PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-26	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-28	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-21	4. HORA:	Viernes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-26	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-28	4. HORA:	Viernes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-20	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-25	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-27	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-25	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-27	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-20	4. HORA:	Jueves,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-25	4. HORA:	Martes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**FREDY JIMENEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2021-05-21	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

COGNITIVA :
Analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
Técnicas básicas de Karate Do. Normas a seguir en las sesiones de clase, apropiación de derechos

SUBTEMAS :
Técnicas de pateo y posiciones básicas

IMPLEMENTACION :
Balón, tapete, palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Presentación, socialización de objetivos, movilidad articular, calentamiento

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Coordinación con balón, coordinación con bastón, práctica de puño (tsuki), posición adelantada (zenkutsu dachi), defensa a la cabeza (age uke), defensa al pecho (soto uke), defensa al abdomen (uchi uke) defensa baja (age uke), patada frontal (mae geri)

TIEMPO
40 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Repeticiones de lanzamientos y atrapadas de balón realizando técnicas básicas de Karate Do mientras el balón está en el aire

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, estiramiento, retroalimentación, meditación, despedida protocolaria

TIEMPO
10 minutos