**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: | 2021-11-12 | 4. HORA: | Viernes,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | KARATE | 6. Nº DE SESIÓN: | 55 |
| 7. LOCALIDAD: | Tunjuelito | 8. Nº DE SEMANA: | 28 |
| 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: | 2021-11-12 | 5. Centro de Interes KARATE | 8. Localidad: Tunjuelito | |
| 3. Hora: | Viernes,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 55 | 9. Nº de Semana: 28 | |
| 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 | No asistio |
| **37664240285** | JUANIS NICOL NAVARRO | No asistio |
| **1022448712** | SAMUEL ISAAC PEREIRA | No asistio |
| **1147488270** | ERIK SANTIAGO ORTIZ | No asistio |
| **1077863880** | ANDRES CAMILO ARRIGUI | No 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 | No asistio |
| **1013640955** | BRAYAN STEVEN PLATA | No asistio |
| **1029286163** | ANDRES CAMILO QUIQUE | No asistio |
| **1033772956** | JUAN CAMILO ROCHA | No asistio |