PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CLAUDIA PATRICIA RIVERA SALCEDO**
3. FECHA:	2021-02-09	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	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 “ 2 muñecos de peluche , un par de zapatos”

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
• Movimiento articular de cabeza a pies (movimiento cabeza a derecha e izquierda, arriba y abajo) • Movimiento hombros adelante, atrás y arriba. • Movimiento tronco giro izquierdo, derecho adelante y atrás. • Cadera giro hacia la derecha, izquierda. • Extensión pierna y giro tobillo derecha, izquierda arriba y abajo). (10 repeticiones • 2. Calentamiento general (skipping 30 segundos, rodillas al pecho alternadas 5 elevaciones con cada pierna) 3 series • 3. Elevación de piernas al frente alternado derecha e izquierda 10 veces cada pierna, salto sobre una pierna alternando derecha e izquierda 10 veces cada pierna (3 series por cada ejercicio)

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Lancemos un muñeco de peluche hacia arriba y lo atrapamos en su caída sin que llegue al piso, mientras caminamos al frente. 2. En un segundo momento, misma dinámica mientras corremos al frente 3. Y finalmente mientras saltamos sobre un solo pie (Cada ejercicio se hace 10 veces, 3 repeticiones) 2. Dispongamos 4 zapatos en línea recta, a un paso nuestro de distancia. Por el lado izquierdo avanzamos un paso desde el primer al siguiente zapato y hacemos una sentadilla, nos incorporamos y avanzamos con el otro pie al siguiente zapato (la posición “ap sogui” se da cuando caminamos de un zapato al otro) al llegar al último zapato, regresaremos a nuestro sitio de partida, pero ahora caminando hacia atrás y repitiendo las estaciones con su respectiva sentadilla. Este circuito se repite cuatro veces 3. Para el siguiente ejercicio vamos a ubicar los zapatos 2 y 4 a una distancia de medio metro de los zapatos 1 y 3 denotando zig-zag. Sostenemos un muñeco de peluche con nuestras manos y los codos flexionados a altura del pecho, avanzamos hacia cada zapato en en zig-zag saltando en una pierna y luego nos devolvemos con la otra, debemos realizar el ejercicio 10 veces con cada pie. En posición de cuadrupedia, nos desplazaremos por el espacio en que nos encontramos alternando brazos y piernas como el “cocodrilo” llevando sobre nuestra espalda un zapato, procurando que no se nos caiga mientras nos desplazamos. Haremos tres series cada una de un minuto de duración

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto vamos a necesitar varias botellas de plástico y los zapatos, nos ubicamos a una distancia de 3 metros del objetivo (las botellas) el participante tendrá que lazar los zapatos a ras de piso a tumbar las botellas, todos realizaremos la actividad 3 veces (puedes invitar a un integrante de tu familia)

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 necesariamente trabajar los dos lados

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:	2021-02-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012395539	ISABELA MATIZ	Asistio
1025068659	SARAY NATALIA FORERO	Asistio
1028788507	FABIAN ANDRES DEVIA	Asistio
1146128093	SAMI VALENTINA LEAL	Asistio
1025146248	BRAYAN NORVEY LEAL	Asistio