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:	2021-06-11	4. HORA:	Viernes,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:	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
10 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:	2021-06-11	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	KARATE 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028871683	JISSELL SAMANTHA BUSTOS	Asistio
1043303939	LEIDA MICHELLE MARTINEZ	Asistio
1033715507	YULIÁN ANTUAN BUITRAGO	Asistio
1026566985	LAURA VALENTINA GOMEZ	Asistio
1033739728	KEVIN JULIAN VELASQUEZ	Asistio
1032512527	JHONNY ALEXANDER TABORDA	Asistio