**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: | 2021-11-05 | 4. HORA: | Viernes,10:30:00,12:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | KARATE | 6. Nº DE SESIÓN: | 54 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 27 |
| 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 :**
pelotas de tenis, lazo

**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 pelota 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: | 2021-11-05 | 5. Centro de Interes KARATE | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Viernes,10:30:00,12:30:00 | 6. Nº de Sesion: 54 | 9. Nº de Semana: 27 | |
| 4. Grupo: | KARATE 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1043303939** | LEIDA MICHELLE MARTINEZ | No asistio |
| **1026566985** | LAURA VALENTINA GOMEZ | No asistio |
| **1033734939** | EMILY VIVIANA LANCHEROS | Asistio |
| **1033739728** | KEVIN JULIAN VELASQUEZ | No asistio |
| **1149456571** | YEFERSON ANDRES LOPERA | Asistio |
| **1032512527** | JHONNY ALEXANDER TABORDA | Asistio |
| **1033731934** | KRISTIN JULIANA MONTEJO | No asistio |
| **1069480556** | JUAN GUILLERMO ARRIETA | No asistio |
| **1020739572** | CRISTOPHER JOSEPH GARCIA | Asistio |
| **1033713965** | YICETH ALEXANDRA OLIVEROS | No asistio |
| **1109384017** | SANTIAGO ANDRES SANCHEZ | No asistio |