PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-06-18	4. HORA:	Viernes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,2 ,3 ,7

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordino y controlo mis movimientos en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Me apropio, analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Valoro mi familia y construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Propongo nuevas actividades y reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do (defensivas, ofensivas con piernas y con brazos), el valor de la familia.

SUBTEMAS :
Técnicas defensivas, técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri), patada lateral (yoko geri).

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos