

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO			COORDINADOR	BRAYAN STICK RUBIANO MARTINEZ		
FECHA REVISIÓN	2024-10-22 21:16:25			Mes	Octubre		
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO NUEVO SAN ANDRES D	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	1	Martes,12:20:00,14:20:00 1-15-22-29 Viernes,14:20:00,16:20:00 4-18-25	1-4-15-18-22		30	18
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	2	Miercoles,14:20:00,16:20:00 2-16-23-30 Jueves,12:20:00,14:20:00 3-17-24-31	2-3-16-17			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	3	Miercoles,12:20:00,14:20:00 2-16-23-30 Jueves,14:20:00,16:20:00 3-17-24-31	2-3-16-17			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	4	Martes,14:20:00,16:20:00 1-15-22-29 Viernes,12:20:00,14:20:00 4-18-25	1-4-15-18-22			

Héctor Castro

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-01	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

COMBINO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA CON LA POSICIÓN CHUCHUM SOGUI

SUBTEMAS :

DESCUBRIR POSIBILIDADES DE ATAQUE Y DEFENSA

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo a través ejercicios de cardo. Los estudiantes realizan aprende la forma de guardia del taekwondo y realizan saltos en el puesto dos series de 20 unidades. Los estudiantes realizan cambios de guardia dos series de 20 unidades. Los estudiantes realizan desplazamiento de guardia para adelante y atrás dos series de 20 unidades por cada lado. Los estudiantes aprenden la forma básica de defensa a la rodilla (are maki), 20 unidades con cada brazo. Los estudiantes combinan la posición aprendida con la primera forma de defensa, 20 unidades por cada lado. Los estudiantes en pareja practican lo aprendido en clase.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes con los ojos cerrados realizaran en la posición chuchon sogui la defensa are maki, 20 veces con cada brazo.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Despedida mistica propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2024-10-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes, 12:20:00, 14:20:00	6. N° de Sesión: 1	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023037123	JEIDIMAR ARTIANNYS BLANCO			Asistio
N37665526814	CESAR MANUEL BLANCO			Asistio
1028791980	JOSEPH SANTIAGO CUBIDES			Asistio
236910092013	JULIO ENRIQUE DELMORAL			Asistio
1075629493	SARA ISABELA MACIAS			Asistio
1029294719	Nikky Dayan Molina			Asistio
1028790830	OMAR SANTIAGO NARVAEZ			Asistio
1140929636	SAMANTHA RAMIREZ			Asistio
1031842038	SARA VALENTINA RINCON			Asistio
1140925478	IKER SANTIAGO RIVAS			Asistio
N37656027061	ALEANNY PATRICIA RODRIGUEZ			Asistio
N37664281722	ADRIAN JAVIER TORRES			Asistio
1023009287	JEAN CARLOS BECERRA			Asistio
1097203968	MICHAEL YESID CARRASQUILLA			Asistio
1140930223	NATHAN ALEXANDER GIRALDO			Asistio
5499814	LEONELA VALENTINA GODOY			Asistio
1023027900	AMY NICOLE GONZALEZ			Asistio
1047354531	DARIO RAFAEL JARABA			Asistio
4938179	CARLOS ALEJANDRO TERAN			Asistio
5761319	FRENYER DAVID PALMAR			Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-04	4. HORA:	Viernes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

EXPERIMENTO LAS TECNICAS DE DEFENSA BASICAS CON DESPLAZAMIENTO DESDE AP KUBI SOGUI

SUBTEMAS :

EXPLORAR CADA UNA DE LAS DEFENSAS BASICAS CON DESPLAZAMIENTO LARGO.

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo a través ejercicios de cardio . Los estudiantes realizan trabajo de fuerza, flexión de codo dos series de 10 unidades. Los estudiantes realizan trabajo de piernas sentadilla tres series de 10 unidades. Los estudiantes Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Los estudiantes Combino apkubi sogui con montong makki - chumok jirugui Los estudian Combino apkubi sogui con are makki - chumok jiruguites

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes dos flexiones de brazo, al pararse realiza dos levantamientos de pierna ç se repite por 20 veces.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2024-10-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,14:20:00,16:20:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023037123	JEIDIMAR ARTIANNYS BLANCO			Asistio
N37665526814	CESAR MANUEL BLANCO			Asistio
1028791980	JOSEPH SANTIAGO CUBIDES			Asistio
236910092013	JULIO ENRIQUE DELMORAL			Asistio
1075629493	SARA ISABELA MACIAS			Asistio
1029294719	Nikky Dayan Molina			Asistio
1028790830	OMAR SANTIAGO NARVAEZ			Asistio
1140929636	SAMANTHA RAMIREZ			Asistio
1031842038	SARA VALENTINA RINCON			Asistio
1140925478	IKER SANTIAGO RIVAS			Asistio
N37656027061	ALEANNY PATRICIA RODRIGUEZ			Asistio
N37664281722	ADRIAN JAVIER TORRES			Asistio
1023009287	JEAN CARLOS BECERRA			Asistio
1097203968	MICHAEL YESID CARRASQUILLA			Asistio
1140930223	NATHAN ALEXANDER GIRALDO			Asistio
5499814	LEONELA VALENTINA GODOY			Asistio
1023027900	AMY NICOLE GONZALEZ			Asistio
1047354531	DARIO RAFAEL JARABA			Asistio
4938179	CARLOS ALEJANDRO TERAN			Asistio
5761319	FRENYER DAVID PALMAR			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-15	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

ENLAZO POSTURAS CON DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS Y TECNICAS DE PATEO

SUBTEMAS :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento al escenario de trabajo en completo orden y formados. Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan el juego Martín el pescador, como medio para romper el hielo entre participantes. Los estuantes realizan trabajo de coordinación ejecutados a traves de diferentes movimientos corporales, zigzag, saltos adelante a tras. Los estudiantes Realizo esquema de defensa estático kukkiwon de brazos 1 (desde chuchum sogui are makki - montong makki - olgul makki y montong chumok jirugui) Los estudiantes Interiorizo y ejecuto cada uno de los movimientos teniendo en cuenta inicio - recorrido y ajuste. Los estudiantes Apropio posición de combate kyorugui sogui con cambios y desplazamientos adelante atrás. Los estudiantes Realizo desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes con el compañero desarrollan las defensas aprendidas, donde uno de ellos realiza ataque y el otro ejecuta la defensa, 15 veces por cada lado

