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:	2021-07-21	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realiza variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Identifica una diversidad de movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas de diferentes disciplinas deportivas.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Identifica el juego como una forma lúdica para aprender, socializar y divertirse con sus compañeros

TEMA :
Generalidades sobre el Programa JEC y sobre el Karate Do. Técnicas defensivas, técnicas ofensivas, posiciones, importancia de la familia.

SUBTEMAS :
Posiciones (zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi), defensas (age uke, soto uke, uchi uke, gedan barae), pateos (mae geri, yoko geri), ataque con puño (tsuki)

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 posiciones (zenkutsu dachi, kiba dachi, kokutsu dachi), defensas (age uke, soto uke, uchi uke, gedan barae), pateos (mae geri, yoko geri), ataque con puño (tsuki)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando las técnicas vistas en clase 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