

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-17	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : manejo de emociones			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones			
TEMA : EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE			
SUBTEMAS : Aplico la patada ap chagui con compañero en avance y retroceso			
IMPLEMENTACION : platillos silbato espacio amplio			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo, llamado a lista, conversatorio y analisis de riesgos para evitar accidentes, formacion saludo de taekwondo, movilidad articular (1 rotacion de tobillos izq 10 veces der 10 veces) 2 (puntas y talones en balanceo 10 repeticiones) 3 (elevación de rodilla y balanceo en el aire de la pierna adelante y atras izq 10 veces der 10 veces) 4(rotacion de cintura con piernas abiertas ancho de los hombros con manos en la cadera iaq 10 veces der 10 veces) 5 (cn piernas estáticas rotación de tranco impulsando con los brazos al tiempo 10 veces por izq y der) 6 (rotacion de brazios adelante y atras 10 veces) 7 (rotacion de muñecas 10 veces y rotacion de cabeza en circulos 20 veces 10 para cada lado. Calentamiento: juego de triki con platillos TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Los estudiantes se ubican en la formación para desarrollar las actividades planteadas por parejas en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 3. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante sin cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 vecesos estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante con cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces. TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes se ubicaran en un circulo en el cual saldran uno por uno y ejecutar la patada a la altura del pecho de cada uno de sus compañeros sin golper al compañer, saldra un estudiante solo hasta que el compañero anterior este en su lugar de salida TIEMPO 10 min			

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma con respiración en cruz, los estudiantes desde la formación inhalan por la nariz manteniendo la respiración 5 segundos y exhalando por la boca. se realiza estiramiento, con la espalda erguida. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla, y tira de la cabeza hacia abajo con el cuello estirado, Entrelaza las manos, con las palmas sobre la frente, y tira de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba y la barbilla atrás, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Cruzan el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo, llevando la mano hacia la cadera contraria. Con la mano derecha agarra el brazo izquierdo a la altura del codo y tira hacia la derecha y hacia abajo. con el brazo izquierdo detrás de la espalda y el codo flexionado unos 90°. Abre las piernas a la anchura de los hombros con los pies hacia delante. Agarran el codo izquierdo con la mano derecha y tira cruzando la espalda y hacia arriba, en dirección al hombro derecho y cambia de lateral. Elevan el brazo hasta que el codo quede a la altura de la oreja izquierda y la mano cerca del omoplato derecho. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y tira hacia el suelo por detrás de la cabeza y cambia de lateral. Flexiona el codo en un ángulo en el que estés cómodo (unos 90°) y extiende la muñeca tanto como te sea posible. Dirige los dedos hacia arriba y con la otra mano empuja los dedos hacia el codo. boca arriba con las piernas extendidas. Flexiona las rodillas y las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho. Entrecruza los pies por los tobillos y separa las rodillas al menos a la anchura de los hombros. Agarra los muslos por la cara interna de las rodillas y tira de las piernas hacia abajo y hacia el pecho, sin despegar los glúteos del suelo. Sentados Flexionando la cadera derecha unos 90° y colocando los pies juntos por la planta del pie descansando sobre su cara externa, con la rodilla tan estirada como te sea posible. Baja el tronco hacia los pies tanto como se pueda sin curvar la espalda, manteniendo la rodilla lo más estirada posible Sentados en el suelo, con las rodillas estiradas y las piernas tan abiertas como te sea posible. Pon ambas manos en el suelo, cerca de los muslos. Mantén las rodillas estiradas y tan cerca del suelo como puedas. Desliza las manos hacia el frente, tratando de echar el tronco tan adelante como te sea posible. . conversatorio Autoconcepto y Autoestima cómo proceso de construcción diaria , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿ como puedo controlar mis emociones?</div> <div>TIEMPO 30 min</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6858267	ISABEL CRISTINA URDANETA			Asistio
1194970090	DANEIBIS ROSA MENA			Asistio
1031170330	ALEJANDRO LOAIZA			Asistio
824966717012013	LUIS ISAAC PRINCE			Asistio
1035980938	KAREN SAMANTHA MUÑOZ			Asistio
1024562578	LISETH CAMILA MUÑOZ			Asistio
1033766542	LAURA VALENTINA AMAYA			Asistio
1034305507	DAKSON SMITH BERNAL			Asistio
1206218141	MICHEL ANGELICA ARIAS			Asistio
1024557169	MELANI LUCIANA MENDOZA			Asistio
1043695321	EMITH JHOHAN CHARRIS			Asistio
1029291117	JEREMIN STIFF GRANADOS			Asistio
1012413428	DANNA SOFIA MENDOZA			Asistio
1137726488	YAJAIRA ANDREA DE LA ROSA			Asistio
1152939055	EVANGELINE GIL			Asistio
1123411995	SHAIRETH DARIANIS REDONDO			Asistio
1027533573	MARIA FERNANDA SOTOMAYOR			Asistio
1012423506	JUAN DAVID MARTIN			Asistio
1025541221	MIGUEL ANGEL MARIN			Asistio
1033781409	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
6465416	ENMANUEL JESUS RENGEL			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-12	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :

Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :

Manejo emocional

LUDICA :

interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones

TEMA :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :

Realizo desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo

IMPLEMENTACION :

platicillos, silbato espacio amplio

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, conversatorio y análisis de riesgos para evitar accidentes, formación saludo de taekwondo, movilidad articular (1 rotación de tobillos izq 10 veces der 10 veces) 2 (puntas y talones en balanceo 10 repeticiones) 3 (elevación de rodilla y balanceo en el aire de la pierna adelante y atrás izq 10 veces der 10 veces) 4(rotación de cintura con piernas abiertas ancho de los hombros con manos en la cadera izq 10 veces der 10 veces) 5 (con piernas estáticas rotación de tranco impulsando con los brazos al tiempo 10 veces por izq y der) 6 (rotación de brazos adelante y atrás 10 veces) 7 (rotación de muñecas 10 veces y rotación de cabeza en círculos 20 veces 10 para cada lado. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿Cómo identifica usted las articulaciones? CALENTAMIENTO: juego rescata la bandera

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Los estudiantes se ubican en la formación para desarrollar las actividades planteadas 1 se explica la actividad a los estudiantes .2 los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 3. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante sin cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 4. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante con cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿como puedo ejecutar los desplazamientos ?

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
los estudiantes deberan ubicar a su compañero mientras corren por el lugar y ejecutan la patada especificada

TIEMPO
10 min

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma con respiración en cruz, los estudiantes desde la formación inhalan por la nariz manteniendo la respiración 5 segundos y exhalando por la boca. se realiza estiramiento, con la espalda erguida. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla, y tira de la cabeza hacia abajo con el cuello estirado, Entrelaza las manos, con las palmas sobre la frente, y tira de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba y la barbilla atrás, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Cruzan el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo, llevando la mano hacia la cadera contraria. Con la mano derecha agarra el brazo izquierdo a la altura del codo y tira hacia la derecha y hacia abajo. con el brazo izquierdo detrás de la espalda y el codo flexionado unos 90°. Abre las piernas a la anchura de los hombros con los pies hacia delante. Agarran el codo izquierdo con la mano derecha y tira cruzando la espalda y hacia arriba, en dirección al hombro derecho y cambia de lateral. Elevan el brazo hasta que el codo quede a la altura de la oreja izquierda y la mano cerca del omoplato derecho. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y tira hacia el suelo por detrás de la cabeza y cambia de lateral. Flexiona el codo en un ángulo en el que estés cómodo (unos 90°) y extiende la muñeca tanto como te sea posible. Dirige los dedos hacia arriba y con la otra mano empuja los dedos hacia el codo. boca arriba con las piernas extendidas. Flexiona las rodillas y las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho. Entrecruza los pies por los tobillos y separa las rodillas al menos a la anchura de los hombros. Agarra los muslos por la cara interna de las rodillas y tira de las piernas hacia abajo y hacia el pecho, sin despegar los glúteos del suelo. Sentados Flexionando la cadera derecha unos 90° y colocando los pies juntos por la planta del pie descansando sobre su cara externa, con la rodilla tan estirada como te sea posible. Baja el tronco hacia los pies tanto como se pueda sin curvar la espalda, manteniendo la rodilla lo más estirada posible Sentados en el suelo, con las rodillas estiradas y las piernas tan abiertas como te sea posible. Pon ambas manos en el suelo, cerca de los muslos. Mantén las rodillas estiradas y tan cerca del suelo como puedas. Desliza las manos hacia el frente, tratando de echar el tronco tan adelante como te sea posible. . conversatorio Autoconcepto y Autoestima cómo proceso de construcción diaria , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA:¿ todas la emociones necesitan regulación?</div> <div>TIEMPO 30 min</div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6858267	ISABEL CRISTINA URDANETA			Asistio
1194970090	DANEIBIS ROSA MENA			Asistio
1031170330	ALEJANDRO LOAIZA			Asistio
824966717012013	LUIS ISAAC PRINCE			Asistio
1035980938	KAREN SAMANTHA MUÑOZ			Asistio
1024562578	LISETH CAMILA MUÑOZ			Asistio
1033766542	LAURA VALENTINA AMAYA			Asistio
1034305507	DAKSON SMITH BERNAL			Asistio
1206218141	MICHEL ANGELICA ARIAS			Asistio
1024557169	MELANI LUCIANA MENDOZA			Asistio
1043695321	EMITH JHOHAN CHARRIS			Asistio
1029291117	JEREMIN STIFF GRANADOS			Asistio
1012413428	DANNA SOFIA MENDOZA			Asistio
1137726488	YAJAIRA ANDREA DE LA ROSA			Asistio
1152939055	EVANGELINE GIL			Asistio
1123411995	SHAIRETH DARIANIS REDONDO			Asistio
1027533573	MARIA FERNANDA SOTOMAYOR			Asistio
1012423506	JUAN DAVID MARTIN			Asistio
1025541221	MIGUEL ANGEL MARIN			Asistio
1033781409	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
6465416	ENMANUEL JESUS RENGEL			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-10	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

PSICOSOCIAL :

Desarrollar actividades recreo deportivas que promuevan la actividad física en beneficio de la salud mental de niños, niñas y adolescentes contribuyendo a su vez al manejo de las emociones.

LUDICA :

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :

Realiza formas y posibilidades de movimiento dentro de un entorno y un espacio.

SUBTEMAS :

Exploro diferentes formas de desplazamiento

IMPLEMENTACION :

Balones, pelotas, platillos, conos, aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Saludo e indicaciones generales: El formador dará la bienvenida a la sesión a todos los niños, niñas y jovenes asistentes, los momentos de la clase, las temáticas y los tiempos de hidratación. 2. Movilidad articular: el formador le indicará a los escolares que se ubiquen sobre una de las líneas del saque de banda y allí se realizarán los movimientos articulares y se dará inicio a la elevación de la temperatura corporal por medio de los siguientes ejercicios: - Desplazamiento adelante y atrás, taloneo, skipping bajo y alto, desplazamiento lateral, abducción y aducción de cadera, flexión de rodillas, desplazamiento lateral, skipping corto, etc. con diez repeticiones en total, estos movimientos se realizarán de manera progresiva y ordenada. 3. Ronda de desplazamientos (10 min): Todos los niños siguen al profesor en una fila mientras realizan distintos desplazamientos: Caminar de puntillas, talones, con pasos largos y cortos. Trotar hacia adelante, hacia atrás, en zigzag. Saltos de rana, saltos en un pie, saltar abriendo y cerrando piernas.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
A. Circuito de desplazamientos (30 min) Estaciones (cada 5 min, rotando en grupos pequeños): Reptar por debajo de cuerdas o túneles (piernas de los compañeros). Saltar de aro en aro (lateral, hacia adelante y atrás). Caminar sobre una línea recta. Trepar por estructuras bajas (cuerdas). Rodar sobre colchonetas. Carrera de obstáculos (zigzag, vallas bajas, túneles). B. Juegos de movimiento (30 min) Objetivo: Usar los desplazamientos en contextos lúdicos y cooperativos. Juego “La isla” (15 min): aros como islas. Deben llegar saltando, reptando o rodando, evitando el "agua". Carrera de relevos con formas de desplazamiento (15 min): Cada escolar debe hacer una parte del trayecto de forma diferente (saltando, corriendo, reptando, etc.). C. Exploración libre dirigida (25 min) Objetivo: Estimular la creatividad y el uso autónomo del cuerpo. Se dispone el material (colchonetas, cuerdas, aros, conos). El formador propone: “Muéstrame cómo puedes moverte de forma diferente de un punto a otro.” Luego en grupo: “¿Cómo lo hizo tu compañero? ¿Puedes imitarlo o inventar otra forma?”

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Tumba la botella o cono: se organizarán equipos los cuales deben proteger la botella o cono o base que encontraran en una esquina de la cancha, el objetivo es derribar la botella del otro equipo con una pelota, realizando pases uno a otro.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos suaves y respiración (10 min): Sentados o tumbados en colchonetas, estiramientos guiados. Ejercicios de respiración profunda. Círculo de reflexión (10 min): Preguntas abiertas: ¿Qué forma de moverse te gustó más? ¿Te costó alguna? ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo?

TIEMPO

30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6858267	ISABEL CRISTINA URDANETA			Asistio
1194970090	DANEIBIS ROSA MENA			Asistio
1031170330	ALEJANDRO LOAIZA			Asistio
824966717012013	LUIS ISAAC PRINCE			Asistio
1035980938	KAREN SAMANTHA MUÑOZ			Asistio
1024562578	LISETH CAMILA MUÑOZ			Asistio
1033766542	LAURA VALENTINA AMAYA			Asistio
1034305507	DAKSON SMITH BERNAL			Asistio
1206218141	MICHEL ANGELICA ARIAS			Asistio
1024557169	MELANI LUCIANA MENDOZA			Asistio
1043695321	EMITH JHOHAN CHARRIS			Asistio
1029291117	JEREMIN STIFF GRANADOS			Asistio
1012413428	DANNA SOFIA MENDOZA			Asistio
1137726488	YAJAIRA ANDREA DE LA ROSA			Asistio
1152939055	EVANGELINE GIL			Asistio
1123411995	SHAIRETH DARIANIS REDONDO			Asistio
1027533573	MARIA FERNANDA SOTOMAYOR			Asistio
1012423506	JUAN DAVID MARTIN			Asistio
1025541221	MIGUEL ANGEL MARIN			Asistio
1033781409	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
6465416	ENMANUEL JESUS RENGEL			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-05	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :

Desarrollar actividades recreo deportivas que promuevan la actividad física en beneficio de la salud mental de niños, niñas y adolescentes contribuyendo a su vez al manejo de las emociones.

LUDICA :

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :

Expresa los diversos comportamientos dentro de su esquema corporal.

SUBTEMAS :

Explora posibilidades de expresión con la realización de los diferentes ejercicios

IMPLEMENTACION :

Balones, pelotas, platillos, conos, aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Saludo e indicaciones generales: El formador dará la bienvenida a la sesión a todos los niños, niñas y jovenes asistentes, los momentos de la clase, las temáticas y los tiempos de hidratación. 2. Movilidad articular: el formador le indicará a los escolares que se ubiquen sobre una de las líneas del saque de banda y allí se realizarán los movimientos articulares y se dará inicio a la elevación de la temperatura corporal por medio de los siguientes ejercicios: - Desplazamiento adelante y atrás, taloneo, skipping bajo y alto, desplazamiento lateral, abducción y aducción de cadera, flexión de rodillas, desplazamiento lateral, skipping corto, etc, con diez repeticiones en total, estos movimientos se realizarán de manera progresiva y ordenada. 2. Actividad: “Sigo el ritmo” Material: Música animada (cumbia, pop infantil, percusión corporal). Desarrollo: Los niños marchan por el espacio al ritmo de la música. El instructor indica partes del cuerpo que deben mover (ej. “solo muevo los brazos”, “ahora solo las rodillas”). Añadir variaciones como caminar en puntas, en talones, agacharse, saltar,

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad: “Estatua mágica” Material: Música y espacio amplio. Desarrollo: Los escolares se mueven libremente al ritmo de la música. Cuando la música se detiene, deben formar una estatua con una consigna: "Estatua de tristeza", "Estatua de fuerza", "Estatua de alegría", etc. Se pueden usar tarjetas con emociones o acciones. Objetivo específico: Reconocer y expresar emociones a través del cuerpo. ??? B. Juegos de esquema corporal (30 minutos) Actividad: “Copia mi figura” + “Cuerpos escultores” “Copia mi figura”: Por parejas: un escolar hace una figura corporal y el otro debe imitarla. Se rotan los roles. “Cuerpos escultores”: En grupos de 3 a 5, deben formar una escultura colectiva con sus cuerpos (una letra, un animal, un objeto). Presentan su escultura al grupo. Objetivo específico: Explorar posiciones del cuerpo y coordinación en equipo.

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Actividad: “Historias con el cuerpo” Material: Tarjetas con situaciones o cuentos breves (ej. “Una aventura en la selva”, “Viaje en nave espacial”, “Día de lluvia y arco iris”). Desarrollo: En grupos, se les entrega una tarjeta. Deben crear una secuencia de movimientos que representen esa historia sin hablar, solo con gestos y desplazamientos. Presentan al grupo y luego adivinan la historia. Objetivo específico: Usar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Actividad: “Mi cuerpo habla” + Estiramientos Parte 1: Estiramientos suaves (cuello, brazos, espalda, piernas). Parte 2: Rueda de reflexión (¿Cómo se sintió tu cuerpo hoy? ¿Qué descubriste? ¿Qué parte del cuerpo te gustó mover más?).

TIEMPO

30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6858267	ISABEL CRISTINA URDANETA			Asistio
1194970090	DANEIBIS ROSA MENA			Asistio
1031170330	ALEJANDRO LOAIZA			Asistio
824966717012013	LUIS ISAAC PRINCE			Asistio
1035980938	KAREN SAMANTHA MUÑOZ			Asistio
1024562578	LISETH CAMILA MUÑOZ			Asistio
1033766542	LAURA VALENTINA AMAYA			Asistio
1034305507	DAKSON SMITH BERNAL			Asistio
1206218141	MICHEL ANGELICA ARIAS			Asistio
1024557169	MELANI LUCIANA MENDOZA			Asistio
1043695321	EMITH JHOHAN CHARRIS			Asistio
1029291117	JEREMIN STIFF GRANADOS			Asistio
1012413428	DANNA SOFIA MENDOZA			Asistio
1137726488	YAJAIRA ANDREA DE LA ROSA			Asistio
1152939055	EVANGELINE GIL			Asistio
1123411995	SHAIRETH DARIANIS REDONDO			Asistio
1027533573	MARIA FERNANDA SOTOMAYOR			Asistio
1012423506	JUAN DAVID MARTIN			Asistio
1025541221	MIGUEL ANGEL MARIN			Asistio
1033781409	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
6465416	ENMANUEL JESUS RENGEL			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-17	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :

Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :

manejo de emociones

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones

TEMA :

EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE

SUBTEMAS :

Aplico la patada ap chagui con compañero en avance y retroceso

IMPLEMENTACION :

platillos silbato espacio amplio

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, conversatorio y analisis de riesgos para evitar accidentes, formacion saludo de taekwondo, movilidad articular (1 rotacion de tobillos izq 10 veces der 10 veces) 2 (puntas y talones en balanceo 10 repeticiones) 3 (elevación de rodilla y balanceo en el aire de la pierna adelante y atras izq 10 veces der 10 veces) 4(rotacion de cintura con piernas abiertas ancho de los hombros con manos en la cadera iaq 10 veces der 10 veces) 5 (cn piernas estáticas rotación de tranco impulsando con los brazos al tiempo 10 veces por izq y der) 6 (rotacion de brazios adelante y atras 10 veces) 7 (rotacion de muñecas 10 veces y rotacion de cabeza en circulos 20 veces 10 para cada lado. Calentamiento: juego de triki con platillos

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Los estudiantes se ubican en la formación para desarrollar las actividades planteadas por parejas en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 3. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante sin cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 vecesos estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante con cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces.

