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,12:20:00,14:20:00
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,12:20:00,14:20:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	KARATE 6		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023022583	JOSETH ALEJANDRO AGUDELO	Asistio
1140932770	ANGEL MATIAS RINCON	Asistio
1140931491	ROUS VALENTINE TAFUR	Asistio
1140930572	LINDA SOFIA VARAJAS	Asistio
1105786728	LOREN YULIANA MENDEZ	Asistio
1140926648	Luis Daniel Deltoro	Asistio
1033784288	MATIAS TRIANA	Asistio
1029289430	EDILSON MAURICIO PERILLA	Asistio
1140924185	MARIAM NICOLE ARMENTA	Asistio
1069100392	KAREN SOFIA TORRES	Asistio
1140926636	ALISSON MARIE GARCIA	Asistio
1140927271	VALENTINA ORJUELA	Asistio
1140927053	EIMMY JULIANA MOSQUERA	Asistio
1013672662	LAUREN ISABELLA PERDOMO	Asistio
1023000977	MABEL JULIANA MARTINEZ	Asistio
1140928395	SAMUEL ESTEBAN RAMIREZ	Asistio
1082986606	MAICOL ANDRES BARRANCO	Asistio
1140926965	DAIRON STIVEN ARANDIA	Asistio
1092541897	AMISADAY LISSETH CHIVATA	Asistio