**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: | 2024-10-25 | 4. HORA: | Viernes,09:00:00,11:00:00 |
| 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