PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2024-10-03	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo de forma global y segmentaria la realización de técnicas básicas de karate do.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto una diversidad de movimientos básicos que responden a las necesidades técnicas del centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fortalezco las relaciones interpersonales, mi autoconcepto y mi autoestima mediante los conocimientos adquiridos por medio de la práctica deportiva vinculándolos en mi vida diaria

LUDICA :
Propongo juegos como formas de mejorar mis condiciones físicas en mi centro de interés.

TEMA :
Aprendo los tres Katás básicos (Taekioku sho dan, Taekioku ni dan y Taekiuko san dan), desarrollo mi bilateralidad utilizando los terminos en japonés de: al frente (mae), atrás (uchiro), abajo (chita), arriba (ue), derecha (migi), izquierda (hidari) y giro (mawate), y practico la posición adelantada (zenkutsu dachi). Aprendo a definirme y valorarme encontrando afinidades y diferencias con mis compañeros.

SUBTEMAS :
Habilidades básicas de movimiento (caminar, trotar, correr, saltar, lanzar, atrapar, girar, rodar) Historia del Karate Do, normas a seguir en la clase de Karate Do, primeras palabras en japonés, tres Katás básicos (Taekioku sho dan, Taekioku ni dan y Taekiuko san dan)

IMPLEMENTACION :
Pelotas de tenis, paletas de golpeo, balones medicinales

FASES

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

TIEMPO
40 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejecución de caminata, trote, carrera, lanzar y atrapar, competencias por parejas y por equipos, aprendizaje y práctica de técnicas básicas de Karate Do, de vocabulario japonés, de los kihones básicos y de los tres Katás primeros katás (Taekioku sho dan, Taekioku ni dan y Taekiuko san dan)

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de técnicas defensivas, ofensivas, posiciones y desplazamientos sin equivocarse al escuchar los comandos en japonés

TIEMPO
10 MINUTOS

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

TIEMPO
10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: FREDY JIMENEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2024-10-03	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	KARATE 5		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220222632	KEVIN DANIEL CANGREJO	Asistio
1016724389	MELANY MICHELLE CORREA	Asistio
1140923688	ANNY SOFIA URREGO	Asistio
1023042232	NELYMAR FABIANNY BETANCOURT	Asistio
1028944872	ANGIE SOLEIDY PARDO	Asistio
1022974187	NICOLL SOFIA PINZON	Asistio
1140932944	ISABELLA GAONA	Asistio
1023041929	ANDRES FABIAN PORTELA	Asistio
1201262711	AARON DAVID GARCIA	Asistio
1023040164	ERIT SANTIAGO MOLINA	Asistio
1028407917	ASHLEY SHARITH SALDARRIAGA	Asistio
1140930240	SARAY SOFIA AYURE	Asistio
1140931356	CAMILO ANDRES BLANCO	Asistio
1023033156	GISELL KAMILA LAITON	Asistio
1030688732	THOMAS GONZALEZ	Asistio
1023028902	EMILY SOFIA REYES	Asistio
1095486448	DIEGO NEIMAR CARRILLO	Asistio
1220221795	DANTE HUSSEFEF VIRGUEZ	Asistio
1241589622	DANTE ISRAEL VELASQUEZ	Asistio
1140930857	Mathyas Valeriano	Asistio
1140931718	ARIANA SOFIA SEPULVEDA	Asistio
1031174882	Victor David Beltran	Asistio
1033119715	MICHEL DAYANA MONTES	Asistio
1142723459	Marla Sofia Ariza	Asistio
1013688860	SARA SOFIA GUTIERREZ	Asistio
1026307974	GABRIELA DUCUARA	Asistio
1023040829	JEREMY STIVEN ORTIZ	Asistio
1044005286	EMANUEL LEON	Asistio
1033120770	DILAN ALEXANDER SALDARRIAGA	Asistio
1145932183	MATHEO SMITH FORERO	Asistio