILA RINCON	Asistio
1013142682	LAURA SOFIA RODRIGUEZ	Asistio