**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: | 2021-06-08 | 4. HORA: | Martes,10:30:00,12:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | KARATE | 6. Nº DE SESIÓN: | 21 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 11 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | 2 ,3 |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Coordino y controlo mis movimientos en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos en mi práctica deportiva.

**COGNITIVA :**
Me apropio, analizo y ejecuto combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Valoro mi familia y construyo espacios de reconocimiento, fortaleciendo el desarrollo común por medio de la práctica deportiva

**LUDICA :**
Propongo nuevas actividades y reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

**TEMA :**
Técnicas básicas de Karate Do (defensivas, ofensivas con piernas y con brazos), el valor de la familia.

**SUBTEMAS :**
Técnicas defensivas, 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), patada lateral (yoko 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

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SAN CARLOS | | | Nombre Instructor: FREDY JIMENEZ MARTINEZ | |
| 2. Fecha: | 2021-06-08 | 5. Centro de Interes KARATE | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Martes,10:30:00,12:30:00 | 6. Nº de Sesion: 21 | 9. Nº de Semana: 11 | |
| 4. Grupo: | KARATE 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1027528913** | JUAN CAMILO COY | Asistio |
| **1116918555** | BRIGITE KARINA QUINTERO | Asistio |
| **1141326313** | ARIANA NIETO | Asistio |
| **1033746029** | JUAN DAVID CASTILLO | Asistio |
| **1091204674** | ELIANA CATALINA CHICA | Asistio |
| **1014596870** | JULIETH DANIELA PIÑEROS | Asistio |