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-18	4. HORA:	Viernes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

MEJORO LA EJECUCIÓN DE LAS PATADAS FRONTALES BASICAS CON TERMINOLOGIA Y POSTURA ADECUADA

SUBTEMAS :

REPASAR LAS TÉCNICAS DE PATEO FRONTAL APRENDIDAS HASTA EL MOMENTO

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo a través ejercicios de cardio . Los estudiantes realizan trabajo de fuerza, flexión de codo dos series de 10 unidades. Los estudiantes realizan trabajo de piernas sentadilla tres series de 10 unidades. Los estudiantes Realizo desde ap kubi sogui ap chagui - milo chagui- neryo chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto Los estudiantes Combino las técnicas de pateo aprendidas con desplazamientos adelante - atrás manteniendo la postura Los estudiantes Realizo predeportivos que facilitan la ejecución de técnicas de pateo con empeine

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes dos flexiones de brazo, al pararse realiza dos levantamientos de pierna ç se repite por 20 veces.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-22	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

VIVENCIO FUNDAMENTOS TECNICOS DE PATEO CON EMPEINE CON Y SIN DESPLAZAMIENTO

SUBTEMAS :

EXPLORAR TÉCNICAS DE PATADA SEMICIRCULAR CON EMPEINE

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo saltamos levantado las rodillas 20 veces. Los estudiantes realizan trote en el puesto de velocidad tres series de 20 segundos. Los estudiantes realizan salto de rana tres series de 10 unidades. Los estudiantes aprenden la ejecución de patada bandal chagui en 4 pasos Los estudiantes aprenden la ejecución de patada dollyo chagui en 4 pasos Los estudiantes Combinan las técnicas de pateo con empeine con y sin desplazamiento Los estudiantes Interiorizan y ejecutan chuchum sogui (posición monta caballo)

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiante sin bajar la pierna ejecuta 10 veces la patada frontal y cambia de pierna para ejecutar la acción.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-25	4. HORA:	Viernes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

COMBINO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA CON LA POSICIÓN CHUCHUM SOGUI

SUBTEMAS :

DESCUBRIR POSIBILIDADES DE ATAQUE Y DEFENSA

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento al escenario de trabajo en completo orden y formados. Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan el juego el gato y el ratón. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de piernas, tres series de 12 unidades. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de brazo, tres series de 10 unidades.. Los estudiantes realizan esquema de defensa estático kukkiwon de brazos 1 (desde chuchum sogui are makki - montong makki - olgul makki y montong chumok jirugui) Los estudiantes interiorizan y ejecuto cada uno de los movimientos teniendo en cuenta inicio - recorrido y ajuste. Los estudiantes apropian posición de combate kyorugui sogui con cambios y desplazamientos adelante atrás.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes en posición de guardia juega con el compañero a tocarle la espalda el que toque 5 veces es el vencedor.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-29	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

ENLAZO POSTURAS CON DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS Y TECNICAS DE PATEO

SUBTEMAS :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento al escenario de trabajo en completo orden y formados. Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan el juego Martín el pescador, como medio para romper el hielo entre participantes. Los estuantes realizan trabajo de coordinación ejecutados a traves de diferentes movimientos corporales, zigzag, saltos adelante a tras. Los estudiantes realizan desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo Los estudiantes apropian el vocabulario técnico específico de taekwondo según corresponda a mi tiempo de práctica Los estudiantes ejecutan técnica de pateo dolyo chagui 10 veces con cada pierna. Los estudiantes avanzan ejecutando la técnica dolyo chagui

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes con el compañero desarrollan las defensas aprendidas, donde uno de ellos realiza ataque y el otro ejecuta la defensa, 15 veces por cada lado

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-02	4. HORA:	Miercoles,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezco la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

EXPERIMENTO LAS TECNICAS DE DEFENSA BASICAS CON DESPLAZAMIENTO DESDE AP KUBI SOGUI

SUBTEMAS :

EXPLORAR CADA UNA DE LAS DEFENSAS BASICAS CON DESPLAZAMIENTO.

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo saltos angelitos 2 series de 20 repeticiones Los estudiantes realizan saltos adelante, atrás, a los lados sobre un obstáculo 20 veces por cada lado. Los estudiantes aprenden la posición de guardia saltan cambiando de guardia 20 repeticiones por cada lado. Los estudiantes Combino ap kubi sogui con are makki Los estudiantes Combino ap kubi sogui con montong makki Los estudiantes Combino ap kubi sogui con are makki - chumok jirugui

TIEMPO

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo saltos angelitos 2 series de 20 repeticiones Los estudiantes realizan saltos adelante, atrás, a los lados sobre un obstáculo 20 veces por cada lado. Los estudiantes aprenden la posición de guardia saltan cambiando de guardia 20 repeticiones por cada lado. Los estudiantes Combino ap kubi sogui con are makki Los estudiantes Combino ap kubi sogui con montong makki Los estudiantes Combino ap kubi sogui con are makki - chumok jirugui

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran con una sola pierna y sin que toque el suelo giro de la pierna de manera circular 15 veces con cada pierna.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2024-10-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,14:20:00,16:20:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023026034	MARIA ISABELLA BERMUDEZ			Asistio
1023028840	JUAN ANDRES COLORADO			Asistio
1023029790	ALAN MARTIN MONTOYA			Asistio
1076334972	JORGE LUIS MOSQUERA			Asistio
1011242328	DANNA VALERIA LOZANO			Asistio
1064725583	MATHIAS FELIPHE RADA			Asistio
1023971722	JUAN ESTEBAN RIVERA			Asistio
1029296386	SAMUEL DAVID VARGAS			Asistio
1028407497	ADAYLEEN CABADIA			Asistio
1029294217	EMELYN JOHANA CABRA			Asistio
1023032572	MARIA JOSE PINEDA			Asistio
1029295313	VALERY XIOMARA PINEDA			Asistio
1084463724	MARIA JOSE MARTINEZ			Asistio
N37664897915	EMANUEL JAIR MUÑOZ			Asistio
1140930632	ANDREY ORTIZ			Asistio
1140929544	LIAM DAVID PICO			Asistio
1140930186	SAMUEL DAVID ROMERO			Asistio
N37665677812	KARLIZMAR NAYELITH ALTUVE			Asistio
1140931777	EIMMY SOFIA ANZOLA			Asistio
1140932480	DYLAN STEVEN CASTAÑEDA			Asistio
N37666474994	GABRIELYS ANTHONELLA GARCIA			Asistio
1220223758	SAMARA VALENTINA GUTIERREZ			Asistio
N37665436384	JOHANDRY JOSE VILLASMIL			Asistio
5885656	MIA ANGELIK ZAMBRANO			Asistio
1140931310	LUCIANA MORA			Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-03	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezco la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

