PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO GERARDO PAREDES (IED) (GERARDO PAREDES MARTINEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**GERMAN ANTONIO RODRIGUEZ CAICEDO**
3. FECHA:	2020-09-24	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	1	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Mejorar la coordinacion dinamica general, la flexibilidad y el equilibrio para sostener la patada frontal mae geri.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Mantener la posicion adelantada para ejecutar Mae-geri sosteniendo un buen balance para no perder el equilibrio	CONDICIÓN FÍSICA : Mejorar la resistencia soportando una carga fisica durante el mayor tiempo posible realizando de forma continua y dinamica la patada frontal Mae-Geri	LÚDICA MOTRIZ : Extender una cuerda en el piso y desde posicion de cangrejito con los pies y manos a lado y lado de la cuerda avanzar de extremo a extremo llevando una pelota o un par de medias enrolladas sobre el abdomen sin dejarla caer
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza posicion basica de zenkutsu-dachi (posicion adelantada) para iniciar el pateo frontal elevando la rodilla al pecho y efectuar movimiento pendular de cadera, sin perder el equilibrio , el ejercicio se hace unipodal 15 rep por cada pierna.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Al momento de iniciar la sesion se hace enfasis en el autorrespeto: el uso de prendas adecuadas para realizar la actividad fisica ,el aseo personal(uñas limpias y cortas , el lavado de las manos al inicio y final de la sesion,no llevar aretes y anillos para evitar accidentes) y cuidar la seguridad en el sitio en donde realise la practica.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : La practica del Karate-Do debe en los alumnos fomentar los valores establecidos en el Dojo-Kun.Ademas la puesta en practica de los valores Olimpicos:Exelencia,amistad y respeto.Haciendo enfasis en el respeto que nos permite el apreciar y reconocer el valor de las personas y de las cosas			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Establecer lazos de amistad y solidaridad en la familia con los padres,los hermanos y compañeros a traves del respeto mutuo.			
TEMA : Zenkutsu-Dachi :Posicion adelantada. Mae-Geri pateo frontal.			
SUBTEMAS : Posicion adelantada (zenjutsu-dachi) Pateo frontal:Mae-Geri, fase inicial elevacion de rodillas y movimiento pendular de cadera			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"a)realizar movilidad articular con movimientos suaves y especificos para predisponer las articulaciones para las cargas a los que se van a someter b)activacion muscular para elevar la temperatura corporal : jumping jacks 3 series por 15 rep ; desplazamientos laterales con sentadilla 20 seg por 3 series ;desplazamientos adelante y atras con sentadilla por 20 seg 3 series .c) ejercicios de lateralidad segun estimulos sonoros los alumnos se deben mover en estas direcciones: Miggi(derecha),Hidari(izquierda), Mae(frente), uchiro(atras), Chita(abajo),Ue(arriba),Mawate(giro) d) ejercicios de aprestamiento para el manejo de la cuerda para saltos. "	Aros, pelotas,lazos y materiales reutilizables del reciclaje botellas plasticas,carton etc que serviran como conos y demas implementos adecuados a la practica deportiva.	30 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"El desarrollo de la actividad tecnica se inicia haciendo la explicacion de la ejecucion paso a paso de Mae-Geri o patada frontal: a)la superficie de contacto para impactar el pateo son los metatarsos o bola del pie(kochi) b) fase inicial del pateo elevacion de rodilla al pecho , teniendo en cuenta que entre mas alto la eleve mayor sera el rango de movimiento c) el peso del cuerpo recaera en la pierna de apoyo d) sin dejar caer la rodilla y manteniendo el equilibrio se realiza movimiento pendular de cadera e) buscar el acompañamiento de un familiar que le permita trabajar en equipo y realizar las indicaciones anteriores"	Aros, pelotas,lazos y materiales reutilizables del reciclaje botellas plasticas,carton etc que serviran como conos y demas implementos adecuados a la practica deportiva.	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Realizar la postura de la vela,pose en yoga que mejora profundamente los músculos de la espalda, los hombros y el cuello, por lo que fortalece la columna vertebral de arriba a bajo. Ejecucion de reto desde posicion unipodal realizar movimiento pendular de cadera gana quien mas repeticiones realice sin que el pie caiga al piso. retroalimentacion y saludo marcial del Karate-Do Seiza: Shomen ni rei, Sensei ni rei y Otagai ni rei. saludo final"	Aros, pelotas,lazos y materiales reutilizables del reciclaje botellas plasticas,carton etc que serviran como conos y demas implementos adecuados a la practica deportiva.	30 minutos
OBSERVACIONES ninguna			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. GERARDO PAREDES MARTINEZ			Nombre Instructor: GERMAN ANTONIO RODRIGUEZ CAICEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-09-24	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	KARATE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031827757	JOSHUA GOMEZ	Asistio
1031822150	LUISA FERNANDA AREVALO	Asistio
1031827029	SERGIO BALENTIN	Asistio
1031829310	DANIEL FELIPE ESPINOSA	Asistio
1014249923	JULIAN DAVID IBAÑEZ	Asistio
1031825933	NICOLAS DAVID ALDANA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO