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:	2024-10-18	4. HORA:	Viernes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	19
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:	2024-10-18	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	KARATE 7		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140927962	BILAYN STIVEN OCHOA	Asistio
1140929918	ALAN SMITH ROMERO	Asistio
1140929833	SAMUEL ESTEBAN MEDINA	Asistio
1140930627	SALOME SALAS	Asistio
1028843844	ANGEL DAMIÁN TAFUR	Asistio
1021688462	Samuel Bernal	Asistio
1023016237	DYLAN SANTIAGO MUNAR	Asistio
1028790656	ALAN FELIPE ARIZA	Asistio
N148946737197	EMMANUEL JESUS BRAVO	Asistio
1021316863	MIKE ALEJANDRO CARDENAS	Asistio
1140928316	JUAN ESTEVAN CAVIEDEZ	Asistio
1091993936	SOFIA ALEJANDRA TOLEDO	Asistio
1140928115	ISABELA VANEGAZ	Asistio
1140928006	EILEEN DARIANA MOJICA	Asistio
1066575306	VALERY HOYOS	Asistio
1029153347	ANA SOFIA GARCIA	Asistio
1023028488	ASHLEY SOFIA ORTIZ	Asistio
N148945428281	ADRIAN MANUEL MEDINA	Asistio
1242688675	SEBASTIAN ALEJANDRO FUENTES	Asistio
1140929948	GABRIELA PESCA	Asistio
1023022318	JUAN SEBASTIAN AGUDELO	Asistio