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Los estudiantes se ubicaran en un circulo en el cual saldran uno por uno y ejecutar la patada a la altura del pecho de cada uno de sus compañeros sin golper al compañer, saldra un estudiante solo hasta que el compañero anterior este en su lugar de salida

TIEMPO
10 min

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma con respiración en cruz, los estudiantes desde la formación inhalan por la nariz manteniendo la respiración 5 segundos y exhalando por la boca. se realiza estiramiento, con la espalda erguida. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla, y tira de la cabeza hacia abajo con el cuello estirado, Entrelaza las manos, con las palmas sobre la frente, y tira de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba y la barbilla atrás, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Cruzan el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo, llevando la mano hacia la cadera contraria. Con la mano derecha agarra el brazo izquierdo a la altura del codo y tira hacia la derecha y hacia abajo. con el brazo izquierdo detrás de la espalda y el codo flexionado unos 90°. Abre las piernas a la anchura de los hombros con los pies hacia delante. Agarran el codo izquierdo con la mano derecha y tira cruzando la espalda y hacia arriba, en dirección al hombro derecho y cambia de lateral. Elevan el brazo hasta que el codo quede a la altura de la oreja izquierda y la mano cerca del omoplato derecho. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y tira hacia el suelo por detrás de la cabeza y cambia de lateral. Flexiona el codo en un ángulo en el que estés cómodo (unos 90°) y extiende la muñeca tanto como te sea posible. Dirige los dedos hacia arriba y con la otra mano empuja los dedos hacia el codo. boca arriba con las piernas extendidas. Flexiona las rodillas y las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho. Entrecruza los pies por los tobillos y separa las rodillas al menos a la anchura de los hombros. Agarra los muslos por la cara interna de las rodillas y tira de las piernas hacia abajo y hacia el pecho, sin despegar los glúteos del suelo. Sentados Flexionando la cadera derecha unos 90° y colocando los pies juntos por la planta del pie descansando sobre su cara externa, con la rodilla tan estirada como te sea posible. Baja el tronco hacia los pies tanto como se pueda sin curvar la espalda, manteniendo la rodilla lo más estirada posible Sentados en el suelo, con las rodillas estiradas y las piernas tan abiertas como te sea posible. Pon ambas manos en el suelo, cerca de los muslos. Mantén las rodillas estiradas y tan cerca del suelo como puedas. Desliza las manos hacia el frente, tratando de echar el tronco tan adelante como te sea posible. . conversatorio Autoconcepto y Autoestima cómo proceso de construcción diaria , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿ como puedo controlar mis emociones?</div> <div>TIEMPO 30 min</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1029292199	ASHLEY Jael CASTRO			Asistio
1031162392	SARA SOFIA RONCHAQUIRA			Asistio
1148962427	DAYAINIS SOFIA PRIETO			Asistio
1028949340	LUNA FERNANDA ARIAS			Asistio
1073606961	DANNA GABRIELA GARCIA			Asistio
1013638530	DUVER ANDRES LOPEZ			Asistio
1028787466	YEIMI ALEXANDRA MONCADA			Asistio
1033108307	LAURA LONDOÑO			Asistio
1016045799	KATERIN SOFIA GONZALEZ			Asistio
1030601318	DARLY SOFIA MARTINEZ			Asistio
1149442803	ESQUIVERSON BARRIGON			Asistio
1077731121	MIGUEL ANGEL MOLINA			Asistio
1025552682	JHONNIER SMIK GIRALDO			Asistio
N149046923067	LISMEYRIS DEL VALLE MARIN			Asistio
N149046921332	LUISAINYS DEL VALLE ROJAS			Asistio
7870685	GENESIS SHARAY VILLAZANA			Asistio
1033783931	DILAN SANTIAGO MARTIN			Asistio
1028843769	MICHEL DAYANA CORREA			Asistio
1041993740	Yael MANUEL ORTIZ			Asistio
1029287833	JADE AILI RINCON			Asistio
1023006864	ERIC ESTIVEN CASTAÑEDA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-12	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :

Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :

Manejo emocional

LUDICA :

interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones

TEMA :

COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :

Realizo desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo

IMPLEMENTACION :

platillos, silbato espacio amplio

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, conversatorio y análisis de riesgos para evitar accidentes, formación saludo de taekwondo, movilidad articular (1 rotación de tobillos izq 10 veces der 10 veces) 2 (puntas y talones en balanceo 10 repeticiones) 3 (elevación de rodilla y balanceo en el aire de la pierna adelante y atrás izq 10 veces der 10 veces) 4(rotación de cintura con piernas abiertas ancho de los hombros con manos en la cadera izq 10 veces der 10 veces) 5 (con piernas estáticas rotación de tranco impulsando con los brazos al tiempo 10 veces por izq y der) 6 (rotación de brazos adelante y atrás 10 veces) 7 (rotación de muñecas 10 veces y rotación de cabeza en círculos 20 veces 10 para cada lado. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿Cómo identifica usted las articulaciones? CALENTAMIENTO: juego rescata la bandera

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Los estudiantes se ubican en la formación para desarrollar las actividades planteadas 1 se explica la actividad a los estudiantes .2 los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 3. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante sin cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 4. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante con cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿como puedo ejecutar los desplazamientos ?

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
los estudiantes deberan ubicar a su compañero mientras corren por el lugar y ejecutan la patada especificada

TIEMPO
10 min

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma con respiración en cruz, los estudiantes desde la formación inhalan por la nariz manteniendo la respiración 5 segundos y exhalando por la boca. se realiza estiramiento, con la espalda erguida. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla, y tira de la cabeza hacia abajo con el cuello estirado, Entrelaza las manos, con las palmas sobre la frente, y tira de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba y la barbilla atrás, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Cruzan el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo, llevando la mano hacia la cadera contraria. Con la mano derecha agarra el brazo izquierdo a la altura del codo y tira hacia la derecha y hacia abajo. con el brazo izquierdo detrás de la espalda y el codo flexionado unos 90°. Abre las piernas a la anchura de los hombros con los pies hacia delante. Agarran el codo izquierdo con la mano derecha y tira cruzando la espalda y hacia arriba, en dirección al hombro derecho y cambia de lateral. Elevan el brazo hasta que el codo quede a la altura de la oreja izquierda y la mano cerca del omoplato derecho. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y tira hacia el suelo por detrás de la cabeza y cambia de lateral. Flexiona el codo en un ángulo en el que estés cómodo (unos 90°) y extiende la muñeca tanto como te sea posible. Dirige los dedos hacia arriba y con la otra mano empuja los dedos hacia el codo. boca arriba con las piernas extendidas. Flexiona las rodillas y las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho. Entrecruza los pies por los tobillos y separa las rodillas al menos a la anchura de los hombros. Agarra los muslos por la cara interna de las rodillas y tira de las piernas hacia abajo y hacia el pecho, sin despegar los glúteos del suelo. Sentados Flexionando la cadera derecha unos 90° y colocando los pies juntos por la planta del pie descansando sobre su cara externa, con la rodilla tan estirada como te sea posible. Baja el tronco hacia los pies tanto como se pueda sin curvar la espalda, manteniendo la rodilla lo más estirada posible Sentados en el suelo, con las rodillas estiradas y las piernas tan abiertas como te sea posible. Pon ambas manos en el suelo, cerca de los muslos. Mantén las rodillas estiradas y tan cerca del suelo como puedas. Desliza las manos hacia el frente, tratando de echar el tronco tan adelante como te sea posible. . conversatorio Autoconcepto y Autoestima cómo proceso de construcción diaria , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA:¿ todas la emociones necesitan regulación?</div> <div>TIEMPO 30 min</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1029292199	ASHLEY Jael CASTRO			Asistio
1031162392	SARA SOFIA RONCHAQUIRA			Asistio
1148962427	DAYAINIS SOFIA PRIETO			Asistio
1028949340	LUNA FERNANDA ARIAS			Asistio
1073606961	DANNA GABRIELA GARCIA			Asistio
1013638530	DUVER ANDRES LOPEZ			Asistio
1028787466	YEIMI ALEXANDRA MONCADA			Asistio
1033108307	LAURA LONDOÑO			Asistio
1016045799	KATERIN SOFIA GONZALEZ			Asistio
1030601318	DARLY SOFIA MARTINEZ			Asistio
1149442803	ESQUIVERSON BARRIGON			Asistio
1077731121	MIGUEL ANGEL MOLINA			Asistio
1025552682	JHONNIER SMIK GIRALDO			Asistio
N149046923067	LISMEYRIS DEL VALLE MARIN			Asistio
N149046921332	LUISAINYS DEL VALLE ROJAS			Asistio
7870685	GENESIS SHARAY VILLAZANA			Asistio
1033783931	DILAN SANTIAGO MARTIN			Asistio
1028843769	MICHEL DAYANA CORREA			Asistio
1041993740	Yael MANUEL ORTIZ			Asistio
1029287833	JADE AILI RINCON			Asistio
1023006864	ERIC ESTIVEN CASTAÑEDA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-10	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos

PSICOSOCIAL :

Desarrollar actividades recreo deportivas que promuevan la actividad física en beneficio de la salud mental de niños, niñas y adolescentes contribuyendo a su vez al manejo de las emociones.

LUDICA :

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :

Realiza formas y posibilidades de movimiento dentro de un entorno y un espacio.