IDENTIFICO Y EJECUTO LA PATADA FRONTAL BASICA CON TERMINOLOGIA Y POSTURA ADECUADA

SUBTEMAS :

REPASAR LAS TÉCNICAS DE PATEO FRONTAL APRENDIDAS HASTA EL MOMENTO

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo a través ejercicios de cardio. Los estudiantes realizan cuatro vueltas al trote alrededor de la cancha. Los estudiantes con el compañero ejecutan caballito alrededor de la cancha. Los estudiantes Realizo desde ap kubi sogui ap chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto Los estudiantes Realizo desde ap kubi sogui ap chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto en diferentes direcciones Los estudiantes Combino las técnicas de pateo aprendida con desplazamientos adelante - atrás manteniendo la postura correcta

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran las posiciones aprendidas con los ojos cerrados.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2024-10-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023026034	MARIA ISABELLA BERMUDEZ			Asistio
1023028840	JUAN ANDRES COLORADO			Asistio
1023029790	ALAN MARTIN MONTOYA			Asistio
1076334972	JORGE LUIS MOSQUERA			Asistio
1011242328	DANNA VALERIA LOZANO			Asistio
1064725583	MATHIAS FELIPHE RADA			Asistio
1023971722	JUAN ESTEBAN RIVERA			Asistio
1029296386	SAMUEL DAVID VARGAS			Asistio
1028407497	ADAYLEEN CABADIA			Asistio
1029294217	EMELYN JOHANA CABRA			Asistio
1023032572	MARIA JOSE PINEDA			Asistio
1029295313	VALERY XIOMARA PINEDA			Asistio
1084463724	MARIA JOSE MARTINEZ			Asistio
N37664897915	EMANUEL JAIR MUÑOZ			Asistio
1140930632	ANDREY ORTIZ			Asistio
1140929544	LIAM DAVID PICO			Asistio
1140930186	SAMUEL DAVID ROMERO			Asistio
N37665677812	KARLIZMAR NAYELITH ALTUVE			Asistio
1140931777	EIMMY SOFIA ANZOLA			Asistio
1140932480	DYLAN STEVEN CASTAÑEDA			Asistio
N37666474994	GABRIELYS ANTHONELLA GARCIA			Asistio
1220223758	SAMARA VALENTINA GUTIERREZ			Asistio
N37665436384	JOHANDRY JOSE VILLASMIL			Asistio
5885656	MIA ANGELIK ZAMBRANO			Asistio
1140931310	LUCIANA MORA			Asistio

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-16	4. HORA:	Miercoles,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezco la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :

PRACTICO Y EJECUTO POSTURAS CON DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS Y TECNICAS DE PATEO

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran el juego el gato y el ratón como medio de rompehielos del grupo. Los estudiantes ejercicios de orientación para que por medio del cuerpo pueda modificar el movimiento en el espacio y tiempo determinado. Los estudiantes realizan juegos de manera grupla y con el aro como material de apoyo. Los estudiantes realizan ataques frontales con los brazos a diferentes direcciones, 15 veces con cada brazo. Los estudiantes aprende la forma basica de taekwondo para respirar en cruz. Los estudiantes realizan la forma kukkiwon 1, siete veces.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran las posiciones ejecutando el puño frontal 15 veces por cada lado.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minuto

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-17	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

"FORTALEZCO EL CONOCIMIENTO ADQUIRIDO EN EL CENTRO DE INTERÉS DE TAEKWONDO, DEMOSTRÁNDOLO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES A REALIZADAS Y COMPARTIDAS CON MIS PARES. "

PSICOSOCIAL :

El niño, niña, adolescente y joven construye su autoimagen con ayuda del centro de interés de taekwondo más lo refuerza en los diferentes entornos donde se relaciona el escolar.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés de taekwondo el cual ayuda a fortalecer su aprendizaje

TEMA :

EXPLORAR TÉCNICAS DE PATADA SEMICIRCULAR CON EMPEINE

SUBTEMAS :

PRACTICO FUNDAMENTOS TECNICOS DE PATEO CON EMPEINE CON Y SIN DESPLAZAMIENTO

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

los estudiantes juegan Martin el pescador para romper el hielo del grupo. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de piernas tres series de 10 sentadillas. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza abdominal tres series de 10 unidades. los estudiantes realizan trabajo de brazo flexión de codo dos series de 10 unidades. Los estudiantes Realizo predeportivos que facilitan la ejecución de técnicas de pateo con bola del pie Los estudiantes Aprendo la ejecución de patada bandal chagui en 4 pasos Los estudiantes Aprendo la ejecución de patada dollyo chagui en 4 pasos

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes golpean el material de apoyo realizando la técnica bandal chagui con cada pierna 20 veces sin parar.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-23	4. HORA:	Miercoles,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

"FORTALEZCO EL CONOCIMIENTO ADQUIRIDO EN EL CENTRO DE INTERÉS DE TAEKWONDO, DEMOSTRÁNDOLO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES A REALIZADAS Y COMPARTIDAS CON MIS PARES. "

PSICOSOCIAL :

El niño, niña, adolescente y joven construye su autoimagen con ayuda del centro de interés de taekwondo más lo refuerza en los diferentes entornos donde se relaciona el escolar.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés de taekwondo el cual ayuda a fortalecer su aprendizaje

TEMA :

EXPERIMENTAR POSIBILIDADES DE ATAQUE Y DEFENSA

SUBTEMAS :

