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:	2021-11-10	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	5	9. CICLO:	0 ,2 ,3 ,7

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:	2021-11-10	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	KARATE 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
7097133	CÉSAR ALEJANDRO ZERPA	No asistio
1029153965	JHOSEP FELIPE PEÑA	No asistio
1011224737	ISABELA AREVALO	Asistio
1104950085	JUAN SEBASTIÁN ÁVILES	No asistio
1023401748	ASLY KATERIN DAZA	Asistio
37664240285	JUANIS NICOL NAVARRO	No asistio
1022448712	SAMUEL ISAAC PEREIRA	No asistio
1147488270	ERIK SANTIAGO ORTIZ	No asistio
1077863880	ANDRES CAMILO ARRIGUI	Asistio
1028401540	MARIA FERNANDA PEÑA	Asistio
1028785333	KEVIN ESNEY MARTINEZ	No asistio
1206213476	ZULLY CAMILA POLOCHE	Asistio
1023389089	BRANDON HIGUITA	Asistio
1028680650	JUAN DIEGO BENAVIDES	No asistio
1028667098	DILAN ANDRES CAPERA	Asistio
1016714963	ANDRES JAVIER CONTRERAS	No asistio
1033769209	DANIEL SANTIAGO GOMEZ	No asistio
1206214134	DILAN MANUEL HERNÁNDEZ	No asistio
V-11218118	ANIUSBEL CAMILA IBARRA	No asistio
1021315931	JUAN DAVID PEÑUELA	Asistio
1013640955	BRAYAN STEVEN PLATA	No asistio
1029286163	ANDRES CAMILO QUIQUE	No asistio
1033772956	JUAN CAMILO ROCHA	No asistio