SUBTEMAS :

Exploro diferentes formas de desplazamiento

IMPLEMENTACION :

Balones, pelotas, platillos, conos, aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Saludo e indicaciones generales: El formador dará la bienvenida a la sesión a todos los niños, niñas y jovenes asistentes, los momentos de la clase, las temáticas y los tiempos de hidratación. 2. Movilidad articular: el formador le indicará a los escolares que se ubiquen sobre una de las líneas del saque de banda y allí se realizarán los movimientos articulares y se dará inicio a la elevación de la temperatura corporal por medio de los siguientes ejercicios: - Desplazamiento adelante y atrás, taloneo, skipping bajo y alto, desplazamiento lateral, abducción y aducción de cadera, flexión de rodillas, desplazamiento lateral, skipping corto, etc. con diez repeticiones en total, estos movimientos se realizarán de manera progresiva y ordenada. 3. Ronda de desplazamientos (10 min): Todos los niños siguen al profesor en una fila mientras realizan distintos desplazamientos: Caminar de puntillas, talones, con pasos largos y cortos. Trotar hacia adelante, hacia atrás, en zigzag. Saltos de rana, saltos en un pie, saltar abriendo y cerrando piernas.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
A. Circuito de desplazamientos (30 min) Estaciones (cada 5 min, rotando en grupos pequeños): Reptar por debajo de cuerdas o túneles (piernas de los compañeros). Saltar de aro en aro (lateral, hacia adelante y atrás). Caminar sobre una línea recta. Trepar por estructuras bajas (cuerdas). Rodar sobre colchonetas. Carrera de obstáculos (zigzag, vallas bajas, túneles). B. Juegos de movimiento (30 min) Objetivo: Usar los desplazamientos en contextos lúdicos y cooperativos. Juego “La isla” (15 min): aros como islas. Deben llegar saltando, reptando o rodando, evitando el "agua". Carrera de relevos con formas de desplazamiento (15 min): Cada escolar debe hacer una parte del trayecto de forma diferente (saltando, corriendo, reptando, etc.). C. Exploración libre dirigida (25 min) Objetivo: Estimular la creatividad y el uso autónomo del cuerpo. Se dispone el material (colchonetas, cuerdas, aros, conos). El formador propone: “Muéstrame cómo puedes moverte de forma diferente de un punto a otro.” Luego en grupo: “¿Cómo lo hizo tu compañero? ¿Puedes imitarlo o inventar otra forma?”

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Tumba la botella o cono: se organizarán equipos los cuales deben proteger la botella o cono o base que encontraran en una esquina de la cancha, el objetivo es derribar la botella del otro equipo con una pelota, realizando pases uno a otro.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos suaves y respiración (10 min): Sentados o tumbados en colchonetas, estiramientos guiados. Ejercicios de respiración profunda. Círculo de reflexión (10 min): Preguntas abiertas: ¿Qué forma de moverse te gustó más? ¿Te costó alguna? ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo?
TIEMPO
30 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1029292199	ASHLEY JAEI CASTRO			Asistio
1031162392	SARA SOFIA RONCHAQUIRA			Asistio
1148962427	DAYAINIS SOFIA PRIETO			Asistio
1028949340	LUNA FERNANDA ARIAS			Asistio
1073606961	DANNA GABRIELA GARCIA			Asistio
1023400282	MIGUEL ANGEL PASITO			Asistio
1013638530	DUVER ANDRES LOPEZ			Asistio
1028787466	YEIMI ALEXANDRA MONCADA			Asistio
1033108307	LAURA LONDOÑO			Asistio
1016045799	KATERIN SOFIA GONZALEZ			Asistio
1030601318	DARLY SOFIA MARTINEZ			Asistio
1149442803	ESQUIVERSON BARRIGON			Asistio
1077731121	MIGUEL ANGEL MOLINA			Asistio
1025552682	JHONNIER SMIK GIRALDO			Asistio
N149046923067	LISMEYRIS DEL VALLE MARIN			Asistio
N149046921332	LUISAINYS DEL VALLE ROJAS			Asistio
7870685	GENESIS SHARAY VILLAZANA			Asistio
1033783931	DILAN SANTIAGO MARTIN			Asistio
6303354	ESTEFANI SOFIA ALBORNOZ			Asistio
1028843769	MICHEL DAYANA CORREA			Asistio
1041993740	YAEI MANUEL ORTIZ			Asistio
1029287833	JADE AILI RINCON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-05	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :

Desarrollar actividades recreo deportivas que promuevan la actividad física en beneficio de la salud mental de niños, niñas y adolescentes contribuyendo a su vez al manejo de las emociones.

LUDICA :

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :

Expresa los diversos comportamientos dentro de su esquema corporal.

SUBTEMAS :

Explora posibilidades de expresión con la realización de los diferentes ejercicios

IMPLEMENTACION :

Balones, pelotas, platillos, conos, aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Saludo e indicaciones generales: El formador dará la bienvenida a la sesión a todos los niños, niñas y jovenes asistentes, los momentos de la clase, las temáticas y los tiempos de hidratación. 2. Movilidad articular: el formador le indicará a los escolares que se ubiquen sobre una de las líneas del saque de banda y allí se realizarán los movimientos articulares y se dará inicio a la elevación de la temperatura corporal por medio de los siguientes ejercicios: - Desplazamiento adelante y atrás, taloneo, skipping bajo y alto, desplazamiento lateral, abducción y aducción de cadera, flexión de rodillas, desplazamiento lateral, skipping corto, etc. con diez repeticiones en total, estos movimientos se realizarán de manera progresiva y ordenada. 2. Actividad: “Sigo el ritmo” Material: Música animada (cumbia, pop infantil, percusión corporal). Desarrollo: Los niños marchan por el espacio al ritmo de la música. El instructor indica partes del cuerpo que deben mover (ej. “solo muevo los brazos”, “ahora solo las rodillas”). Añadir variaciones como caminar en puntas, en talones, agacharse, saltar,

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad: “Estatua mágica” Material: Música y espacio amplio. Desarrollo: Los escolares se mueven libremente al ritmo de la música. Cuando la música se detiene, deben formar una estatua con una consigna: "Estatua de tristeza", "Estatua de fuerza", "Estatua de alegría", etc. Se pueden usar tarjetas con emociones o acciones. Objetivo específico: Reconocer y expresar emociones a través del cuerpo. ??? B. Juegos de esquema corporal (30 minutos) Actividad: “Copia mi figura” + “Cuerpos escultores” “Copia mi figura”: Por parejas: un escolar hace una figura corporal y el otro debe imitarla. Se rotan los roles. “Cuerpos escultores”: En grupos de 3 a 5, deben formar una escultura colectiva con sus cuerpos (una letra, un animal, un objeto). Presentan su escultura al grupo. Objetivo específico: Explorar posiciones del cuerpo y coordinación en equipo.

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Actividad: “Historias con el cuerpo” Material: Tarjetas con situaciones o cuentos breves (ej. “Una aventura en la selva”, “Viaje en nave espacial”, “Día de lluvia y arco iris”). Desarrollo: En grupos, se les entrega una tarjeta. Deben crear una secuencia de movimientos que representen esa historia sin hablar, solo con gestos y desplazamientos. Presentan al grupo y luego adivinan la historia. Objetivo específico: Usar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Actividad: “Mi cuerpo habla” + Estiramientos Parte 1: Estiramientos suaves (cuello, brazos, espalda, piernas). Parte 2: Rueda de reflexión (¿Cómo se sintió tu cuerpo hoy? ¿Qué descubriste? ¿Qué parte del cuerpo te gustó mover más?).

TIEMPO

30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1029292199	ASHLEY JAEI CASTRO			Asistio
1031162392	SARA SOFIA RONCHAQUIRA			Asistio
1148962427	DAYAINIS SOFIA PRIETO			Asistio
1028949340	LUNA FERNANDA ARIAS			Asistio
1073606961	DANNA GABRIELA GARCIA			Asistio
1023400282	MIGUEL ANGEL PASITO			Asistio
1013638530	DUVER ANDRES LOPEZ			Asistio
1028787466	YEIMI ALEXANDRA MONCADA			Asistio
1033108307	LAURA LONDOÑO			Asistio
1016045799	KATERIN SOFIA GONZALEZ			Asistio
1030601318	DARLY SOFIA MARTINEZ			Asistio
1149442803	ESQUIVERSON BARRIGON			Asistio
1077731121	MIGUEL ANGEL MOLINA			Asistio
1025552682	JHONNIER SMIK GIRALDO			Asistio
N149046923067	LISMEYRIS DEL VALLE MARIN			Asistio
N149046921332	LUISAINYS DEL VALLE ROJAS			Asistio
7870685	GENESIS SHARAY VILLAZANA			Asistio
1033783931	DILAN SANTIAGO MARTIN			Asistio
6303354	ESTEFANI SOFIA ALBORNOZ			Asistio
1028843769	MICHEL DAYANA CORREA			Asistio
1041993740	YAEI MANUEL ORTIZ			Asistio
1029287833	JADE AILI RINCON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-03	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.			
COGNITIVA : Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar actividades recreo deportivas que promuevan la actividad física en beneficio de la salud mental de niños, niñas y adolescentes contribuyendo a su vez al manejo de las emociones.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Realiza formas y posibilidades de movimiento dentro de un entorno y un espacio.			
SUBTEMAS : Exploro diferentes formas de desplazamiento.			
IMPLEMENTACION : Balones, pelotas, platillos, conos, aros y petos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Saludo e indicaciones generales: El formador dará la bienvenida a la sesión a todos los niños, niñas y jovenes asistentes, los momentos de la clase, las temáticas y los tiempos de hidratación. 2. Movilidad articular: el formador le indicará a los escolares que se ubiquen sobre una de las líneas del saque de banda y allí se realizarán los movimientos articulares y se dará inicio a la elevación de la temperatura corporal por medio de los siguientes ejercicios: - Desplazamiento adelante y atrás, taloneo, skipping bajo y alto, desplazamiento lateral, abducción y aducción de cadera, flexión de rodillas, desplazamiento lateral, skipping corto, etc. con diez repeticiones en total, estos movimientos se realizarán de manera progresiva y ordenada. 3. Ronda de desplazamientos (10 min): Todos los niños siguen al profesor en una fila mientras realizan distintos desplazamientos: Caminar de puntillas, talones, con pasos largos y cortos. Trotar hacia adelante, hacia atrás, en zigzag. Saltos de rana, saltos en un pie, saltar abriendo y cerrando piernas. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES A. Circuito de desplazamientos (30 min) Estaciones (cada 5 min, rotando en grupos pequeños): Reptar por debajo de cuerdas o túneles (piernas de los compañeros). Saltar de aro en aro (lateral, hacia adelante y atrás). Caminar sobre una línea recta. Trepar por estructuras bajas (cuerdas). Rodar sobre colchonetas. Carrera de obstáculos (zigzag, vallas bajas, túneles). B. Juegos de movimiento (30 min) Objetivo: Usar los desplazamientos en contextos lúdicos y cooperativos. Juego “La isla” (15 min): aros como islas. Deben llegar saltando, reptando o rodando, evitando el "agua". Carrera de relevos con formas de desplazamiento (15 min): Cada escolar debe hacer una parte del trayecto de forma diferente (saltando, corriendo, reptando, etc.). C. Exploración libre dirigida (25 min) Objetivo: Estimular la creatividad y el uso autónomo del cuerpo. Se dispone el material (colchonetas, cuerdas, aros, conos). El formador propone: “Muéstrame cómo puedes moverte de forma diferente de un punto a otro.” Luego en grupo: “¿Cómo lo hizo tu compañero? ¿Puedes imitarlo o inventar otra forma?” TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Tumba la botella o cono: se organizarán equipos los cuales deben proteger la botella o cono o base que encontraran en una esquina de la cancha, el objetivo es derribar la botella del otro equipo con una pelota, realizando pases uno a otro. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramientos suaves y respiración (10 min): Sentados o tumbados en colchonetas, estiramientos guiados. Ejercicios de respiración profunda. Círculo de reflexión (10 min): Preguntas abiertas: ¿Qué forma de moverse te gustó más? ¿Te costó alguna? ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo?
TIEMPO
30 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1029292199	ASHLEY Jael CASTRO			Asistio
1031162392	SARA SOFIA RONCHAQUIRA			Asistio
1148962427	DAYAINIS SOFIA PRIETO			Asistio
1028949340	LUNA FERNANDA ARIAS			Asistio
1073606961	DANNA GABRIELA GARCIA			Asistio
1023400282	MIGUEL ANGEL PASITO			Asistio
1013638530	DUVER ANDRES LOPEZ			Asistio
1028787466	YEIMI ALEXANDRA MONCADA			Asistio
1033108307	LAURA LONDOÑO			Asistio
1016045799	KATERIN SOFIA GONZALEZ			Asistio
1030601318	DARLY SOFIA MARTINEZ			Asistio
1149442803	ESQUIVERSON BARRIGON			Asistio
1077731121	MIGUEL ANGEL MOLINA			Asistio
1025552682	JHONNIER SMIK GIRALDO			Asistio
N149046923067	LISMEYRIS DEL VALLE MARIN			Asistio
N149046921332	LUISAINYS DEL VALLE ROJAS			Asistio
7870685	GENESIS SHARAY VILLAZANA			Asistio
1033783931	DILAN SANTIAGO MARTIN			Asistio
6303354	ESTEFANI SOFIA ALBORNOZ			Asistio
1028843769	MICHEL DAYANA CORREA			Asistio
1041993740	Yael MANUEL ORTIZ			Asistio
7870693	ENMANUEL ANTONIO VILLAZANA			Asistio
1029287833	JADE AILI RINCON			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-06	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

PSICOSOCIAL :

Desarrollar actividades recreo deportivas que promuevan la actividad física en beneficio de la salud mental de niños, niñas y adolescentes contribuyendo a su vez al manejo de las emociones.

LUDICA :

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :

Expresa los diversos comportamientos dentro de su esquema corporal.

SUBTEMAS :

Explora posibilidades de expresión con la realización de los diferentes ejercicios

IMPLEMENTACION :

Balones, pelotas, platillos, conos, aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Saludo e indicaciones generales: El formador dará la bienvenida a la sesión a todos los niños, niñas y jovenes asistentes, los momentos de la clase, las temáticas y los tiempos de hidratación. 2. Movilidad articular: el formador le indicará a los escolares que se ubiquen sobre una de las líneas del saque de banda y allí se realizarán los movimientos articulares y se dará inicio a la elevación de la temperatura corporal por medio de los siguientes ejercicios: - Desplazamiento adelante y atrás, taloneo, skipping bajo y alto, desplazamiento lateral, abducción y aducción de cadera, flexión de rodillas, desplazamiento lateral, skipping corto, etc. con diez repeticiones en total, estos movimientos se realizarán de manera progresiva y ordenada. 2. Actividad: “Sigo el ritmo” Material: Música animada (cumbia, pop infantil, percusión corporal). Desarrollo: Los niños marchan por el espacio al ritmo de la música. El instructor indica partes del cuerpo que deben mover (ej. “solo muevo los brazos”, “ahora solo las rodillas”). Añadir variaciones como caminar en puntas, en talones, agacharse, saltar,

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad: “Estatua mágica” Material: Música y espacio amplio. Desarrollo: Los escolares se mueven libremente al ritmo de la música. Cuando la música se detiene, deben formar una estatua con una consigna: "Estatua de tristeza", "Estatua de fuerza", "Estatua de alegría", etc. Se pueden usar tarjetas con emociones o acciones. Objetivo específico: Reconocer y expresar emociones a través del cuerpo. ??? B. Juegos de esquema corporal (30 minutos) Actividad: “Copia mi figura” + “Cuerpos escultores” “Copia mi figura”: Por parejas: un escolar hace una figura corporal y el otro debe imitarla. Se rotan los roles. “Cuerpos escultores”: En grupos de 3 a 5, deben formar una escultura colectiva con sus cuerpos (una letra, un animal, un objeto). Presentan su escultura al grupo. Objetivo específico: Explorar posiciones del cuerpo y coordinación en equipo.

TIEMPO
40 min

RETO :

ACTIVIDADES
Actividad: “Historias con el cuerpo” Material: Tarjetas con situaciones o cuentos breves (ej. “Una aventura en la selva”, “Viaje en nave espacial”, “Día de lluvia y arco iris”). Desarrollo: En grupos, se les entrega una tarjeta. Deben crear una secuencia de movimientos que representen esa historia sin hablar, solo con gestos y desplazamientos. Presentan al grupo y luego adivinan la historia. Objetivo específico: Usar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Actividad: “Mi cuerpo habla” + Estiramientos Parte 1: Estiramientos suaves (cuello, brazos, espalda, piernas). Parte 2: Rueda de reflexión (¿Cómo se sintió tu cuerpo hoy? ¿Qué descubriste? ¿Qué parte del cuerpo te gustó mover más?).

TIEMPO

30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033796892	DIEGO ALEXANDER ATARA			Asistio
1024585826	EMILY SOFIA BOCANEGRA			Asistio
1033797227	JOSSIE STIVEN CASTRO			Asistio
1146130797	KIMBERLY PAOLA CORREA			Asistio
5759722	DANGERLY DASNEIDY GONZALEZ			Asistio
1215713145	JUAN DAVID JOVEL			Asistio
1073248659	DOMINIC LEON			Asistio
N37664598813	GABRIEL ALEJANDRO LINAREZ			Asistio
1027536538	DYLAN SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1077648868	ROWINER MEMBACHE			Asistio
1140930270	JOSMAR YAMITH MENESES			Asistio
1029293923	ANNY SOFIA MORENO			Asistio
1029293924	ANGELA VALERIA MORENO			Asistio
1074531808	GABRIELA ALEXANDRA PARDO			Asistio
1074531809	JUAN PABLO PARDO			Asistio
1024588624	JUAN DAVID PIZA			Asistio
1025557150	SAMUEL DAVID QUÍÑONEZ			Asistio
1025552571	DERLY RUBIANO			Asistio
1123414748	KLEYRA ELOYSA BENITEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-13	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Manejo emocional

LUDICA :
interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones

TEMA :
COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :
Realizo desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo

IMPLEMENTACION :
platillos, silbato espacio amplio

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, conversatorio y análisis de riesgos para evitar accidentes, formación saludo de taekwondo, movilidad articular (1 rotación de tobillos izq 10 veces der 10 veces) 2 (puntas y talones en balanceo 10 repeticiones) 3 (elevación de rodilla y balanceo en el aire de la pierna adelante y atrás izq 10 veces der 10 veces) 4(rotación de cintura con piernas abiertas ancho de los hombros con manos en la cadera izq 10 veces der 10 veces) 5 (con piernas estáticas rotación de tranco impulsando con los brazos al tiempo 10 veces por izq y der) 6 (rotación de brazos adelante y atrás 10 veces) 7 (rotación de muñecas 10 veces y rotación de cabeza en círculos 20 veces 10 para cada lado. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿Cómo identifica usted las articulaciones? CALENTAMIENTO: juego rescata la bandera

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Los estudiantes se ubican en la formación para desarrollar las actividades planteadas 1 se explica la actividad a los estudiantes .2 los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 3. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante sin cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 4. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante con cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿como puedo ejecutar los desplazamientos ?

TIEMPO
40 min

RETO :
ACTIVIDADES
los estudiantes deberan ubicar a su compañero mientras corren por el lugar y ejecutan la patada especificada

TIEMPO
10 min

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma con respiración en cruz, los estudiantes desde la formación inhalan por la nariz manteniendo la respiración 5 segundos y exhalando por la boca. se realiza estiramiento, con la espalda erguida. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla, y tira de la cabeza hacia abajo con el cuello estirado, Entrelaza las manos, con las palmas sobre la frente, y tira de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba y la barbilla atrás, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Cruzan el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo, llevando la mano hacia la cadera contraria. Con la mano derecha agarra el brazo izquierdo a la altura del codo y tira hacia la derecha y hacia abajo. con el brazo izquierdo detrás de la espalda y el codo flexionado unos 90°. Abre las piernas a la anchura de los hombros con los pies hacia delante. Agarran el codo izquierdo con la mano derecha y tira cruzando la espalda y hacia arriba, en dirección al hombro derecho y cambia de lateral. Elevan el brazo hasta que el codo quede a la altura de la oreja izquierda y la mano cerca del omoplato derecho. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y tira hacia el suelo por detrás de la cabeza y cambia de lateral. Flexiona el codo en un ángulo en el que estés cómodo (unos 90°) y extiende la muñeca tanto como te sea posible. Dirige los dedos hacia arriba y con la otra mano empuja los dedos hacia el codo. boca arriba con las piernas extendidas. Flexiona las rodillas y las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho. Entrecruza los pies por los tobillos y separa las rodillas al menos a la anchura de los hombros. Agarra los muslos por la cara interna de las rodillas y tira de las piernas hacia abajo y hacia el pecho, sin despegar los glúteos del suelo. Sentados Flexionando la cadera derecha unos 90° y colocando los pies juntos por la planta del pie descansando sobre su cara externa, con la rodilla tan estirada como te sea posible. Baja el tronco hacia los pies tanto como se pueda sin curvar la espalda, manteniendo la rodilla lo más estirada posible Sentados en el suelo, con las rodillas estiradas y las piernas tan abiertas como te sea posible. Pon ambas manos en el suelo, cerca de los muslos. Mantén las rodillas estiradas y tan cerca del suelo como puedas. Desliza las manos hacia el frente, tratando de echar el tronco tan adelante como te sea posible. . conversatorio reconozco las emociones que siento dentro de la sesión de clase? Como puedo Manejar mis emociones? , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA:¿ todas la emociones necesitan regulación?</div> <div>TIEMPO 30 min</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033796892	DIEGO ALEXANDER ATARA			Asistio
1024585826	EMILY SOFIA BOCANEGRA			Asistio
1033797227	JOSSIE STIVEN CASTRO			Asistio
1146130797	KIMBERLY PAOLA CORREA			Asistio
5759722	DANGERLY DASNEIDY GONZALEZ			Asistio
1215713145	JUAN DAVID JOVEL			Asistio
1073248659	DOMINIC LEON			Asistio
N37664598813	GABRIEL ALEJANDRO LINAREZ			Asistio
1027536538	DYLAN SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1077648868	ROWINER MEMBACHE			Asistio
1140930270	JOSMAR YAMITH MENESES			Asistio
1029293923	ANNY SOFIA MORENO			Asistio
1029293924	ANGELA VALERIA MORENO			Asistio
1074531808	GABRIELA ALEXANDRA PARDO			Asistio
1074531809	JUAN PABLO PARDO			Asistio
1024588624	JUAN DAVID PIZA			Asistio
1025557150	SAMUEL DAVID QUÍÑONEZ			Asistio
1025552571	DERLY RUBIANO			Asistio
1123414748	KLEYRA ELOYSA BENITEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-18	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : manejo de emociones			
LUDICA : interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones			
TEMA : EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE			
SUBTEMAS : Aplico la patada ap chagui con compañero en avance y retroceso			
IMPLEMENTACION : platillos silbato espacio amplio			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo, llamado a lista, conversatorio y analisis de riesgos para evitar accidentes, formacion saludo de taekwondo, movilidad articular (1 rotacion de tobillos izq 10 veces der 10 veces) 2 (puntas y talones en balanceo 10 repeticiones) 3 (elevación de rodilla y balanceo en el aire de la pierna adelante y atras izq 10 veces der 10 veces) 4(rotacion de cintura con piernas abiertas ancho de los hombros con manos en la cadera iaq 10 veces der 10 veces) 5 (cn piernas estáticas rotación de tranco impulsando con los brazos al tiempo 10 veces por izq y der) 6 (rotacion de brazios adelante y atras 10 veces) 7 (rotacion de muñecas 10 veces y rotacion de cabeza en circulos 20 veces 10 para cada lado. Calentamiento: juego de triki con platillos TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Los estudiantes se ubican en la formación para desarrollar las actividades planteadas por parejas en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 3. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante sin cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 vecesos estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante con cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces. TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes se ubicaran en un circulo en el cual saldran uno por uno y ejecutar la patada a la altura del pecho de cada uno de sus compañeros sin golper al compañer, saldra un estudiante solo hasta que el compañero anterior este en su lugar de salida TIEMPO 10 min			

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma con respiración en cruz, los estudiantes desde la formación inhalan por la nariz manteniendo la respiración 5 segundos y exhalando por la boca. se realiza estiramiento, con la espalda erguida. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla, y tira de la cabeza hacia abajo con el cuello estirado, Entrelaza las manos, con las palmas sobre la frente, y tira de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba y la barbilla atrás, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Cruzan el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo, llevando la mano hacia la cadera contraria. Con la mano derecha agarra el brazo izquierdo a la altura del codo y tira hacia la derecha y hacia abajo. con el brazo izquierdo detrás de la espalda y el codo flexionado unos 90°. Abre las piernas a la anchura de los hombros con los pies hacia delante. Agarran el codo izquierdo con la mano derecha y tira cruzando la espalda y hacia arriba, en dirección al hombro derecho y cambia de lateral. Elevan el brazo hasta que el codo quede a la altura de la oreja izquierda y la mano cerca del omoplato derecho. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y tira hacia el suelo por detrás de la cabeza y cambia de lateral. Flexiona el codo en un ángulo en el que estés cómodo (unos 90°) y extiende la muñeca tanto como te sea posible. Dirige los dedos hacia arriba y con la otra mano empuja los dedos hacia el codo. boca arriba con las piernas extendidas. Flexiona las rodillas y las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho. Entrecruza los pies por los tobillos y separa las rodillas al menos a la anchura de los hombros. Agarra los muslos por la cara interna de las rodillas y tira de las piernas hacia abajo y hacia el pecho, sin despegar los glúteos del suelo. Sentados Flexionando la cadera derecha unos 90° y colocando los pies juntos por la planta del pie descansando sobre su cara externa, con la rodilla tan estirada como te sea posible. Baja el tronco hacia los pies tanto como se pueda sin curvar la espalda, manteniendo la rodilla lo más estirada posible Sentados en el suelo, con las rodillas estiradas y las piernas tan abiertas como te sea posible. Pon ambas manos en el suelo, cerca de los muslos. Mantén las rodillas estiradas y tan cerca del suelo como puedas. Desliza las manos hacia el frente, tratando de echar el tronco tan adelante como te sea posible. . conversatorio Autoconcepto y Autoestima cómo proceso de construcción diaria , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿ como puedo controlar mis emociones?</div> <div>TIEMPO 30 min</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033796892	DIEGO ALEXANDER ATARA			Asistio
1024585826	EMILY SOFIA BOCANEGRA			Asistio
1033797227	JOSSIE STIVEN CASTRO			Asistio
1146130797	KIMBERLY PAOLA CORREA			Asistio
5759722	DANGERLY DASNEIDY GONZALEZ			Asistio
1215713145	JUAN DAVID JOVEL			Asistio
1073248659	DOMINIC LEON			Asistio
N37664598813	GABRIEL ALEJANDRO LINAREZ			Asistio
1027536538	DYLAN SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1077648868	ROWINER MEMBACHE			Asistio
1140930270	JOSMAR YAMITH MENESES			Asistio
1029293923	ANNY SOFIA MORENO			Asistio
1029293924	ANGELA VALERIA MORENO			Asistio
1074531808	GABRIELA ALEXANDRA PARDO			Asistio
1074531809	JUAN PABLO PARDO			Asistio
1024588624	JUAN DAVID PIZA			Asistio
1025557150	SAMUEL DAVID QUÍÑONEZ			Asistio
1025552571	DERLY RUBIANO			Asistio
1123414748	KLEYRA ELOYSA BENITEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-20	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Reconozco el aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Gestion de emociones			
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo			
TEMA : EJECUTAR TECNICAS BASICAS DESDE POSTURAS ESTATICAS			
SUBTEMAS : Realizo técnica de pateo NERYO CHAGUI - Patada descendente			
IMPLEMENTACION : platillos silbato espacio amplio			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo, llamado a lista, conversatorio y analisis de riesgos para evitar accidentes, formacion saludo de taekwondo, movilidad articular (1 rotacion de tobillos izq 10 veces der 10 veces) 2 (puntas y talones en balanceo 10 repeticiones) 3 (elevación de rodilla y balanceo en el aire de la pierna adelante y atras izq 10 veces der 10 veces) 4(rotacion de cintura con piernas abiertas ancho de los hombros con manos en la cadera iaq 10 veces der 10 veces) 5 (cn piernas estáticas rotación de tranco impulsando con los brazos al tiempo 10 veces por izq y der) 6 (rotacion de brazios adelante y atras 10 veces) 7 (rotacion de muñecas 10 veces y rotacion de cabeza en circulos 20 veces 10 para cada lado. Calentamiento: juego de congelados con el pie TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Los estudiantes se ubican en la formación para desarrollar las actividades planteadas por parejas en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran la patada neryo chagui (patada frente de empuje descendente con talon) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 3. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante sin cambio de guardia y complementan con la patada patada neryo chagui (patada frente de empuje descendente con talon)) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 vecesos estudiantes se ubican en posición de combate frente TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES ejecucion de mayor cantidad de patadas neryo chagui cambiando de pie en 40 segundos con compañero TIEMPO 10 min			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div><p>Vuelta a la calma con respiración en cruz, los estudiantes desde la formación inhalan por la nariz manteniendo la respiración 5 segundos y exhalando por la boca. se realiza estiramiento, con la espalda erguida. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla, y tira de la cabeza hacia abajo con el cuello estirado, Entrelaza las manos, con las palmas sobre la frente, y tira de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba y la barbilla atrás, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Cruzan el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo, llevando la mano hacia la cadera contraria. Con la mano derecha agarra el brazo izquierdo a la altura del codo y tira hacia la derecha y hacia abajo. con el brazo izquierdo detrás de la espalda y el codo flexionado unos 90°. Abre las piernas a la anchura de los hombros con los pies hacia delante. Agarran el codo izquierdo con la mano derecha y tira cruzando la espalda y hacia arriba, en dirección al hombro derecho y cambia de lateral. Elevan el brazo hasta que el codo quede a la altura de la oreja izquierda y la mano cerca del omoplato derecho. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y tira hacia el suelo por detrás de la cabeza y cambia de lateral. Flexiona el codo en un ángulo en el que estés cómodo (unos 90°) y extiende la muñeca tanto como te sea posible. Dirige los dedos hacia arriba y con la otra mano empuja los dedos hacia el codo. boca arriba con las piernas extendidas. Flexiona las rodillas y las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho. Entrecruza los pies por los tobillos y separa las rodillas al menos a la anchura de los hombros. Agarra los muslos por la cara interna de las rodillas y tira de las piernas hacia abajo y hacia el pecho, sin despegar los glúteos del suelo. Sentados Flexionando la cadera derecha unos 90° y colocando los pies juntos por la planta del pie descansando sobre su cara externa, con la rodilla tan estirada como te sea posible. Baja el tronco hacia los pies tanto como se pueda sin curvar la espalda, manteniendo la rodilla lo más estirada posible Sentados en el suelo, con las rodillas estiradas y las piernas tan abiertas como te sea posible. Pon ambas manos en el suelo, cerca de los muslos. Mantén las rodillas estiradas y tan cerca del suelo como puedas. Desliza las manos hacia el frente, tratando de echar el tronco tan adelante como te sea posible. . conversatorio emociones cómo proceso de construcción diaria , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿Cómo controlo mis emociones?</p></div><div><div>TIEMPO</div><div>30 min</div></div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033796892	DIEGO ALEXANDER ATARA			Asistio
1024585826	EMILY SOFIA BOCANEGRA			Asistio
1033797227	JOSSIE STIVEN CASTRO			Asistio
1146130797	KIMBERLY PAOLA CORREA			Asistio
5759722	DANGERLY DASNEIDY GONZALEZ			Asistio
1215713145	JUAN DAVID JOVEL			Asistio
1073248659	DOMINIC LEON			Asistio
N37664598813	GABRIEL ALEJANDRO LINAREZ			Asistio
1027536538	DYLAN SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1077648868	ROWINER MEMBACHE			Asistio
1140930270	JOSMAR YAMITH MENESES			Asistio
1029293923	ANNY SOFIA MORENO			Asistio
1029293924	ANGELA VALERIA MORENO			Asistio
1074531808	GABRIELA ALEXANDRA PARDO			Asistio
1074531809	JUAN PABLO PARDO			Asistio
1024588624	JUAN DAVID PIZA			Asistio
1025557150	SAMUEL DAVID QUÍÑONEZ			Asistio
1025552571	DERLY RUBIANO			Asistio
1123414748	KLEYRA ELOYSA BENITEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-11	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.			
COGNITIVA : Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos			
PSICOSOCIAL : Desarrollar actividades recreo deportivas que promuevan la actividad física en beneficio de la salud mental de niños, niñas y adolescentes contribuyendo a su vez al manejo de las emociones.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Realiza formas y posibilidades de movimiento dentro de un entorno y un espacio.			
SUBTEMAS : Exploro diferentes formas de desplazamiento			
IMPLEMENTACION : Balones, pelotas, platillos, conos, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Saludo e indicaciones generales: El formador dará la bienvenida a la sesión a todos los niños, niñas y jovenes asistentes, los momentos de la clase, las temáticas y los tiempos de hidratación. 2. Movilidad articular: el formador le indicará a los escolares que se ubiquen sobre una de las líneas del saque de banda y allí se realizarán los movimientos articulares y se dará inicio a la elevación de la temperatura corporal por medio de los siguientes ejercicios: - Desplazamiento adelante y atrás, taloneo, skipping bajo y alto, desplazamiento lateral, abducción y aducción de cadera, flexión de rodillas, desplazamiento lateral, skipping corto, etc. con diez repeticiones en total, estos movimientos se realizarán de manera progresiva y ordenada. 3. Ronda de desplazamientos (10 min): Todos los niños siguen al profesor en una fila mientras realizan distintos desplazamientos: Caminar de puntillas, talones, con pasos largos y cortos. Trotar hacia adelante, hacia atrás, en zigzag. Saltos de rana, saltos en un pie, saltar abriendo y cerrando piernas. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES A. Circuito de desplazamientos (30 min) Estaciones (cada 5 min, rotando en grupos pequeños): Reptar por debajo de cuerdas o túneles (piernas de los compañeros). Saltar de aro en aro (lateral, hacia adelante y atrás). Caminar sobre una línea recta. Trepar por estructuras bajas (cuerdas). Rodar sobre colchonetas. Carrera de obstáculos (zigzag, vallas bajas, túneles). B. Juegos de movimiento (30 min) Objetivo: Usar los desplazamientos en contextos lúdicos y cooperativos. Juego “La isla” (15 min): aros como islas. Deben llegar saltando, reptando o rodando, evitando el "agua". Carrera de relevos con formas de desplazamiento (15 min): Cada escolar debe hacer una parte del trayecto de forma diferente (saltando, corriendo, reptando, etc.). C. Exploración libre dirigida (25 min) Objetivo: Estimular la creatividad y el uso autónomo del cuerpo. Se dispone el material (colchonetas, cuerdas, aros, conos). El formador propone: “Muéstrame cómo puedes moverte de forma diferente de un punto a otro.” Luego en grupo: “¿Cómo lo hizo tu compañero? ¿Puedes imitarlo o inventar otra forma?” TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Tumba la botella o cono: se organizarán equipos los cuales deben proteger la botella o cono o base que encontraran en una esquina de la cancha, el objetivo es derribar la botella del otro equipo con una pelota, realizando pases uno a otro. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos suaves y respiración (10 min): Sentados o tumbados en colchonetas, estiramientos guiados. Ejercicios de respiración profunda. Círculo de reflexión (10 min): Preguntas abiertas: ¿Qué forma de moverse te gustó más? ¿Te costó alguna? ¿Qué aprendiste sobre tu cuerpo?

TIEMPO

30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025151834	JEISON FABIAN ARIAS			Asistio
1025151833	DANIEL MATIAS ARIAS			Asistio
N37665067046	ELIZABETH CELESTE DEL TORO			Asistio
1029294625	KAROL XIOMARA CURICO			Asistio
1027536985	MARIANA ISABELLA DUCUARA			Asistio
5134274	DANIEXY ANTONELLA INFANTE			Asistio
7889768	EMANUEL ALEXANDER INFANTE			Asistio
N37666169054	YAISET ARIADNA JAIME			Asistio
N37664634804	LUIS DANIEL MARTINEZ			Asistio
1023043652	MIGUEL ALEJANDRO OTERO			Asistio
1010762906	JUAN JOSE PABON			Asistio
1108834731	JOHAN RODRIGUEZ			Asistio
1104550763	MARIANA ARAGON			Asistio
N37665832048	ANGIE VERONICA FERNANDEZ			Asistio
N37665097065	ARANZA ANTHONELLA PEDRA			Asistio
1073485754	SHARIT SAMANTHA ROJAS			Asistio
1025556330	NICOLAS ANDREY LINARES			Asistio
1104550762	ISABELLA ARAGON			Asistio
1073711592	KEINNER ANDRES GOMEZ			Asistio
1021688854	ANYAIRA CAVIEDES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-13	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Manejo emocional			
LUDICA : interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones			
TEMA : COMBINAR FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PATEO CON DESPLAZAMIENTOS			
SUBTEMAS : Realizo desde kyorugui sogui ataque con pierna de atrás patadas con empeine avanzando y retrocediendo			
IMPLEMENTACION : platillos, silbato espacio amplio			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo, llamado a lista, conversatorio y análisis de riesgos para evitar accidentes, formación saludo de taekwondo, movilidad articular (1 rotación de tobillos izq 10 veces der 10 veces) 2 (puntas y talones en balanceo 10 repeticiones) 3 (elevación de rodilla y balanceo en el aire de la pierna adelante y atrás izq 10 veces der 10 veces) 4(rotación de cintura con piernas abiertas ancho de los hombros con manos en la cadera izq 10 veces der 10 veces) 5 (con piernas estáticas rotación de tranco impulsando con los brazos al tiempo 10 veces por izq y der) 6 (rotación de brazos adelante y atrás 10 veces) 7 (rotación de muñecas 10 veces y rotación de cabeza en círculos 20 veces 10 para cada lado. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿Cómo identifica usted las articulaciones? CALENTAMIENTO: juego rescata la bandera TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Los estudiantes se ubican en la formación para desarrollar las actividades planteadas 1 se explica la actividad a los estudiantes .2 los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 3. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante sin cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 4. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante con cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandos en alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿como puedo ejecutar los desplazamientos ? TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES los estudiantes deberan ubicar a su compañero mientras corren por el lugar y ejecutan la patada especificada TIEMPO 10 min			

<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma con respiración en cruz, los estudiantes desde la formación inhalan por la nariz manteniendo la respiración 5 segundos y exhalando por la boca. se realiza estiramiento, con la espalda erguida. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla, y tira de la cabeza hacia abajo con el cuello estirado, Entrelaza las manos, con las palmas sobre la frente, y tira de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba y la barbilla atrás, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Cruzan el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo, llevando la mano hacia la cadera contraria. Con la mano derecha agarra el brazo izquierdo a la altura del codo y tira hacia la derecha y hacia abajo. con el brazo izquierdo detrás de la espalda y el codo flexionado unos 90°. Abre las piernas a la anchura de los hombros con los pies hacia delante. Agarran el codo izquierdo con la mano derecha y tira cruzando la espalda y hacia arriba, en dirección al hombro derecho y cambia de lateral. Elevan el brazo hasta que el codo quede a la altura de la oreja izquierda y la mano cerca del omoplato derecho. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y tira hacia el suelo por detrás de la cabeza y cambia de lateral. Flexiona el codo en un ángulo en el que estés cómodo (unos 90°) y extiende la muñeca tanto como te sea posible. Dirige los dedos hacia arriba y con la otra mano empuja los dedos hacia el codo. boca arriba con las piernas extendidas. Flexiona las rodillas y las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho. Entrecruza los pies por los tobillos y separa las rodillas al menos a la anchura de los hombros. Agarra los muslos por la cara interna de las rodillas y tira de las piernas hacia abajo y hacia el pecho, sin despegar los glúteos del suelo. Sentados Flexionando la cadera derecha unos 90° y colocando los pies juntos por la planta del pie descansando sobre su cara externa, con la rodilla tan estirada como te sea posible. Baja el tronco hacia los pies tanto como se pueda sin curvar la espalda, manteniendo la rodilla lo más estirada posible Sentados en el suelo, con las rodillas estiradas y las piernas tan abiertas como te sea posible. Pon ambas manos en el suelo, cerca de los muslos. Mantén las rodillas estiradas y tan cerca del suelo como puedas. Desliza las manos hacia el frente, tratando de echar el tronco tan adelante como te sea posible. . conversatorio Autoconcepto y Autoestima cómo proceso de construcción diaria , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA:¿ todas la emociones necesitan regulación?</div> <div>TIEMPO 30 min</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025151834	JEISON FABIAN ARIAS			Asistio
1025151833	DANIEL MATIAS ARIAS			Asistio
N37665067046	ELIZABETH CELESTE DEL TORO			Asistio
1029294625	KAROL XIOMARA CURICO			Asistio
1027536985	MARIANA ISABELLA DUCUARA			Asistio
5134274	DANIEXY ANTONELLA INFANTE			Asistio
7889768	EMANUEL ALEXANDER INFANTE			Asistio
N37666169054	YAISET ARIADNA JAIME			Asistio
N37664634804	LUIS DANIEL MARTINEZ			Asistio
1023043652	MIGUEL ALEJANDRO OTERO			Asistio
1010762906	JUAN JOSE PABON			Asistio
1108834731	JOHAN RODRIGUEZ			Asistio
1104550763	MARIANA ARAGON			Asistio
N37665832048	ANGIE VERONICA FERNANDEZ			Asistio
N37665097065	ARANZA ANTHONELLA PEDRA			Asistio
1073485754	SHARIT SAMANTHA ROJAS			Asistio
1025556330	NICOLAS ANDREY LINARES			Asistio
1104550762	ISABELLA ARAGON			Asistio
1073711592	KEINNER ANDRES GOMEZ			Asistio
1021688854	ANYAIRA CAVIEDES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-06-18	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : manejo de emociones			
LUDICA : interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones			
TEMA : EJECUTO DESPLAZAMIENTOS PARA PODER REALIZAR UN CONTRA ATAQUE			
SUBTEMAS : Aplico la patada ap chagui con compañero en avance y retroceso			
IMPLEMENTACION : platillos silbato espacio amplio			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo, llamado a lista, conversatorio y analisis de riesgos para evitar accidentes, formacion saludo de taekwondo, movilidad articular (1 rotacion de tobillos izq 10 veces der 10 veces) 2 (puntas y talones en balanceo 10 repeticiones) 3 (elevación de rodilla y balanceo en el aire de la pierna adelante y atras izq 10 veces der 10 veces) 4(rotacion de cintura con piernas abiertas ancho de los hombros con manos en la cadera iaq 10 veces der 10 veces) 5 (cn piernas estáticas rotación de tranco impulsando con los brazos al tiempo 10 veces por izq y der) 6 (rotacion de brazios adelante y atras 10 veces) 7 (rotacion de muñecas 10 veces y rotacion de cabeza en circulos 20 veces 10 para cada lado. Calentamiento: juego de triki con platillos TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Los estudiantes se ubican en la formación para desarrollar las actividades planteadas por parejas en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces 3. los estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante sin cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 vecesos estudiantes se ubican en posición de combate frente a un compañero y ejecutaran el desplazamiento atras y adelante con cambio de guardia y complementan con la patada ap chagui (patada frente de empuje con la planta) turnandosen alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces. TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Los estudiantes se ubicaran en un circulo en el cual saldran uno por uno y ejecutar la patada a la altura del pecho de cada uno de sus compañeros sin golper al compañer, saldra un estudiante solo hasta que el compañero anterior este en su lugar de salida TIEMPO 10 min			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Vuelta a la calma con respiración en cruz, los estudiantes desde la formación inhalan por la nariz manteniendo la respiración 5 segundos y exhalando por la boca. se realiza estiramiento, con la espalda erguida. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza, cerca de la coronilla, y tira de la cabeza hacia abajo con el cuello estirado, Entrelaza las manos, con las palmas sobre la frente, y tira de la cabeza hacia atrás de modo que la nariz quede dirigida hacia arriba y la barbilla atrás, con las piernas separadas a la anchura de los hombros. Cruzan el brazo izquierdo por delante de tu cuerpo, llevando la mano hacia la cadera contraria. Con la mano derecha agarra el brazo izquierdo a la altura del codo y tira hacia la derecha y hacia abajo. con el brazo izquierdo detrás de la espalda y el codo flexionado unos 90°. Abre las piernas a la anchura de los hombros con los pies hacia delante. Agarran el codo izquierdo con la mano derecha y tira cruzando la espalda y hacia arriba, en dirección al hombro derecho y cambia de lateral. Elevan el brazo hasta que el codo quede a la altura de la oreja izquierda y la mano cerca del omoplato derecho. Agarra el codo izquierdo con la mano derecha y tira hacia el suelo por detrás de la cabeza y cambia de lateral. Flexiona el codo en un ángulo en el que estés cómodo (unos 90°) y extiende la muñeca tanto como te sea posible. Dirige los dedos hacia arriba y con la otra mano empuja los dedos hacia el codo. boca arriba con las piernas extendidas. Flexiona las rodillas y las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho. Entrecruza los pies por los tobillos y separa las rodillas al menos a la anchura de los hombros. Agarra los muslos por la cara interna de las rodillas y tira de las piernas hacia abajo y hacia el pecho, sin despegar los glúteos del suelo. Sentados Flexionando la cadera derecha unos 90° y colocando los pies juntos por la planta del pie descansando sobre su cara externa, con la rodilla tan estirada como te sea posible. Baja el tronco hacia los pies tanto como se pueda sin curvar la espalda, manteniendo la rodilla lo más estirada posible Sentados en el suelo, con las rodillas estiradas y las piernas tan abiertas como te sea posible. Pon ambas manos en el suelo, cerca de los muslos. Mantén las rodillas estiradas y tan cerca del suelo como puedas. Desliza las manos hacia el frente, tratando de echar el tronco tan adelante como te sea posible. . conversatorio Autoconcepto y Autoestima cómo proceso de construcción diaria , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿ como puedo controlar mis emociones?</p> <p>TIEMPO</p> <p>30 min</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-06-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025151834	JEISON FABIAN ARIAS			Asistio
1025151833	DANIEL MATIAS ARIAS			Asistio
N37665067046	ELIZABETH CELESTE DEL TORO			Asistio
1029294625	KAROL XIOMARA CURICO			Asistio
1027536985	MARIANA ISABELLA DUCUARA			Asistio
5134274	DANIEXY ANTONELLA INFANTE			Asistio
7889768	EMANUEL ALEXANDER INFANTE			Asistio
N37666169054	YAISET ARIADNA JAIME			Asistio
N37664634804	LUIS DANIEL MARTINEZ			Asistio
1023043652	MIGUEL ALEJANDRO OTERO			Asistio
1010762906	JUAN JOSE PABON			Asistio
1108834731	JOHAN RODRIGUEZ			Asistio
1104550763	MARIANA ARAGON			Asistio
N37665832048	ANGIE VERONICA FERNANDEZ			Asistio
N37665097065	ARANZA ANTHONELLA PEDRA			Asistio
1073485754	SHARIT SAMANTHA ROJAS			Asistio
1025556330	NICOLAS ANDREY LINARES			Asistio
1104550762	ISABELLA ARAGON			Asistio
1073711592	KEINNER ANDRES GOMEZ			Asistio
1021688854	ANYAIRA CAVIEDES			Asistio

EVIDENCIAS PSICOSOCIALES- IED CONFEDERACION BRISAS DEL
DIAMANTE
C.I- TAEKWONDO
FORMADORA STEFANNIA MONTAÑA MUÑOZ
MODULO EMOCIONES JUNIO



DESCRIPCION DE LA IMAGEN:

LOS ESTUDIANTE EXPERIMENTAN CONSIENTEMENTE SUS EMOCIONES POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD LUDICA DENTRO DE LA SESION DE CLASE DE TAEKWONDO; PREVIAMENTE SE REALIZA UN CONVERSATORIO DE CONCIENTIZACION DEL MANEJO DE LAS EMOCIONES- SE LES PIDE A LOS ESTUDIANTES QUE CUANDO SIENTAN ALGUNA EMOCION INTENTEN REGULARLA.



DESCRIPCION DE LA IMAGEN:

LOS ESTUDIANTE REGULAN LA EMOCION POR MEDIO DE EJERCICIOS Y RESPIRACION DE YOGA.