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,13:00:00,15:00:00
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, Pao focos de pateo, paletas de velocidad, pelotas, balones	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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	KARATE 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027290540	KEREN SHERLLYN BENAVIDES	Asistio
1052996669	MARIANA MOLA	Asistio
1014272958	SAMUEL MOYA	Asistio
1032944529	STIVEN MENDEZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO