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:	2020-09-25	4. HORA:	Viernes,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:	1
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 y 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 araña sujetar una pelota o un par de medias enrrolladas en medio de las piernas a la altura de las rodillas con los pies y manos a lado y lado de la cuerda avanzar de extremo a extremo sin dejarla caer
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza posicion basica de zenkutsu-dachi para iniciar el pateo frontal sosteniendo el equilibrio con la rodilla extendida por 20 segundos pór tres series.			
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 (zenkutsu-dachi) Pateo frontal:Mae-Geri, fase final extension de rodilla ,superficie de pateo y recogida de Mae-geri			
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 un repazo de de la fase inicial elevacion de rodillas a)una vez logrado mantener el equilibrio y sostener la flexion de la rodilla, se continua con la extension de la pierna para ejecutar el pateo.b) la superficie de contacto es los metatarsos o bola del pie, sin que los dedos toquen l ya que se podrian fracturar.c)terminado el recorrido del pateo se retrae nuevamente la rodilla antes de dejar caer el pie al piso; al extender la pierna para patear la cadera empuja al frente para imprimir mas potencia al pateo d) por parejas realizar mae-geri haciendo correcciones para mejorar los desempeños "	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:	2020-09-25	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	KARATE 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031833568	DEIBY JULIAN IBAÑEZ	Asistio
1019111028	SAMUEL ESTEBAN VIRVIESCAS	Asistio
1014278508	JUAN ESTEBAN SANCHEZ	Asistio
1010226997	TANIA YINETH GOMEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO