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:	2024-10-04	4. HORA:	Viernes,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
60 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:	2024-10-04	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:20:00,14:20:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	KARATE 8		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140927468	EMILY VALERIA BERNAL	Asistio
1023015173	ISABELA GOMEZ	No asistio
1027534652	HILARY SOFIA GUTIERREZ	Asistio
N37664666921	Maikel Jose Tovar	Asistio
1011238301	MARTIN DAVID VILLAMIL	Asistio
1206218324	ALLAN STYHF GONZALEZ	Asistio
1031167208	KEVIN ALEJANDRO RIVERA	Asistio
1070468206	Laura Sofia Gomez	Asistio
1028668962	MAITTE VIOLETA RAMIREZ	Asistio
1140926863	JENIFER DARIANI ROBAYO	Asistio
1010213339	JUAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1102587432	NATACHA ALEJANDRA GONZALEZ	Asistio
1028621607	EDEL MARIANA SANCHEZ	Asistio
1022988934	VALERY LUCIANA TAPIERO	Asistio
1028789336	CAMILA GOMEZ	Asistio
1122134432	KATERIN JULIANA MARIN	Asistio
1140923549	ANDERSON NICOLAS MEJIA	Asistio
1140925593	JULIETH SOFIA CABRA	Asistio
1022995919	JEAN PIERRE GALLARDO	Asistio
1023040447	AURORA ELISA ANGARITA	Asistio
1029292835	ZARA ISABELLA CLEVES	Asistio
1144633782	LIAM JERONIMO ORTIZ	Asistio
1034315557	ALAN NICOLAS GONZALEZ	Asistio
1028789374	JUAN PABLO SOLORZANO	Asistio
1140924529	JANNIS VIVIANA RAMIREZ	Asistio
1027527960	NIKOL NATALIA SABOGAL	Asistio
1052396077	LAURA SOFIA DURAN	Asistio
1140922533	SARA MARIA VELOZA	Asistio
1140922140	INDIRA ESTEFANIA GAMBOA	Asistio
1013008626	VALENTINA CORDOBA	Asistio
1140922231	Hanny Valentina Patiño	Asistio
1022977148	YERALDIN DAYANA DELGADO	Asistio
1140924514	DEISY JULIANA SIERRA	Asistio
1016913335	JUAN MANUEL MATA	Asistio
1025068605	NATALIA SANTAFE	Asistio
1140924021	SARA VALENTINA PERALTA	Asistio

1140924774	Sheidy Yuliana Arevalo	Asistio
1140924264	HELEN KAMILA GUEVARA	Asistio
1140923941	HELEN CAMILA CASTAÑEDA	Asistio
1022976654	MELANY DEDIEGO	Asistio
1060010577	MARIA DEL CARMEN CUADRADO	Asistio
1140920206	JHOAN DAVID AGUIRRE	Asistio
1029147805	LAURA BANESA PAREJA	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria