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:	2024-10-24	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	20
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