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

PLAN CLASE DIARIA 2024

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16 AL 21	MES:	JULIO	AÑO:	2023	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	PONDEROSA Y MILENTA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 1B No. 52 A - 14 Y 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 2024

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	22 AL 28	MES:	JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	PONDEROSA Y MILENTA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 1B No. 52 A - 14 Y CL 15 SUR No. 56 - 58	
OBJETIVO ESPECIFICO : Aprendizaje del desplazamiento en posicion de combate.										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	● Saludo de Bienvenida.	5 Minutos	● Llegada de los niños al coliseo y saludo.	Desarrollo de velocidad por medio de los conos y ajilidad en las piernas colocando en prantica los ejercicios en el combate
	● Formacion de Clase.	7 Minutos	● Pito de inicio de Clase para realizar la formacion marcial.	
	● Movimiento articular.	20 Minutos	● Estiramiento general, trote alrededor de la cancha de baloncesto por delante, por detraz, de medio lado, saltos y carreras de 20mts.	
CENTRAL	● Posicion para patear.	15 Minutos	●Distribucion de conos en linea recta y formacion frente a los conos realizando las siguientes actividades: Levantamiento de la rodilla pasando los conos por encima en posicion de combate.	
	● Explicacion y ejecucion del leventamiento de pierna.	45 Minutos	●Salto adelante, atrás y a los lados del cono sin perder la postura de combate.	
FINAL	● Formacion de Clase.	7 Minutos	●Ubicacion en el lugar donde se inicio la clase.	
	● Combates	16 Minutos	● Armar el dollan de 8x8mts con los conos para combates en parejas, el combate solo se realiza con elevacion de rodillas sin golpear	
	● 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 2024

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	29 AL 4	MES:	JUL-AGO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	PONDEROSA Y MILENTA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 1B No. 52 A - 14 Y CL 15 SUR No. 56 - 58	

OBJETIVO ESPECIFICO :Enseñanza Y estabilizacion de las posiciones AP SOGUI Y AP KUB SOGUI(Posicion de frente corta y posicion de frente larga, en el idioma coreano).

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	● 1. formacion de clase. ● 2. presentacion de los profesores. ● 3. movimiento articular, 4. juegos de integracion.	5 Minutos 7 Minutos 20 Minutos	1. Organización de los niños en 6 filas mirando al frente,2. presentacion del profesor y dialogo de las reglas que se llevaran durante las clases de taekwondo y esplicasion del deporte, 3.movimiento articular según grafica, 4. juego de la lleba, saltos, carreras y demas.	La mayoria de los niños realizaron las dos posiciones pero algunos no cuentan con el equilibrio que se necesita para la ejecucion del movimiento ya que se apoyan sus dos pies en la misma linea recta.
CENTRAL	● Estiramiento especifico a estremidades inferiores. 2. eseñanza de las posiciones ap sogui y ap kub sogui o posicion de frente corta y de frente larga en coreano ● Eseñanza de las posiciones ap sogui y ap kub sogui o posicion de frente corta y de frente larga en coreano	15 Minutos 45 Minutos	●1.estiramiento especifico a piernas deacuerdo con el grafico, 2. iniciamos en formacion de 6 filas mirando al profesor como se realizan los movimientos de piernas y la correcta postura de equilibrio, según corresponde los dibujos. 	
FINAL	● Formacion de Clase. ● Estiramiento y Flexibilidad. ● Saludo de Despedida.	7 Minutos 16 Minutos 5 Minutos	●Ubicacion en el lugar donde se inicio la clase. ●Movimiento articular y estiramiento de las estremidades inferiores. ● 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 2024

ACTIVIDAD:	ENSEÑANZA DE MOVIMIENTOS BASICOSDEL TAEKWONDO									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	5 AL 15	MES:	AGOSTO	AÑO:	2023	HORA INICIO:	4:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	8:00 p. m.
BARRIO:	PONDEROSA Y MILENTA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 1B No. 52 A - 14 Y 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:	CARLA VIVIANA FERNÁNDEZ ABRIL	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