ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 20	MES:	NOV	AÑO:	2022	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	JAZMIN						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 50 No. 1D - 28	
OBJETIVO ESPECIFICO : Aprendisaje y correccion de patadas.										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	● Saludo de Bienvenida. ● Formacion de Clase. ● Solicitud de carpetas. ● Movimiento articular.	3 Minutos 2 Minutos 1 Minutos 14 Minutos	● Llegada de los niños al coliseo y saludo. ● Pito de inicio de Clase para realizar la formacion marcial. ● Solicitud de carpetas de asistencia diaria. ● Movimiento articular, empesando con la parte superior del cuerpo hasta las extramidades inferiores.	La ejecucion de las diferentes patadas, teniendo encuenta la correcction a sus diferentes alturas.
CENTRAL	●Correccion de las cuatro patadas basicas	20 Minutos 25 Minutos 25 Minutos 15 Minutos	Se realizaron repeticiones con las dos piernas ejecutando las siguientes patadas en posicion de combate en desplazamiento: ● Patada de frente ● Patada jira ● Patada lateral ● Patada descendente	
FINAL	● Formacion de Clase. ● Control de asistencia. ● Saludo de Despedida.	2 Minutos 5 Minutos 3 Minutos	●Ubicacion en el lugar donde se inicio la clase. ● Llamada a lista y entrega de carpetas a los niños. ● Despedida de la clase en Coreano (Chumbi, cheriot, kiuñe)	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	HUGO ALEXANDER RUBIO HERRERA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 AL 27	MES:	NOV	AÑO:	2022	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	JAZMIN						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 50 No. 1D - 28	
OBJETIVO ESPECIFICO : Aprendisaje y correccion de patadas.										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	● Saludo de Bienvenida.	3 Minutos	● Llegada de los niños al coliseo y saludo.	Desarrollar la postura adecuada para el pateo y en los movimientos de los brazos.
	● Formacion de Clase.	5 Minutos	● Pito de inicio de Clase para realizar la formacion marcial.	
	● Solicitud de carpetas.	2 Minutos	● Solicitud de carpetas de asistencia diaria.	
	● Movimiento articular.	10 Minutos	● Movimiento articular, empesando con la parte superior del cuerpo hasta las extramidades inferiores.	
CENTRAL	● Trabajo de movimientos basicos de bazos	40 Minutos	●Se ejecutan las diferentes tecnicas de defenza teniendo en cuenta el inicio, el recorrido y la finalizacion, la correccion de la postura del brazo y antebrazo y la forma o posicion de la mano según la tecnica a realizar.	
	● Trabajo de postura para pateo.	40 Minutos	●Se realizala correccion para pateo explicando desde donde se origina cada mivimiento, su recorrido, la llegada, como debe estar ubicado el pie y la finalizacion de la tecnica. Se realiza con las patadas ya realizadas.	
FINAL	● Formacion de Clase.	2 Minutos	● Ubicacion en el lugar donde se inicio la clase.	
	● Estiramiento	15 Minutos	● Movimiento articular y estiramiento de las estremidades inferiores.	
	● Saludo de Despedida.	3 Minutos	● Despedida de la clase en Coreano (Chumbi, cheriot, kiuñe)	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	HUGO ALEXANDER RUBIO HERRERA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	CARLA VIVIANA FERNÁNDEZ ABRIL	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28 AL 30	MES:	NOV	AÑO:	2022	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	JAZMIN						DIRECCION Y TELEFONO		CRA 50 No. 1D - 28	
OBJETIVO ESPECIFICO : Enseñanza y lebantamiento de la pierna										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	● Saludo de Bienvenida.	5 Minutos	● Llegada de los niños al coliseo y saludo.	Levantamiento de la pierna recta sin perder el equilibrio a diferentes alturas.
	● Formacion de Clase.	7 Minutos	● Pito de inicio de Clase para realizar la formacion marcial.	
	● Movimiento articular.	20 Minutos	● Movimiento articular y flexibilidad de la estremidades inferiores.	
CENTRAL	● Posicion para patear.	15 Minutos	●Explicacion de posicion para patear palk chagui chumbi y elevacion de pierna.	
	● Explicacion y ejecucion del leventamiento de pierna.	45 Minutos	●Ejecucion de leventamiento de pierna tanto de forma recta como circular anterior y posterior a diferentes alturas.	
FINAL	● Formacion de Clase.	7 Minutos	●Ubicacion en el lugar donde se inicio la clase.	
	● Estiramiento y Flexibilidad.	16 Minutos	●Movimiento articular y estiramiento de las estremidades inferiores.	
	● Saludo de Despedida.	5 Minutos	● Despedida de la clase en Coreano (Chumbi, cheriot, kiuñe) y llamado a lista	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	HUGO ALEXANDER RUBIO HERRERA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 20	MES:	NOV	AÑO:	2022	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	MILENTA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 15 SUR No. 56 - 58	
OBJETIVO ESPECIFICO : Enseñanza y lebantamiento de la pierna										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	● Saludo de Bienvenida.	5 Minutos	● Llegada de los niños al coliseo y saludo.	Levantamiento de la pierna recta sin perder el equilibrio a diferentes alturas.
	● Formacion de Clase.	7 Minutos	● Pito de inicio de Clase para realizar la formacion marcial.	
	● Movimiento articular.	20 Minutos	● Movimiento articular y flexibilidad de la estremidades inferiores.	
CENTRAL	● Posicion para patear.	15 Minutos	●Explicacion de posicion para patear palk chagui chumbi y elevacion de pierna.	
	● Explicacion y ejecucion del leventamiento de pierna.	45 Minutos	●Ejecucion de leventamiento de pierna tanto de forma recta como circular anterior y posterior a diferentes alturas.	
FINAL	● Formacion de Clase.	7 Minutos	●Ubicacion en el lugar donde se inicio la clase.	
	● Estiramiento y Flexibilidad.	16 Minutos	●Movimiento articular y estiramiento de las estremidades inferiores.	
	● Saludo de Despedida.	5 Minutos	● Despedida de la clase en Coreano (Chumbi, cheriot, kiuñe) y llamado a lista	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	HUGO ALEXANDER RUBIO HERRERA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	21 AL 27	MES:	NOV	AÑO:	2022	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	MILENTA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 15 SUR No. 56 - 58	

OBJETIVO ESPECIFICO : Aprendisaje y correccion de patadas.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	● Saludo de Bienvenida.	3 Minutos	● Llegada de los niños al coliseo y saludo.	La ejecucion de las diferentes patadas, teniendo encuenta la correcction a sus diferentes alturas.
	● Formacion de Clase.	2 Minutos	● Pito de inicio de Clase para realizar la formacion marcial.	
	● Solicitud de carpetas.	1 Minutos	● Solicitud de carpetas de asistencia diaria.	
	● Movimiento articular.	14 Minutos	● Movimiento articular, empesando con la parte superior del cuerpo hasta las extramidades inferiores.	
CENTRAL	●Correccion de las cuatro patadas basicas	20 Minutos	Se realizaron repeticiones con las dos piernas ejecutando las siguientes patadas en posicion de combate en desplazamiento:	
		25 Minutos	● Patada de frente	
		25 Minutos	● Patada jira	
		15 Minutos	● Patada lateral ● Patada descendente	
FINAL	● Formacion de Clase.	2 Minutos	●Ubicacion en el lugar donde se inicio la clase.	
	● Control de asistencia.	5 Minutos	● Llamada a lista y entrega de carpetas a los niños.	
	● Saludo de Despedida.	3 Minutos	● Despedida de la clase en Coreano (Chumbi, cheriot, kiuñe)	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	HUGO ALEXANDER RUBIO HERRERA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	28 AL 30	MES:	NOV	AÑO:	2022	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	MILENTA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 15 SUR No. 56 - 58	
OBJETIVO ESPECIFICO : Aprendisaje y correccion de patadas.										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	● Saludo de Bienvenida.	3 Minutos	● Llegada de los niños al coliseo y saludo.	Desarrollar la postura adecuada para el pateo y en los movimientos de los brazos.
	● Formacion de Clase.	5 Minutos	● Pito de inicio de Clase para realizar la formacion marcial.	
	● Solicitud de carpetas.	2 Minutos	● Solicitud de carpetas de asistencia diaria.	
	● Movimiento articular.	10 Minutos	● Movimiento articular, empesando con la parte superior del cuerpo hasta las extramidades inferiores.	
CENTRAL	● Trabajo de movimientos basicos de bazos	40 Minutos	●Se ejecutan las diferentes tecnicas de defenza teniendo en cuenta el inicio, el recorrido y la finalizacion, la correccion de la postura del brazo y antebrazo y la forma o posicion de la mano según la tecnica a realizar.	
	● Trabajo de postura para pateo.	40 Minutos	●Se realizala correccion para pateo explicando desde donde se origina cada mivimiento, su recorrido, la llegada, como debe estar ubicado el pie y la finalizacion de la tecnica. Se realiza con las patadas ya realizadas.	
FINAL	● Formacion de Clase.	2 Minutos	● Ubicacion en el lugar donde se inicio la clase.	
	● Estiramiento	15 Minutos	● Movimiento articular y estiramiento de las estremidades inferiores.	
	● Saludo de Despedida.	3 Minutos	● Despedida de la clase en Coreano (Chumbi, cheriot, kiuñe)	

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	HUGO ALEXANDER RUBIO HERRERA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