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:	2021-09-16	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Analizar y ejecutar combinaciones de diferentes movimientos técnicos en la realización de la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Participar en propuestas de solución de situaciones problemáticas en su familia mostrando capacidad para transformar su realidad.

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

TEMA :
Fundamentos del Karate-Do. Práctica de las posiciones (Dachi). Desarrollo y dominio de los diferentes elementos de la coordinación general. Desarrollo y dominio del cuerpo y sus diferentes segmentos (Esquema corporal), el valor de la familia.

SUBTEMAS :
Técnicas defensivas, técnicas de pateo, posiciones básicas y conocimiento de la familia

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, realización de cartel representando la familia y sus características

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:	2021-09-16	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	KARATE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023913531	DANNA SOFIA HERRERA	Asistio
1014596870	JULIETH DANIELA PIÑEROS	Asistio
1116918555	BRIGITE KARINA QUINTERO	Asistio
1027526983	NATALIA QUINBAYO	Asistio
1028786262	LAURA CAMILA CUERVO	Asistio
1033748867	SEBASTIAN CAMILO GALVEZ	Asistio