

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></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> |
|--|

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 :

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,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> |
|---|

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 JAEI 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 | YAEI 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 JAEI 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 | YAEI 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 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 |
| 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><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 emociones cómo proceso de construcción diaria , formación despedida juramento del taekwondo. PREGUNTA ORIENTADORA: ¿Cómo controlo 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: | 2025-06-20 | 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 | | | |

| |
|---|
| <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,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.

| 1.RELACIÓN SESIONES | | | | | | | |
|----------------------------|---------------------------------|-------|--|----------------------------|------------------------|-------------------|------------------|
| NOMBRE | SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ | | COORDINADOR | DIEGO ANDRÉS CASTRO CUERVO | | | |
| FECHA REVISIÓN | 2025-06-20 17:24:30 | | Mes | Junio | | | |
| IED | SEDE | GRUPO | SESIONES PLANEADAS (HORARIO) | SESIONES EJECUTADAS | SESIONES NO EJECUTADAS | TOTAL PROGRAMADAS | TOTAL EJECUTADAS |
| COLEGIO CONFEDERACION BRIS | CONFEDERACION SUIZA, | 1 | Martes,09:30:00,11:30:00 3-10-17 Jueves,09:30:00,11:30:00 5-12-19 | 3-5-10-12-17-19 | | 24 | 24 |
| | CONFEDERACION SUIZA, | 2 | Martes,13:00:00,15:00:00 3-10-17 Jueves,13:00:00,15:00:00 5-12-19 | 3-5-10-12-17-19 | | | |
| | LAS MANITAS, | 3 | Miercoles,13:00:00,15:00:00 4-11-18 Viernes,13:00:00,15:00:00 6-13-20 | 4-6-11-13-18-20 | | | |
| | LAS MANITAS, | 4 | Miercoles,09:30:00,11:30:00 4-11-18 Viernes,09:30:00,11:30:00 6-13-20 | 4-6-11-13-18-20 | | | |

| CRONOGRAMA DE CUALIFICACIÓN - JEC 2025 | | | | | | | | | | |
|--|-----------|-------------|----------|--|------------------------------------|------------|--|---|--|--|
| Semana | Día | Fecha | HORA | Actividad | Componente | Modalidad | Lugar | Responsables | Recursos físicos | Recurso humano |
| 1 | Martes | 24/06/2025 | 8 A 12 M | CUALIFICACION PSICOSOCIAL / EVENTOS Y ESCENARIOS | PSICOSOCIAL, EVENTOS Y ESCENARIOS | Presencial | CEFE TUNAL, SALON DE CAPACITACIONES Y SALON DE CLASES GRUPALES NOTA: LA PERSONA ENCARGADA DE LA CUALIFICACION SE DEBE PROYECTAR PARA REALIZAR DOS REUNIONES 8:00 AM A 10:00 AM Y 10:00 AM A 12:00 M | ALEJANDRO VILLAMIL / JORGE TUNJO Y IVONNE NIETO | video beam - PC - sonido | GESTORES IED GESTOR ZONAL |
| 1 | Miércoles | 25/06/2025 | 8 A 12 M | OPERATIVO / E-SPORTS | OPERATIVO / E-SPORTS | Presencial | CEFE TUNAL, SALON DE CAPACITACIONES Y SALON DE CLASES GRUPALES NOTA: LA PERSONA ENCARGADA DE LA CUALIFICACION SE DEBE PROYECTAR PARA REALIZAR DOS REUNIONES 8:00 AM A 10:00 AM Y 10:00 AM A 12:00 M | HAROLD SOTO - MARIO AGUDELO | video beam - PC - sonido | GESTORES IED GESTOR ZONAL |
| 1 | Jueves | 26/06/2025 | 8 A 12 M | Planeación pedagógica / EQUIPO DOCUMENTAL Y JURÍDICO | PEDAGOGICO - DOCUMENTAL Y JURÍDICO | Presencial | CEFE TUNAL | JAVIER - KATHERIN SOTO | video beam - PC - sonido | GESTORES IED GESTOR ZONAL |
| 1 | Viernes | 27/06/2025 | 8 A 12 M | FESTIVAL DE VERNAO - MODELO DEPORTIVO | POR CONFIRMAR | Presencial | POR CONFIRMAR SI TENEMOS FESTIVAL O SE PROYECTA VIRTUAL | GESTORES IED | | GESTORES IED GESTOR ZONAL |
| 2 | MARTES | 1 DE JULIO | 8 A 12 M | ACTIVIDAD PISCINA | OPERATIVO | Presencial | CEFE TUNAL | KAROL Y PABLO | video beam - PC - sonido | GESTORES IED GESTOR ZONAL |
| 2 | MIÉRCOLES | 2 DE JULIO | 8 A 12 M | PREVENCIÓN DE VIOLENCIAS #3- INVESTIGACION | PSICOSOCIAL | Presencial | CEFE TUNAL, SALON DE CAPACITACIONES Y SALON DE CLASES GRUPALES NOTA: LA PERSONA ENCARGADA DE LA CUALIFICACION SE DEBE PROYECTAR PARA REALIZAR DOS REUNIONES 8:00 AM A 10:00 AM Y 10:00 AM A 12:00 M | ALEJANDRO VILLAMIL | video beam, Cinta de enmascarar, marcadores, papel | Comité de prevención de violencias ISABEL TORRES, LADY PARRA, GERMAN SARMIENTO, ANDRÉS SARMIENTO, NATALIA CASTILLO |
| 2 | JUEVES | 3 DE JULIO | 8 A 12 M | Cualificación discapacidad - CHARLA ARTURO BOYACA | PEDAGOGICO | Presencial | CANCHA FUTBOL 11 DICHA CUALIFICACION VA PROYECTADA A IMPACTAR TODO EL TALENTO HUMANO DE LA ZONA 3 | JAVIER MUÑOZ | video beam - PC - sonido | GESTORES IED GESTOR ZONAL |
| 2 | VIERNES | 4 DE JULIO | 8 A 12 M | TRABAJO AUTONOMO | GENERAL | VIRTUAL | VIRTUAL | | | GESTORES IED GESTOR ZONAL |
| 3 | Martes | 8 DE JULIO | 8 A 12 M | Formato de seguimiento a centros de interés | PEDAGOGICO | Presencial | CANCHA FUTBOL 11 DICHA CUALIFICACION VA PROYECTADA A IMPACTAR TODO EL TALENTO HUMANO DE LA ZONA 3 | JAVIER | IMPLEMENTACION CONTAINER | GESTORES IED GESTOR ZONAL |
| 3 | Miércoles | 9 DE JULIO | 8 A 12 M | OPERATIVO | OPERATIVO | Presencial | CEFE TUNAL, SALON DE CAPACITACIONES Y SALON DE CLASES GRUPALES NOTA: LA PERSONA ENCARGADA DE LA CUALIFICACION SE DEBE PROYECTAR PARA REALIZAR DOS REUNIONES 8:00 AM A 10:00 AM Y 10:00 AM A 12:00 M | HAROLD SOTO | video beam - PC - sonido | GESTORES IED GESTOR ZONAL |
| 3 | Jueves | 10 DE JULIO | 8 A 12 M | CUALIFICACION AUTOMOTIVACIÓN- SEMILLEROS "Del interés al talento: el semillero como espacio de transformación" "Planificación y seguimiento en semilleros: claves para un proceso con sentido" | PSICOSOCIAL / SEMILLEROS | Presencial | CEFE TUNAL, SALON DE CAPACITACIONES Y SALON DE CLASES GRUPALES NOTA: LA PERSONA ENCARGADA DE LA CUALIFICACION SE DEBE PROYECTAR PARA REALIZAR DOS REUNIONES 8:00 AM A 10:00 AM Y 10:00 AM A 12:00 M | ALEJANDRO VILLAMIL - LEONARDO | video beam - PC - sonido | GESTORES IED GESTOR ZONAL |

[illegible]