COMBINO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA CON LA POSICIÓN CHUCHUM SOGUI KUKKIWON DE BRAZOS # 1

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes jugaran a la lleva para romper el hielo del grupo. Los estudiantes realizan tres series de 10 angelitos. Los estudiantes realizan salto de rana dos series de 12 unidades. Los estudiantes Combino las técnicas de pateo con empeine con y sin desplazamiento Los estudiantes Interiorizo y ejecuto chuchum sogui (posición monta caballo) Los estudiantes Realizo esquema de defensa estático kukkiwon de brazos 1 (desde chuchum sogui are makki - montong makki - olgul makki y montong chumok jirugui)

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan tres saltos de raña y ejecutan las dos técnicas de pateo al material de apoyo 15 veces por cada lado.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-24	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezco la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

SUBTEMAS :

EJECUTO ACCIONES PROPIAS DE TAEKWONDO COMBINANDO PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran el juego el gato y el ratón como medio de rompehielos del grupo. Los estudiantes ejercicios de orientación para que por medio del cuerpo pueda modificar el movimiento en el espacio y tiempo determinado. Los estudiantes realizan juegos de manera grupal y con el aro como material de apoyo. Los estudiantes realizan ataques frontales con los brazos a diferentes direcciones, 15 veces con cada brazo. Los estudiantes aprende la forma básica de taekwondo para respirar en cruz. Los estudiantes realizan la forma kukkiwon 1, siete veces.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran la forma básica kukkiwon 1 por cada lado cardinal.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezco la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON LÚDICA.

SUBTEMAS :

AFIANZO LAS TÉCNICAS APRENDIDAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO-DEPORTIVAS

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran la dinámica la lora como medio de rompehielos grupal. Los estudiantes realizan ejercicios de reacción donde se ejecuta rápidamente una accion motora frente a un estímulo. Los estudiantes realizan refuerzo Are maki, montol makki, olgul makki, 15 veces con cada brazo. Los estudiantes realizan refuerzo montol bakan maki - puño frontal, 15 veces con cada brazo. Los estudiantes combinan posturas con defensas, 15 veces por cada lado.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran la combinación de momtok bakkan makki, chumok jirugui, 12 veces con cada brazo.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-31	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezco la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

FORTALECER LAS TÉCNICAS DE PATADA SEMICIRCULAR CON EMPEINE

SUBTEMAS :

AFIANZO LAS TÉCNICAS DE PATEO SEMICIRCULAR CON EMPEINE Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan la dinámica Martín el pescador como medio de romper el hielo del grupo. Los estudiantes realizan ejercicios de coordinación motora combinando diferentes movimientos corporales. Los estudiantes con ayuda del material ejecutan la técnica de pateo ap chagui avanzando, 15 veces con cada pierna. Los estudiantes aprenden la técnica de pateo bandal chagui, 20 veces con cada pierna. Los estudiantes con ayuda del material de apoyo ejecuta la técnica bandal chagui 10 veces por cada lado.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran con cada pierna las dos técnicas de pateo , cambiando de pierna, 10 repeticiones

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-02	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezco la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

EXPERIMENTO LAS TECNICAS DE DEFENSA BASICAS CON DESPLAZAMIENTO DESDE AP KUBI SOGUI

SUBTEMAS :

EXPLORAR CADA UNA DE LAS DEFENSAS BASICAS CON DESPLAZAMIENTO.

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo saltos angelitos 2 series de 20 repeticiones Los estudiantes realizan saltos adelante, atrás, a los lados sobre un obstáculo 20 veces por cada lado. Los estudiantes aprenden la posición de guardia saltan cambiando de guardia 20 repeticiones por cada lado. Los estudiantes Combino ap kubi sogui con are makki Los estudiantes Combino ap kubi sogui con montong makki Los estudiantes Combino ap kubi sogui con are makki - chumok jirugui

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran con una sola pierna y sin que toque el suelo giro de la pierna de manera circular 15 veces con cada pierna.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2024-10-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1108937247	JAVIER SMITH CARRANZA			Asistio
1023033006	ASHLY SAMANTHA FLOR			Asistio
1140929837	JEIDER SANTIAGO FONSECA			Asistio
1071988377	JOHEL SNNEIDER GARZON			Asistio
1023034769	YEIROLL ANDRES MERCADO			Asistio
1023027119	JHONATAN JESUS MONTENEGRO			Asistio
0209201710646	SINAY FRANCELYS PEREZ			Asistio
1033815457	MICHEL QUIROZ			Asistio
1027293621	JEREMY SEBASTIAN RIVAS			Asistio
1070926469	JEISON STIK SANABRIA			Asistio
1023961208	EIMY SOFIA VALERO			Asistio
1021688647	SAMUEL ALEXANDER BARRERA			Asistio
1038822970	LUIS MIGUEL TORRES			Asistio
1023042885	EBRAHIN YOHAN BRITO			Asistio
1140931376	JUAN MATEO CADENA			Asistio
1216974518	ROVIN DANIEL DAVILA			Asistio
N37665921272	ABRAHAM JESUS GUILARTE			Asistio
168030102014	SHAIRA SOPHIA MONTERO			Asistio
1140930085	DILAN MATIAS MORENO			Asistio
1206221772	ANGEL DAVID MOYA			Asistio
N37666142281	BETSY YULIANA OSPINA			Asistio
N37665435447	SEBASTIAN JOSE RODRIGUEZ			Asistio
N37665456495	DANNA KARLETH SANCHEZ			Asistio
1140931791	NAHOMI SOPHIA SIERRA			Asistio
1140932466	JULIÁN MATEO SIERRA			Asistio
N37666767223	VALENTIN ISAIAS ALFONSO PRIETO			Asistio
N37665432627	ALEXA VALENTINA PARRA			Asistio

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-03	4. HORA:	Jueves, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezo la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

IDENTIFICO Y EJECUTO LA PATADA FRONTAL BASICA CON TERMINOLOGIA Y POSTURA ADECUADA

SUBTEMAS :

REPASAR LAS TÉCNICAS DE PATEO FRONTAL APRENDIDAS HASTA EL MOMENTO

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo a través ejercicios de cardio. Los estudiantes realizan cuatro vueltas al trote alrededor de la cancha. Los estudiantes con el compañero ejecutan caballito alrededor de la cancha. Los estudiantes Realizo desde ap kubi sogui ap chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto Los estudiantes Realizo desde ap kubi sogui ap chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto en diferentes direcciones Los estudiantes Combino las técnicas de pateo aprendida con desplazamientos adelante - atrás manteniendo la postura correcta

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran las posiciones aprendidas con los ojos cerrados.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2024-10-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,14:20:00,16:20:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1108937247	JAVIER SMITH CARRANZA			Asistio
1023033006	ASHLY SAMANTHA FLOR			Asistio
1140929837	JEIDER SANTIAGO FONSECA			Asistio
1071988377	JOHEL SNNEIDER GARZON			Asistio
1023034769	YEIROLL ANDRES MERCADO			Asistio
1023027119	JHONATAN JESUS MONTENEGRO			Asistio
0209201710646	SINAY FRANCELYS PEREZ			Asistio
1033815457	MICHEL QUIROZ			Asistio
1027293621	JEREMY SEBASTIAN RIVAS			Asistio
1070926469	JEISON STIK SANABRIA			Asistio
1023961208	EIMY SOFIA VALERO			Asistio
1021688647	SAMUEL ALEXANDER BARRERA			Asistio
1038822970	LUIS MIGUEL TORRES			Asistio
1023042885	EBRAHIN YOHAN BRITO			Asistio
1140931376	JUAN MATEO CADENA			Asistio
1216974518	ROVIN DANIEL DAVILA			Asistio
N37665921272	ABRAHAM JESUS GUILARTE			Asistio
168030102014	SHAIRA SOPHIA MONTERO			Asistio
1140930085	DILAN MATIAS MORENO			Asistio
1206221772	ANGEL DAVID MOYA			Asistio
N37666142281	BETSY YULIANA OSPINA			Asistio
N37665435447	SEBASTIAN JOSE RODRIGUEZ			Asistio
N37665456495	DANNA KARLETH SANCHEZ			Asistio
1140931791	NAHOMI SOPHIA SIERRA			Asistio
1140932466	JULIÁN MATEO SIERRA			Asistio
N37666767223	VALENTIN ISAIAS ALFONSO PRIETO			Asistio
N37665432627	ALEXA VALENTINA PARRA			Asistio

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-16	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezo la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :

PRACTICO Y EJECUTO POSTURAS CON DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS Y TECNICAS DE PATEO

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaranel juego el gato y el raton como medio de rompehielo del grupo. Los estudiantes ejercicios de orientacion para que por medio del cuerpo pueda modificar el movimiento en el espacio y tiempo determinado. Los estudiantes realizan juegos de manera grupla y con el aro como material de apoyo. Los estudiantes realizan ataques frontales con los brazos a diferentes direcciones, 15 veces con cada brazo. Los estudiantes aprende la forma basica de taekwondo para respirar en cruz. Los estudiantes realizan la forma kukkiwon 1, siete veces.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran las posiciones ejecutando el puño frontal 15 veces por cada lado.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-17	4. HORA:	Jueves, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezo la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

EXPLORAR TÉCNICAS DE PATADA SEMICIRCULAR CON EMPEINE

SUBTEMAS :

PRACTICO FUNDAMENTOS TECNICOS DE PATEO CON EMPEINE CON Y SIN DESPLAZAMIENTO

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

los estudiantes juegan Martin el pescador para romper el hielo del grupo. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de piernas tres series de 10 sentadillas. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza abdominal tres series de 10 unidades. los estudiantes realizan trabajo de brazo flexión de codo dos series de 10 unidades. Los estudiantes Realizo predeportivos que facilitan la ejecución de técnicas de pateo con bola del pie Los estudiantes Aprendo la ejecución de patada bandal chagui en 4 pasos Los estudiantes Aprendo la ejecución de patada dollyo chagui en 4 pasos

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes golpean el material de apoyo realizando la técnica bandal chagui con cada pierna 20 veces sin parar.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-23	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezo la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

EXPERIMENTAR POSIBILIDADES DE ATAQUE Y DEFENSA

SUBTEMAS :

COMBINO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA CON LA POSICIÓN CHUCHUM SOGUI KUKKIWON DE BRAZOS # 1

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes jugaran a la lleva para romper el hielo del grupo. Los estudiantes realizan tres series de 10 angelitos. Los estudiantes realizan salto de rana dos series de 12 unidades. Los estudiantes Combino las técnicas de pateo con empeine con y sin desplazamiento Los estudiantes Interiorizo y ejecuto chuchum sogui (posición monta caballo) Los estudiantes Realizo esquema de defensa estático kukkiwon de brazos 1 (desde chuchum sogui are makki - montong makki - olgul makki y montong chumok jirugui)

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan tres saltos de tornillo y ejecutan las dos técnicas de pateo al material de apoyo 16 veces por cada lado.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-24	4. HORA:	Jueves, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezo la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

SUBTEMAS :

EJECUTO ACCIONES PROPIAS DE TAEKWONDO COMBINANDO PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran el juego el gato y el ratón como medio de rompehielos del grupo. Los estudiantes ejercicios de orientación para que por medio del cuerpo pueda modificar el movimiento en el espacio y tiempo determinado. Los estudiantes realizan juegos de manera grupal y con el aro como material de apoyo. Los estudiantes realizan ataques frontales con los brazos a diferentes direcciones, 15 veces con cada brazo. Los estudiantes aprende la forma básica de taekwondo para respirar en cruz. Los estudiantes realizan la forma kukkiwon 1, siete veces.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran la forma básica kukkiwon 1 por cada lado cardinal.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezco la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON LÚDICA.

SUBTEMAS :

AFIANZO LAS TÉCNICAS APRENDIDAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO-DEPORTIVAS

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran la dinámica la lora como medio de rompehielos grupal. Los estudiantes realizan ejercicios de reacción donde se ejecuta rápidamente una accion motora frente a un estímulo. Los estudiantes realizan refuerzo Are maki, montol makki, olgul makki, 15 veces con cada brazo. Los estudiantes realizan refuerzo montol bakan maki - puño frontal, 15 veces con cada brazo. Los estudiantes combinan posturas con defensas, 15 veces por cada lado.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran la combinación de momtok bakkan makki, chumok jirugui, 12 veces con cada brazo.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-31	4. HORA:	Jueves, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Los NNAJ desde el centro de interés de taekwondo tiene la disponibilidad de analizar y entender su entorno, lo que ayuda a construir su conocimiento por medio de las actividades deportivas donde cambiara su visión a sia un mundo mejor.

