

Obligación 1

Sesiones Planeadas

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-27	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-25	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.

COGNITIVA :

Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.

PSICOSOCIAL :

Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.

LUDICA :

Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.

TEMA :

Dominio del centro de gravedad.

SUBTEMAS :

Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)

IMPLEMENTACION :

.Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie.

TIEMPO

.30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

.Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular.

TIEMPO

45

RETO :

ACTIVIDADES

Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción

TIEMPO

15

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos).

TIEMPO

.30

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : .Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva..Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
LUDICA : .Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : .Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : .Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : ..Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES .Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ..Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO .45			
RETO : ACTIVIDADES .Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES .Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Sincronizar respuesta motriz con señales externas.			
COGNITIVA : .Asociar estímulos con técnicas adecuadas.			
PSICOSOCIAL : .Promover cooperación y comunicación en parejas.			
LUDICA : .Usar juegos dinámicos para estimular la rapidez.			
TEMA : .Mejorar reflejos y sincronización de movimientos.			
SUBTEMAS : .Aplicar bloqueos básicos ante estímulos visuales y auditivos.			
IMPLEMENTACION : .Pañuelos, silbatos, pelotas de espuma, conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES .Presentaci+on y saludo, se anticipan y dan a conocer las normas de la clase, luego se socializan las actividades a realizar durante la sesión, se repasa el protocolo de saludo en la clase de Karate-Do, se realiza movilidad articular y se inicia activación dinámica mediante varreras con cambios de dirección Ejecución: Sprint de 10 metros con cambios de dirección cada 2 segundos al silbato. 5 series de 20 segundos, con 30 segundos de descanso. TIEMPO .30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES .Bloqueos básicos en pareja Niño A lanza ataque suave con paleta, Niño B realiza age-uke-gedan barai-soto uke-ushi uke según corresponda. 5 series de 6 repeticiones por brazo. Actividad 2: Conteo en japonés con desplazamientos Tiempo: 10 minutos. Ejecución: Al contar en japonés, ejecutar el movimiento básico correspondiente. 3 series de 10 repeticiones. TIEMPO .45			
RETO : ACTIVIDADES .4 rondas de 2 minutos. Niño A lanza el pañuelo, Niño B debe atraparlo usando el gesto técnico de Tsuki, antes de tocar el suelo. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES .Estiramientos suaves de brazos y piernas (3 series de 15 segundos). Respiración controlada: inhalar 3 seg., exhalar 5 seg. (5 ciclos). Conversación grupal: sobre el aspecto teórico y civico del karate (Dojo Kun) más repaso del vocabulario japonés aprendido. TIEMPO .30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Sincronizar respuesta motriz con señales externas.			
COGNITIVA : Asociar estímulos con técnicas adecuadas.			
PSICOSOCIAL : Promover cooperación y comunicación en parejas.			
LUDICA : Usar juegos dinámicos para estimular la rapidez.			
TEMA : Mejorar reflejos y sincronización de movimientos.			
SUBTEMAS : Aplicar bloqueos básicos ante estímulos visuales y auditivos.			
IMPLEMENTACION : Pañuelos, silbatos, pelotas de espuma, conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentaci+on y saludo, se anticipan y dan a conocer las normas de la clase, luego se socializan las actividades a realizar durante la sesión, se repasa el protocolo de saludo en la clase de Karate-Do, se realiza movilidad articular y se inicia activación dinámica mediante varreras con cambios de dirección Ejecución: Sprint de 10 metros con cambios de dirección cada 2 segundos al silbato. 5 series de 20 segundos, con 30 segundos de descanso. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Bloqueos básicos en pareja Niño A lanza ataque suave con paleta, Niño B realiza age-uke-gedan barai-soto uke-ushi uke según corresponda. 5 series de 6 repeticiones por brazo. Actividad 2: Conteo en japonés con desplazamientos Tiempo: 10 minutos. Ejecución: Al contar en japonés, ejecutar el movimiento básico correspondiente. 3 series de 10 repeticiones. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES 4 rondas de 2 minutos. Niño A lanza el pañuelo, Niño B debe atraparlo usando el gesto técnico de Tsuki, antes de tocar el suelo. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos suaves de brazos y piernas (3 series de 15 segundos). Respiración controlada: inhalar 3 seg., exhalar 5 seg. (5 ciclos). Conversación grupal: sobre el aspecto teórico y civico del karate (Dojo Kun) más repaso del vocabulario japonés aprendido. TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-28	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-26	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-21	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : .Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : .Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO .15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES .Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : ..Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.			
LUDICA : ..Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : ..Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : ..Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : ..Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ..Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES ..Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES ..Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-07	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Sincronizar respuesta motriz con señales externas.

COGNITIVA :

.Asociar estímulos con técnicas adecuadas.

PSICOSOCIAL :

.Promover cooperación y comunicación en parejas.

LUDICA :

.Usar juegos dinámicos para estimular la rapidez.

TEMA :

.Mejorar reflejos y sincronización de movimientos.

SUBTEMAS :

.Aplicar bloqueos básicos ante estímulos visuales y auditivos.

IMPLEMENTACION :

.Pañuelos, silbatos, pelotas de espuma, conos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
.Presentaci+on y saludo, se anticipan y dan a conocer las normas de la clase, luego se socializan las actividades a realizar durante la sesión, se repasa el protocolo de saludo en la clase de Karate-Do, se realiza movilidad articular y se inicia activación dinámica mediante varreras con cambios de dirección Ejecución: Sprint de 10 metros con cambios de dirección cada 2 segundos al silbato. 5 series de 20 segundos, con 30 segundos de descanso.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Bloqueos básicos en pareja Niño A lanza ataque suave con paleta, Niño B realiza age-uke-gedan barai-soto uke-ushi uke según corresponda. 5 series de 6 repeticiones por brazo. Actividad 2: Conteo en japonés con desplazamientos Tiempo: 10 minutos. Ejecución: Al contar en japonés, ejecutar el movimiento básico correspondiente. 3 series de 10 repeticiones.

TIEMPO
45

RETO :

ACTIVIDADES
4 rondas de 2 minutos. Niño A lanza el pañuelo, Niño B debe atraparlo usando el gesto técnico de Tsuki, antes de tocar el suelo.

TIEMPO
15

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramientos suaves de brazos y piernas (3 series de 15 segundos). Respiración controlada: inhalar 3 seg., exhalar 5 seg. (5 ciclos). Conversación grupal: sobre el aspecto teórico y civico del karate (Dojo Kun) más repaso del vocabulario japonés aprendido.

TIEMPO
30

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Sincronizar respuesta motriz con señales externas.			
COGNITIVA : Asociar estímulos con técnicas adecuadas.			
PSICOSOCIAL : Promover cooperación y comunicación en parejas.			
LUDICA : Usar juegos dinámicos para estimular la rapidez.			
TEMA : Mejorar reflejos y sincronización de movimientos.			
SUBTEMAS : Aplicar bloqueos básicos ante estímulos visuales y auditivos.			
IMPLEMENTACION : Pañuelos, silbatos, pelotas de espuma, conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentaci+on y saludo, se anticipan y dan a conocer las normas de la clase, luego se socializan las actividades a realizar durante la sesión, se repasa el protocolo de saludo en la clase de Karate-Do, se realiza movilidad articular y se inicia activación dinámica mediante varreras con cambios de dirección Ejecución: Sprint de 10 metros con cambios de dirección cada 2 segundos al silbato. 5 series de 20 segundos, con 30 segundos de descanso. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Bloqueos básicos en pareja Niño A lanza ataque suave con paleta, Niño B realiza age-uke-gedan barai-soto uke-ushi uke según corresponda. 5 series de 6 repeticiones por brazo. Actividad 2: Conteo en japonés con desplazamientos Tiempo: 10 minutos. Ejecución: Al contar en japonés, ejecutar el movimiento básico correspondiente. 3 series de 10 repeticiones. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES 4 rondas de 2 minutos. Niño A lanza el pañuelo, Niño B debe atraparlo usando el gesto técnico de Tsuki, antes de tocar el suelo. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos suaves de brazos y piernas (3 series de 15 segundos). Respiración controlada: inhalar 3 seg., exhalar 5 seg. (5 ciclos). Conversación grupal: sobre el aspecto teórico y civico del karate (Dojo Kun) más repaso del vocabulario japonés aprendido. TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-28	4. HORA:	Viernes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución: Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-28	4. HORA:	Viernes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución: Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-26	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : .Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : .Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.			
LUDICA : .Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : .Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : .Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : .Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES .Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : ..Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : ..Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : ..Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.			
LUDICA : ..Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : ..Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : ..Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : ..Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ..Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO ..30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ..Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-07	4. HORA:	Viernes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : .Sincronizar respuesta motriz con señales externas.			
COGNITIVA : .Asociar estímulos con técnicas adecuadas.			
PSICOSOCIAL : .Promover cooperación y comunicación en parejas.			
LUDICA : .Usar juegos dinámicos para estimular la rapidez.			
TEMA : .Mejorar reflejos y sincronización de movimientos.			
SUBTEMAS : .Aplicar bloqueos básicos ante estímulos visuales y auditivos.			
IMPLEMENTACION : .Pañuelos, silbatos, pelotas de espuma, conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES .Presentación y saludo, se anticipan y dan a conocer las normas de la clase, luego se socializan las actividades a realizar durante la sesión, se repasa el protocolo de saludo en la clase de Karate-Do, se realiza movilidad articular y se inicia activación dinámica mediante varreras con cambios de dirección Ejecución: Sprint de 10 metros con cambios de dirección cada 2 segundos al silbato. 5 series de 20 segundos, con 30 segundos de descanso. TIEMPO .30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Bloqueos básicos en pareja Niño A lanza ataque suave con paleta, Niño B realiza age-uke-gedan barai-soto uke-ushi uke según corresponda. 5 series de 6 repeticiones por brazo. Actividad 2: Conteo en japonés con desplazamientos Tiempo: 10 minutos. Ejecución: Al contar en japonés, ejecutar el movimiento básico correspondiente. 3 series de 10 repeticiones. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES .4 rondas de 2 minutos. Niño A lanza el pañuelo, Niño B debe atraparlo usando el gesto técnico de Tsuki, antes de tocar el suelo. TIEMPO .15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES .+Estiramientos suaves de brazos y piernas (3 series de 15 segundos). Respiración controlada: inhalar 3 seg., exhalar 5 seg. (5 ciclos). Conversación grupal: sobre el aspecto teórico y cívico del karate (Dojo Kun) más repaso del vocabulario japonés aprendido. TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Sincronizar respuesta motriz con señales externas.			
COGNITIVA : Asociar estímulos con técnicas adecuadas.			
PSICOSOCIAL : Promover cooperación y comunicación en parejas.			
LUDICA : Usar juegos dinámicos para estimular la rapidez.			
TEMA : Mejorar reflejos y sincronización de movimientos.			
SUBTEMAS : Aplicar bloqueos básicos ante estímulos visuales y auditivos.			
IMPLEMENTACION : Pañuelos, silbatos, pelotas de espuma, conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentaci+on y saludo, se anticipan y dan a conocer las normas de la clase, luego se socializan las actividades a realizar durante la sesión, se repasa el protocolo de saludo en la clase de Karate-Do, se realiza movilidad articular y se inicia activación dinámica mediante varreras con cambios de dirección Ejecución: Sprint de 10 metros con cambios de dirección cada 2 segundos al silbato. 5 series de 20 segundos, con 30 segundos de descanso. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Bloqueos básicos en pareja Niño A lanza ataque suave con paleta, Niño B realiza age-uke-gedan barai-soto uke-ushi uke según corresponda. 5 series de 6 repeticiones por brazo. Actividad 2: conteo en japonés con desplazamientos Tiempo: 10 minutos. Ejecución: Al contar en japonés, ejecutar el movimiento básico correspondiente. 3 series de 10 repeticiones. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES 4 rondas de 2 minutos. Niño A lanza el pañuelo, Niño B debe atraparlo usando el gesto técnico de Tsuki, antes de tocar el suelo. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos suaves de brazos y piernas (3 series de 15 segundos). Respiración controlada: inhalar 3 seg., exhalar 5 seg. (5 ciclos). Conversación grupal: sobre el aspecto teórico y cívico del karate (Dojo Kun) más repaso del vocabulario japonés aprendido. TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-27	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-25	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : ..Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : ..Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : ..Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.			
LUDICA : ..Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : ..Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : ..Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : ..Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ..Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO ..30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ..Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO ..45			
RETO : ACTIVIDADES ..Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO ..15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO ..30			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : .Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferior.			
COGNITIVA : .Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : .Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiva.			
LUDICA : .Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : .Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : .Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : .Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO .30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES .Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO .15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO .30			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Sincronizar respuesta motriz con señales externas.			
COGNITIVA : .Asociar estímulos con técnicas adecuadas.			
PSICOSOCIAL : .Promover cooperación y comunicación en parejas.			
LUDICA : .Usar juegos dinámicos para estimular la rapidez.			
TEMA : .Mejorar reflejos y sincronización de movimientos.			
SUBTEMAS : .Aplicar bloqueos básicos ante estímulos visuales y auditivos.			
IMPLEMENTACION : .Pañuelos, silbatos, pelotas de espuma, conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES .Presentaci+on y saludo, se anticipan y dan a conocer las normas de la clase, luego se socializan las actividades a realizar durante la sesión, se repasa el protocolo de saludo en la clase de Karate-Do, se realiza movilidad articular y se inicia activación dinámica mediante varreras con cambios de dirección Ejecución: Sprint de 10 metros con cambios de dirección cada 2 segundos al silbato. 5 series de 20 segundos, con 30 segundos de descanso. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES .Bloqueos básicos en pareja Niño A lanza ataque suave con paleta, Niño B realiza age-uke-gedan barai-soto uke-ushi uke según corresponda. 5 series de 6 repeticiones por brazo. Actividad 2: Conteo en japonés con desplazamientos Tiempo: 10 minutos. Ejecución: Al contar en japonés, ejecutar el movimiento básico correspondiente. 3 series de 10 repeticiones. TIEMPO .45			
RETO : ACTIVIDADES .4 rondas de 2 minutos. Niño A lanza el pañuelo, Niño B debe atraparlo usando el gesto técnico de Tsuki, antes de tocar el suelo. TIEMPO .15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES .Estiramientos suaves de brazos y piernas (3 series de 15 segundos). Respiración controlada: inhalar 3 seg., exhalar 5 seg. (5 ciclos). Conversación grupal: sobre el aspecto teórico y civico del karate (Dojo Kun) más repaso del vocabulario japonés aprendido. TIEMPO .30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Sincronizar respuesta motriz con señales externas.			
COGNITIVA : Asociar estímulos con técnicas adecuadas.			
PSICOSOCIAL : Promover cooperación y comunicación en parejas.			
LUDICA : Usar juegos dinámicos para estimular la rapidez.			
TEMA : Mejorar reflejos y sincronización de movimientos.			
SUBTEMAS : Aplicar bloqueos básicos ante estímulos visuales y auditivos.			
IMPLEMENTACION : Pañuelos, silbatos, pelotas de espuma, conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentaci+on y saludo, se anticipan y dan a conocer las normas de la clase, luego se socializan las actividades a realizar durante la sesión, se repasa el protocolo de saludo en la clase de Karate-Do, se realiza movilidad articular y se inicia activación dinámica mediante varreras con cambios de dirección Ejecución: Sprint de 10 metros con cambios de dirección cada 2 segundos al silbato. 5 series de 20 segundos, con 30 segundos de descanso. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Bloqueos básicos en pareja Niño A lanza ataque suave con paleta, Niño B realiza age-uke-gedan barai-soto uke-ushi uke según corresponda. 5 series de 6 repeticiones por brazo. Actividad 2: Conteo en japonés con desplazamientos Tiempo: 10 minutos. Ejecución: Al contar en japonés, ejecutar el movimiento básico correspondiente. 3 series de 10 repeticiones. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES 4 rondas de 2 minutos. Niño A lanza el pañuelo, Niño B debe atraparlo usando el gesto técnico de Tsuki, antes de tocar el suelo. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos suaves de brazos y piernas (3 series de 15 segundos). Respiración controlada: inhalar 3 seg., exhalar 5 seg. (5 ciclos). Conversación grupal: sobre el aspecto teórico y civico del karate (Dojo Kun) más repaso del vocabulario japonés aprendido. TIEMPO 30			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Edwin Ovidio Diaz Mora
3. FECHA:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	KARATE	6. N° DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar estabilidad y fuerza en tren inferio			
COGNITIVA : Identificar el centro de gravedad en cada movimiento.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación y la paciencia.como elemento fundamental en la comunicación asertiv			
LUDICA : Estimular el aprendizaje mediante dinámicas divertidas.			
TEMA : Dominio del centro de gravedad.			
SUBTEMAS : Ido Geiko (Desplazamiento o foma de andar)			
IMPLEMENTACION : Pelotas pequeñas, conos, cuerdas, tapetes., aros, platillos. hidratación y ropa deportiva.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo al espacio, protocolo de inicio, presentación de la clase, llamado a lista., movilidad articular segmentaria de forma cefalocaudal. Carrera de equilibrio Ejecución:Caminar sobre línea recta con pelota en la cabeza- 3 series de 2 minutos, con 30 segundos de descanso activo entre cada serie. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posturas básicas con desplazamientos. Ejecución: 4 series de 6 repeticiones en zenkutsu-dachi avanzando y retrocediendo. Mantener postura final 10 segundos. Método: Técnica guiada, repeticiones controladas. Segmentos: Tren inferior, core, control articular. TIEMPO 45			
RETO : ACTIVIDADES Camino del samurái Descripción: Caminar sobre cuerdas en zigzag manteniendo guardia, con pelota en la cabeza. Ejecución: 4 rondas de 2 minutos. 1 minuto de descanso entre rondas. Segmentos: Equilibrio dinámico, propiocepción TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos activos de piernas y tronco (3 series de 15 segundos cada lado). Respiración profunda con visualización guiada del equilibrio. Círculo grupal de retroalimentación (10 minutos). TIEMPO 30			

REPORTE SIM

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	Edwin Ovidio Díaz Mora		COORDINADOR	ELKIN NAZARIO GUEVARA TORRES			
FECHA REVISIÓN	2025-11-22 11:58:36		Mes	Noviembre			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SAN CARLOS (IED)	SAN CARLOS,	1	Martes,12:00:00,14:00:00 4-11-18- 25 Jueves,12:00:00,14:00:00 6-13- 27	4-6-11-13-18		30	22
	SAN CARLOS,	2	Miercoles,12:00:00,14:00:00 5-12-19- 26 Viernes,12:00:00,14:00:00 7-14- 21- 28	5-7-12-14-19- 21			
	SAN CARLOS,	3	Miercoles,10:00:00,12:00:00 5-12-19- 26 Viernes,10:00:00,12:00:00 7-14- 21- 28	5-7-12-14-19- 21			
	SAN CARLOS,	4	Martes,10:00:00,12:00:00 4-11-18- 25 Jueves,10:00:00,12:00:00 6-13- 27	4-6-11-13-18			



EDWIN OVIDIO DIAZ MORA