

EVIDENCIAS
INFORME DE
ACTIVIDADES # 10
FEBRERO 2026

OBLIGACIÓN
1

REPORTE SIM

1.RELACIÓN SESIONES								
NOMBRE	FREDY JIMENEZ MARTINEZ			COORDINADOR	SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ			
FECHA REVISIÓN	2026-02-21 05:53:32			Mes	Febrero			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS	
COLEGIO FEDERICO GARCIA LO	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	1	Miercoles,09:30:00,11:30:00 18-25 Martes,09:30:00,11:30:00 24	18		14	6	
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	2	Miercoles,11:30:00,13:30:00 18-25 Martes,11:30:00,13:30:00 24	18				
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	3	Jueves,09:30:00,11:30:00 19-26 Viernes,09:30:00,13:30:00 20-27	19-20				
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	4	Jueves,11:30:00,13:30:00 19-26 Viernes,11:30:00,13:30:00 20-27	19-20				


 SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ
 CC53.000.762
 GESTORA IED


 FREDY JIMÉNEZ MARTÍNEZ
 C.C. 79433831
 FORMADOR DEPORTIVO

SESIONES DE CLASE PROGRAMADAS

GRUPO # 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,09:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

GRUPO # 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

GRUPO # 3

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,09:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,09:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

GRUPO # 4

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,09:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FREDY JIMENEZ MARTINEZ
3. FECHA:	2026-02-26	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer las técnicas básicas de karate do			
COGNITIVA : Reconocer los aspectos del Dojo kun y ponerlos en práctica durante la clase			
PSICOSOCIAL : Aprendo técnicas de Karate Do y mejoro mis habilidades físicas a la vez que establezco relaciones de amistad con mis compañeros y reconozco la importancia de mi formación en valores			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Nociones sobre la historia del karate, los protocolos marciales de cada sesión de clase y sobre la posición de saludo			
SUBTEMAS : Palabras básicas en japonés, números en japonés, posiciones básicas para saludos y para la meditación, importancia del respeto como valor dentro y fuera de la sesión de clase, coordinación viso manual			
IMPLEMENTACION : Pelotas de tenis, paletas de golpeo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista para verificación de asistencia, saludos protocolarios propios de la sesión de clase de Karate Do, socialización de los objetivos de la sesión de clase, movilidad articular, aceleración cardio pulmonar, hidratación TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juegos individuales y en parejas con pelotas de tenis para mejorar la coordinación viso manual, nociones de técnicas básicas defensivas con brazos, conversatorio sobre valores, hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Desplazarse lanzando y atrapando la pelota de tenis sin dejarla caer al piso TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Hidratación, vuelta a la calma, estiramientos, retroalimentación sobre los temas tratados en clase, despedida protocolaria propia de la sesión de clase de Karate Do, salida ordenada en fila del escenario deportivo TIEMPO 10 minutos			