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:	2021-11-11	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. Nº DE SESIÓN:	56
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	28
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 :
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:	2021-11-11	5. Centro de Interes KARATE	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 56	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	KARATE 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1116918555	BRIGITE KARINA QUINTERO	Asistio
1027528913	JUAN CAMILO COY	Asistio
N37664472032	JHOSNEY VALESKA MARTÍNEZ	No asistio
1141326313	ARIANA NIETO	Asistio
1027526983	NATALIA QUINBAYO	Asistio
1027527911	KAROL ANDREA VACCA	Asistio
8420110	LEANDRO JOSE BATISTA	Asistio
1033746029	JUAN DAVID CASTILLO	No asistio
1091204674	ELIANA CATALINA CHICA	Asistio
1085166988	ELVIS CRESPO	No asistio
1033738908	JUAN SEBASTIAN GUZMAN	No asistio
1023913531	DANNA SOFIA HERRERA	No asistio
1011104095	Juan Jose Lopez	No asistio
1033733269	KEVIN FABIAN PALACIO	No asistio
1014596870	JULIETH DANIELA PIÑEROS	Asistio
1070607089	YORWIN CAMILO TAFUR	Asistio
1028786262	LAURA CAMILA CUERVO	No asistio
1033738907	EMILY BRIGITTE DIAZ	Asistio
1145925721	KAROL MARTINA VANEGAS	No asistio
1033748867	SEBASTIAN CAMILO GALVEZ	No asistio
1028786816	ANGEL CAMILO ROBLEDO	No asistio