

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:	2020-09-17	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, 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 ataques de tsuki(puño) y defensa Age-Uke manteniendo postura, distancia y control al ejecutar tecnicas en estatico y en desplazamientos.	CONDICIÓN FÍSICA : Mejorar coordinacion viso-manual, viso-pedica y resistencia para realizar de forma simultanea y consecutiva ejercicios de perfeccionamiento de tsuki y age-uke en posicion estastica y en movimiento.	LÚDICA MOTRIZ : Carrera individuales en distancia corta de ida y vuelta, en posiciones de cuadrupedia, cangrejo pies por delante y de espaldas según las indicaciones .
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Ejecutar tecnica de tsuki en ataque y age-uke en defensa desde posicion estatica , teniendo en cuenta la correcta dispocision de los dedos al cerrar el puño, rotar el codo para el bloqueo con el antebrazo al momento de frenar el ataque, coordinacion en desplazamientos, control y efectividad en los ataques y defensas			
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 ocasionar 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 Tsuki (puño) y tecnica de Uke-Wasa.			
SUBTEMAS : Seiken: cerrar el puño. Age-Uke defensa alta			
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 estímulos sonoros los alumnos se deben mover en estas direcciones: Miggi(derecha),Hidari(izquierda), Mae(frente), uchiro(atras), Chita(abajo),Ue(arriba),Mawate(giro) d) Carrera individuales en distancia corta de ida y vuelta, en posiciones de cuadrupedia, cangrejo pies por delante y de espaldas según las indicaciones . "	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 en la sesion de clase.a) Seiken o manera correcta d cerrar el puño para ejecutar el tsuki b)nivel de ataque Tsuki-Yodan :Ataque de puño al nivel de la cara c) Age-Uke :bloqueos o defensas altas,cuyo objetivo es desviar o bloquear un puño dirigido a la cabeza c)el antebrazo es la superficie de contacto, quedando por encima de la cabeza	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:	2020-09-17	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	KARATE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027290540	KEREN SHERLLYN BENAVIDES			Asistio
1031835579	DANIEL ALEXIS ARIZA			Asistio
1031833183	TALIANA LOPEZ			Asistio
1063170319	ADRIANA LUCIA VARGAS			Asistio
1052996669	MARIANA MOLA			Asistio
1233913171	VALENTINA DE LOS ANGELES PINTO			Asistio