PSICOSOCIAL :

FORTALESCO MI AUTO CONOCIMIENTO QUE AYUDA EN LA HABILIDAD DE CONECTARSE CON LOS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y ACCIONES POR MEDIO DE LAS EXPERIENCIAS ADQUIRIDAS, CONSTRUYENDO EL CAMINO DE LO QUE SE DESEA EN LA VIDA

LUDICA :

Mediante las diferentes actividades recreativas propuestas en el centro de interés, fortalezo la capacidad de conocerme más así mismo.

TEMA :

FORTALECER LAS TÉCNICAS DE PATADA SEMICIRCULAR CON EMPEINE

SUBTEMAS :

AFIANZO LAS TÉCNICAS DE PATEO SEMICIRCULAR CON EMPEINE Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN

IMPLEMENTACION :

ESCENARIO DEL COLEGIO, CONOS, AROS, ROPA COMODA E HIDRATAACION.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento en orden y disciplina para la cancha donde se realiza la sesión de clase Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia de los principios del taekwondo. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los

TIEMPO

5. minutos. 10. minutos. 10. minutos. 10. minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan la dominica Martín el pescador como medio de romper el hielo del grupo. Los estudiantes realizan ejercicios de coordinación motora combinando diferentes movimientos corporales. Los estudiantes con ayuda del material ejecutan la técnica de pateo ap chagui avanzando, 15 veces con cada pierna. Los estudiantes aprenden la técnica de pateo bandal chagui, 20 veces con cada pierna. Los estudiantes con ayuda del material de apoyo ejecuta la técnica bandal chagui 10 veces por cada lado.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizaran con cada pierna las dos técnicas de pateo , cambiando de pierna, 10 repeticiones

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-01	4. HORA:	Martes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

COMBINO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA CON LA POSICIÓN CHUCHUM SOGUI

SUBTEMAS :

DESCUBRIR POSIBILIDADES DE ATAQUE Y DEFENSA

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo a través ejercicios de cardo. Los estudiantes realizan aprende la forma de guardia del taekwondo y realizan saltos en el puesto dos series de 20 unidades. Los estudiantes realizan cambios de guardia dos series de 20 unidades. Los estudiantes realizan desplazamiento de guardia para adelante y atrás dos series de 20 unidades por cada lado. Los estudiantes aprenden la forma básica de defensa a la rodilla (are maki), 20 unidades con cada brazo. Los estudiantes combinan la posición aprendida con la primera forma de defensa, 20 unidades por cada lado. Los estudiantes en pareja practican lo aprendido en clase.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes con los ojos cerrados realizaran en la posición chuchon sogui la defensa are maki, 20 veces con cada brazo.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Despedida mistica propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2024-10-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,14:20:00,16:20:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140929218	JOSEPH NICOLAS CALDERON			Asistio
1028790396	YONATHAN SANTIAGO CASTAÑO			Asistio
1025328788	ERICK CRUZ			Asistio
N37666508022	EDWINXMAR DEL VALLE DONNY			Asistio
1032498700	ALISSON XIOMARA MARTINEZ			Asistio
1052094340	HARLINSON MERCADO			Asistio
1023012430	KEVIN JULIAN ORTIZ			Asistio
1140927687	JULIAN SEBASTIAN RODRIGUEZ			Asistio
1140928141	JOHN FREDY RUIZ			Asistio
1206220843	JOSHUA SMITH SUAREZ			Asistio
N37664305520	DANIEL JOSUE TRESPALACIOS			Asistio
1047354532	YERON JAVIER JARABA			Asistio
1140929184	YOJAN SNEIDER JIMENEZ			Asistio
1029294519	SHAROL DAYAN BECERRA			Asistio
1023023939	EMANUEL ESTIVEN OSPINA			Asistio
N148945757821	JOSE ALBERTO ZURITA			Asistio
1197469892	DAVID SANTIAGO CASTRO			Asistio
1031157001	CRISTIAN EDUARDO LOPEZ			Asistio
1124071056	JADER LUIS ANDRADE			Asistio
1016099817	IAN ALEXANDER YEPES			Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-04	4. HORA:	Viernes, 12:20:00, 14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

EXPERIMENTO LAS TECNICAS DE DEFENSA BASICAS CON DESPLAZAMIENTO DESDE AP KUBI SOGUI

SUBTEMAS :

EXPLORAR CADA UNA DE LAS DEFENSAS BASICAS CON DESPLAZAMIENTO LARGO.

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan calentamiento corporal del cuerpo a través ejercicios de cardio . Los estudiantes realizan trabajo de fuerza, flexión de codo dos series de 10 unidades. Los estudiantes realizan trabajo de piernas sentadilla tres series de 10 unidades. Los estudiantes Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Los estudiantes Combino apkubi sogui con montong makki - chumok jirugui Los estudian Combino apkubi sogui con are makki - chumok jiruguites

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes dos flexiones de brazo, al pararse realiza dos levantamientos de pierna ç se repite por 20 veces.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
2. Fecha:	2024-10-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140929218	JOSEPH NICOLAS CALDERON			Asistio
1028790396	YONATHAN SANTIAGO CASTAÑO			Asistio
1025328788	ERICK CRUZ			Asistio
N37666508022	EDWINXMAR DEL VALLE DONNY			Asistio
1032498700	ALISSON XIOMARA MARTINEZ			Asistio
1052094340	HARLINSON MERCADO			Asistio
1023012430	KEVIN JULIAN ORTIZ			Asistio
1140927687	JULIAN SEBASTIAN RODRIGUEZ			Asistio
1140928141	JOHN FREDY RUIZ			Asistio
1206220843	JOSHUA SMITH SUAREZ			Asistio
N37664305520	DANIEL JOSUE TRESPALACIOS			Asistio
1047354532	YERON JAVIER JARABA			Asistio
1140929184	YOJAN SNEIDER JIMENEZ			Asistio
1029294519	SHAROL DAYAN BECERRA			Asistio
1023023939	EMANUEL ESTIVEN OSPINA			Asistio
N148945757821	JOSE ALBERTO ZURITA			Asistio
1197469892	DAVID SANTIAGO CASTRO			Asistio
1031157001	CRISTIAN EDUARDO LOPEZ			Asistio
1124071056	JADER LUIS ANDRADE			Asistio
1016099817	IAN ALEXANDER YEPES			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-15	4. HORA:	Martes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

ENLAZO POSTURAS CON DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS Y TECNICAS DE PATEO

SUBTEMAS :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento al escenario de trabajo en completo orden y formados. Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan el juego Martín el pescador, como medio para romper el hielo entre participantes. Los estuantes realizan trabajo de coordinación ejecutados a través de diferentes movimientos corporales, zigzag, saltos adelante a tras. Los estudiantes Realizo esquema de defensa estático kukkiwon de brazos 1 (desde chuchum sogui are makki - montong makki - olgul makki y montong chumok jirugui) Los estudiantes Interiorizo y ejecuto cada uno de los movimientos teniendo en cuenta inicio - recorrido y ajuste. Los estudiantes Apropio posición de combate kyorugui sogui con cambios y desplazamientos adelante atrás. Los estudiantes Realizo desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes con el compañero desarrollan las defensas aprendidas, donde uno de ellos realiza ataque y el otro ejecuta la defensa, 15 veces por cada lado

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-18	4. HORA:	Viernes, 12:20:00, 14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

COMBINO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA CON LA POSICIÓN CHUCHUM SOGUI

SUBTEMAS :

DESCUBRIR POSIBILIDADES DE ATAQUE Y DEFENSA

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento al escenario de trabajo en completo orden y formados. Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan el juego el gato y el ratón. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de piernas, tres series de 12 unidades. Los estudiantes realizan trabajo de fuerza de brazo, tres series de 10 unidades.. Los estudiantes realizan esquema de defensa estático kukkiwon de brazos 1 (desde chuchum sogui are makki - montong makki - olgul makki y montong chumok jirugui) Los estudiantes interiorizan y ejecuto cada uno de los movimientos teniendo en cuenta inicio - recorrido y ajuste. Los estudiantes apropian posición de combate kyorugui sogui con cambios y desplazamientos adelante atrás.

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes en posición de guardia juega con el compañero a tocarle la espalda el que toque 5 veces es el vencedor.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO	
3. FECHA:	2024-10-22	4. HORA:	Martes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

ENLAZO POSTURAS CON DESPLAZAMIENTOS BÁSICOS Y TECNICAS DE PATEO

SUBTEMAS :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento al escenario de trabajo en completo orden y formados. Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan el juego Martín el pescador, como medio para romper el hielo entre participantes. Los estuantes realizan trabajo de coordinación ejecutados a través de diferentes movimientos corporales, zigzag, saltos adelante a tras. Los estudiantes realizan desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo Los estudiantes apropian el vocabulario técnico específico de taekwondo según corresponda a mi tiempo de práctica Los estudiantes ejecutan técnica de pateo dolyo chagui 10 veces con cada pierna. Los estudiantes avanzan ejecutando la técnica dolyo chagui

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes con el compañero desarrollan las defensas aprendidas, donde uno de ellos realiza ataque y el otro ejecuta la defensa, 15 veces por cada lado

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-25	4. HORA:	Viernes, 12:20:00, 14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

FORTALEZCO ACCIONES PROPIAS DE TAEKWONDO COMBINANDO PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

SUBTEMAS :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento al escenario de trabajo en completo orden y formados. Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes desarrollan el juego el lobo esta, como medio de rompe hielos en el grupo de trabajo. Los estudiantes realizaran diferentes ejercicios de orientación permitiendo modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y tiempo en relación con un campo de accion. Los estudiantes realizan carrera con levantamiento de rodilla frontal y /o con giro semicircular hacia adentro de manera alterna Los estudiantes combinan saltos rodillas al pecho con y sin obstáculo con técnicas de pateo frontal Los estudiantes realizan levantamientos de pierna frontal y lateral altura máxima

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes con los ojos cerrados realizan los 6 pasos de la kukkiwon 1 por cada lado cardinal.

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
3. FECHA:	2024-10-29	4. HORA:	Martes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejora las capacidades motricidad básica motoras, gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprendo los comandos en el desarrollo de las actividades propuestas por el centro de interés de taekwondo, ayudando a construir el conocimiento que permite cambiar la visión de las metas propuestas en la vida.

PSICOSOCIAL :

El niño o la niña adolescente y jóvenes se relaciona en el centro de interés de taekwondo donde se adquiere la habilidad de conectarse con los sentimientos, pensamientos y acciones por medio de las experiencias adquiridas.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades deportivas en el centro de interés de taekwondo, donde surgen propuestas nuevas.

TEMA :

AFIANZO LAS TÉCNICAS APRENDIDAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO-DEPORTIVAS

SUBTEMAS :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS CON LÚDICA.

IMPLEMENTACION :

AREA DE TRABAJO CANCHA DEL COLEGIO Y FRENTE AL COLEGIO, CONOS, AROS.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Saludo marcial: protocolario que se realiza en todas las clases (Chunbi, charyot, Kyongne). Desplazamiento al escenario de trabajo en completo orden y formados. Parcela miento del centro de interés: Llamado de asistencia de los estudiantes que participan en la sesión de clase. Socialización del componente psicosocial: Los estudiantes aprenden la importancia del respeto y el cuidado de las demás en las actividades realizadas en clase. Movilidad articular: general del cuerpo empezamos con la cabeza para terminar con los pies.

