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:	2020-09-14	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Mejorar la coordinacion dinamica general, coordinacion viso-manual y viso-pedica para realizar desplazamientos hacia adelante, atrás, laterales derecha e izquierda acompañado de giros.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Realizar ejercicios encaminados al aprendizaje de posiciones basicas en los saludos de Ritsurei saludo de pie y Sa-rei saludo(sentado sobre los talones) basicos en las normas de cortesia antes y despues de nuestras practicas de Karate-do	CONDICIÓN FÍSICA : Mejorar la coordinacion dinamica general, coordinacion viso-manual y viso-pedica para realizar movimientos de coordinacion simultanea de piernas y brazos en la ejecucion de saludos basicos.	LÚDICA MOTRIZ : Ejercicios de aprestamiento para realizar el salto de la cuerda,saltos simultaneos a pies juntos,marcha militar, saltos a un solo pie.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Ejercicios de aprestamiento para realizar el salto de la cuerda,saltos simultaneos a pies juntos,marcha militar, saltos a un solo pie.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Al momento de iniciar la sesion se debera socializar sobre la importancia del aseo personal la forma adecuada del lavado de manos en epoca de pandemia,uso de prendas adecuadas para la practica del deporte, en el aspecto personal incluye tener las uñas de las manos cortas y limpias, por seguridad los alumnos no deberan usar aretes y manillas en clase que puedan ocacionar accidentes.			
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 que a la vez incluyen los valores olimpicos(respeto, amistad y excelencia): carácter,honestidad, lealtad, determinacion, respeto,y evitar el uso de la fuerza para derimir conflictos.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Contribuir para que con la practica deportiva del Karate-Do se establescan lazos de amistad y solidaridad entre los alumnos a traves del trabajo en equipo.			
TEMA : Enseñanza de posiciones basicas para los Saludos en Karate-Do			
SUBTEMAS : Sa-rei Saludo sentado sobre los talones. Ritsu-Rei saludo de pie.			
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 ; escaladoras 20 seg por 3 series ;sentadilla con salto 10 rep por tres 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, Pao focos de pateo, paletas de velocidad, pelotas, balones	30 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	El desarrollo de la actividad tecnica se inicia haciendo la explicacion de los ejercicios ha realizar . La importancia de realizar el saludo al inicio y terminacion de la sesion de clase Sa-Rei : a) de pie posicion de Musubi-Dachi (talones unidos) b) apoyar rodilla izquierda al piso primero y luego la derecha nos sentamos sobre los talones c) tres saludos shomen-ni-rei(saludo al frente), sensei-ni-rei(saludo al sensei) otaga-ni-rei (saludo entre compañeros.	Aros, Pao focos de pateo, paletas de velocidad, pelotas, balones	60 min

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. También fortalece otros músculos como los de los glúteos y las piernas. retroalimentacion y saludo marcial del Karate-Do Seiza: Shomen ni rei, Sensei ni rei y Otagai ni rei. saludo final"""	Aros, Pao focos de pateo, paletas de velocidad, pelotas, balones	30 min
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:	2020-09-14	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	KARATE 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664304260	MIA IYALORDES JIMENEZ	Asistio
1028950793	CRISTIAN FABIAN BENAVIDES	Asistio
1027290540	KEREN SHERLLYN BENAVIDES	Asistio
1014272958	SAMUEL MOYA	Asistio
1011227261	SARA HERNANDEZ	Asistio
1031835579	DANIEL ALEXIS ARIZA	Asistio
1031833183	TALIANA LOPEZ	Asistio
1063170319	ADRIANA LUCIA VARGAS	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO