|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ministerio del Poder Popular para la Educación | | | | | | | | | | | | |
| U.E.C “Urdaneta y Campo Elías” | | | | | | | | | | | | |
| Lapso: 2do. | | **Área:** Artes Marciales | | **Cursos:** Todos los cursos | | |  | **Sección:** Única | | **Fecha:** 27/01/2019 | | |
| Objetivo general: Practicar las destrezas y técnicas de los estudiantes. | | | | | | | | | | | | |
| Objetivos Específicos | Actividades | | Estrategias | | Recursos | Evaluaciones | | | Ponderación | | Fecha | |
| - Evaluar el estado físico del estudiante | * Abdominales * Capacidad de atención. * Flexiones. * Trotes.   - | | * Motivar a los estudiantes a realizar los ejercicios. * Observar cuantas flexiones realizan los estudiantes en menos de un minuto. | | * Equipo de sonido. * Guantes de karate. * Colchonetas. | - 20 abdominales en menos de 30 segundos. | | | * 5% - 1 pto | | 27/01/2020  -  28/01/2020 | |
| - 30 flexiones en menos de 60 segundos. | | | * 5% - 1 pto | |
| * Trotes de 10 minutos | | | * 5% - 1 pto | | | 27/01/2020  -  28/01/2020 |
| * Practica de técnicas | * Técnicas de combate. * Agarres. * Luxaciones. * Puntos de presión | | * Enseñar distintas técnicas. * Demostrar los tipos de escapatorias | | * Equipo de sonido. * Guantes de karate. | * Técnicas de fluidez | | | * 5% - 1 pto | | 17/02/2020  -  18/02/2020 | |
| * Agarres | | | * 5% - 1 pto | |
| * Esquives | | | * 5% - 1 pto | |
| * Golpes básicos | | | * 10% - 2 ptos | |
| * Acrobacias | * Estrella * Vuelta canela. * Kaiten. * Parada de mano. | | * Estiramientos * Escapes de situaciones. * Parkour. | | * Equipo de sonido. * Guantes de karate. * Colchonetas | * Estrella | | | * 10% - 2 pto2 | |
| * Vuelta canela * Kaiten. | | | * 5% - 1 pto | |
| * Sumisión | * Combate y dominio en el piso. | | * Combate y llaves en el piso. | | * Equipo de sonido. * Guantes de karate | * Llaves | | | * 5% - 1 pto | | 16/03/2020  -  17/03/2020 | |
| * Luxaciones | | | * 5% - 1pto | |
| * Control sobre el oponente | | | * 5% - 1 pto | |
| Instructor: Ing. Javier Guevara | | | | | | * Seguimiento de instrucciones | | | 10% - 2 ptos | | Todo el lapso | |
| * Silencio en clases. | | | 10% - 2 ptos | |
| * Puntualidad | | | 10% - 2 ptos | |