TIEMPO

5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan el juego el soldadito como medio de rompe hielo del grupo. Los estudiantes realizan juegos de velocidad por equipos, tocar el cono, lanzar y tocar el cono etc. Los estudiantes juegan y aprenden ejercicios que afianzan mi motricidad Los estudiantes juegan y aprenden ejercicios que mejoran mi flexibilidad Los estudiantes realizan elongaciones máximas de piernas en spleet y spagat facilitando mis técnicas de pateo zona alta

TIEMPO

5 minutos. 5 minutos. 5 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos. 10 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES

Los estudiantes realizan en pareja la técnica de pateo neryo chagui altura la cabeza y dos flexiones de brazo, 7 repeticiones

TIEMPO

10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios dirigidos y controlados de estiramiento general del cuerpo. Retroalimentación de lo aprendido en clase, falencias y aciertos. Hidratación. Despedida mística propia del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Despedida mística propio del taekwondo (chunbi, charyot, kyongne) Clase sujeta a cambios.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

OBLIGACION 2 – EVIDENCIA

GRUPOS	HORARIOS	FECHAS PLANEADAS	FECHAS EJECUTADAS
1	MARTES 12:20 PM A 14:20 PM VIERNES 14:20 PM A 16:20 PM	OCTUBRE 1,4,15,18,22,25,29	OCTUBRE 1,4,15,18,22,25,29
2	MIÉRCOLES 14:20 PM A 16:20 PM JUEVES 12:20 PM A 14:20 PM	OCTUBRE 2,3,16,17,23,24,30,31	OCTUBRE 2,3,16,17,23,24,30,31
3	MIÉRCOLES 12:20 PM A 14:20 PM JUEVES 14:20 PM A 16:20 PM	OCTUBRE 2,3,16,17,23,24,30,31	OCTUBRE 2,3,16,17,23,24,30,31
4	MARTES 14:20 PM A 16:20 PM VIERNES 12:20 PM A 14:20 PM	OCTUBRE 1,4,15,18,22,25,29	OCTUBRE 1,4,15,18,22,25,29



ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD JORNADA MAÑANA 2024

RC	1140932546	JUAN SEBASTIAN GONZALEZ GOMEZ	JAR	Retraso en el desarrollo
RC	1011240324	JULIAN ANDRES PULIDO FRANCO	TR2	Autismo en la niñez
TI	1028620719	JUAN CAMILO SAAVEDRA SANCHEZ	301	Déficit cognitivo leve/ hemiparesia izquierda
TI	1141330217	JUAN SEBASTIAN YARA CULMA	301	Déficit cognitivo leve
TI	1011202434	ESTEFANY NATALIA ANZOLA MORENO	602	Déficit cognitivo leve
TI	1021676224	JOSE ANDREY GAMBOA VARGAS	701	Déficit cognitivo leve
TI	1022952585	POLANCO ÑUSTES SANTIAGO	902	Síndrome de asperger
TI	1022944382	SANTOS OLAYA NICOLÁS FELIPE	902	Hipoacusia conductiva/baja audición diagnosticada
TI	1022934302	BUITRAGO MORA JUAN DANIEL	1002	Discapacidad cognitiva leve
TI	1001276449	LUISA FERNANDA HERNÁNDEZ	1102	Discapacidad cognitiva leve

ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD JORNADA TARDE 2024

RC	1023026034	MARIA ISABELLA BERMUDEZ VASQUEZ	TR1	Retardo en el desarrollo/ autismo leve
RC	1020004156	JERONIMO BOHORQUEZ HERRAN	TR1	Retraso global del desarrollo psicomotor leve
RC	1011246350	LOPEZ QUINAYAS IAN SANTIAGO	TR2	Parálisis cerebral discinetica
RC	1206222363	MARTIN SANCHEZ LOZANO	TR2	Retardo en el desarrollo
RC	1141345449	SHARY SOFIA AVILA ROJAS	102	Déficit cognitivo/microcefalia/TDHA/ trastorno del lenguaje
CE	14522016	STEPHANYA MEDINA NAVAS	401	Déficit cognitivo leve
CE	33053616	ANDRY JHOSSE MEDINA NAVAS	402	Déficit cognitivo leve
TI	1029886196	LOZANO SOTO ANTONY SANTIAGO	502	Déficit cognitivo leve/Proceso psiquiatría
TI	1016028972	BRENDA NATALI QUIROGA	601	Déficit cognitivo leve
TI	1013120566	DIANA CAROLINA NEMPEQUE CASTRO	601	Síndrome KBG /Déficit cognitivo
TI	1140915028	MARIANA HELENA SIERRA GALEANO	702	Síndrome de Turner/ Déficit cognitivo leve
TI	1140918393	ARNOLD CAMILO VACCA DIAZ	701	Déficit cognitivo leve
TI	1022961253	JHOLMAN ANDRÉS CUERVO MARTINEZ	702	Déficit cognitivo leve / Trastorno déficit de atención e hiperactividad
TI	1027522839	LOREYN DANIELA GOMEZ GONZALEZ	802	Déficit cognitivo moderado/Escoliosis
TI	1023364989	DANIEL RICARDO SABOGAL HIGUITA	1102	Déficit cognitivo leve
		ZULLY POLOCHE BRÍÑEZ	1102	Pendiente diagnostico

EVIDENCIA OBLIGACION 4

NIÑOS SEMILLEROS 



HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO <publiheliuss@gmail.com>
para brayandeporte ▾

20:02 (hace 0 minutos) ☆ 😊 ↶ ⋮

Buenas noches profe, le reportó dos escolares del grado 301 jornada tarde los cuales tienen el talento para participar en semilleros del centro de interés de taekwondo,
Julio Enrique Delmora Miquilena
documento: 326910092013
Iker Santiago Rivas Florez
documento: 1140925478
quedo atento a sus comentarios, gracias.
Cordialmente:

HECTOR JULIO CASTRO AGUDELO
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

↶ Responder

↷ Reenviar



EVIDENCIA

OBLIGACION 5

FECHA	REUNION	HORA	LICK
05/10/2024	CESTOR IED, GESTOR IDRDR, FORMADORES	12:00 PM A 12:30 PM	PRESENCIAL
16/10/2024	GESTOR IDRDR, FORMADORES	7:00 PM A 8:00 PM	https://meet.google.com/uve-mbjd-qcn
18/10/2024	CESTOR IED, GESTOR IDRDR, FORMADORES	11:30 AM A 12:30 PM	PRESENCIAL
21/10/2024	Cualificación psicosocial	1:00 PM A 3:00 PM	PRESENCIAL CEFE SAN CRISTOBAL

