

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:	2025-07-31	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	3
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 : AFIANZO LAS TÉCNICAS APRENDIDAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO-DEPORTIVAS			
SUBTEMAS : Repaso las técnicas de pateo frontales y con empeine a zona alta			
IMPLEMENTACION : paletas, aros, silbato, espacio amplio			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo en formación de 4 filas, llamado a lista, sello en cuaderno, explicación del tema a trabajar, movilidad articular ( de pies a cabeza 1.ROTACION DE PIES EN CIRCULOS inicio por izquierdo con 10 repeticiones, derecho con 10 repeticiones, y cambiando de lado en la rotación. 2. BALANCEO DE PIES se realiza movimiento de pies y talones en el cual estudiante lleva su peso adelante y atrás en el puesto realizando 10 repeticiones 3.BALANCEO DE RODILLA EN EL AIRE ALTURA CADERA el estudiantes manteniendo el equilibrio balance al parte inferior de la pierna adelante y atrás 10 veces con cada una de las piernas 4.ROTACIONDE CADERA. el estudiante gira la cadera en circulos al lado derecho e izquierdo 10 veces correspondientemente. 5.GIRO DE TRONCO deber girar a un lado y al otro manteniendo la postura de las piernas intactas realizando 20 repeticiones 6. ROTACION DE HOMBROS 7. ROTACION DE CABEZA. JUEGO: LA LLEVA . PREGUNTA ORIENTADORA ¿ soy capaz de autoregularme?			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES deben realizar un dollyo chagui (patada circular) y golpear suavemente el platillo con el empeine del pie. Enfatizo la importancia de la rotación de la cadera y el giro del pie de apoyo. en repetición e intercambiando con el compañero asignado, ahora deberán hacer una patada frontal, pasando el pie por el centro del aro sin tocarlo.realizamos la totalidad de las repeticones e intercambiamos con el compañero.			
TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES reto de resistencia fisica en pateo oligui are continuo en 3 repeticiones en intervalos de 40 segundos por 20 de descanso el pateo se realiza a la paleta con el empeine			
TIEMPO 10 min			

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

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:	2025-07-29	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	2
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 : ciudadania y convivencia			
LUDICA : manejo de emociones			
TEMA : AFIANZO LAS TÉCNICAS APRENDIDAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO-DEPORTIVAS			
SUBTEMAS : Repaso las técnicas de pateo frontales y con empeine a zona alta			
IMPLEMENTACION : paletas, aros, silbato, espacio amplio			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo en formación de 4 filas, llamado a lista, sello en cuaderno, explicación del tema a trabajar, movilidad articular ( de pies a cabeza 1.ROTACION DE PIES EN CIRCULOS inicio por izquierdo con 10 repeticiones, derecho con 10 repeticiones, y cambiando de lado en la rotación. 2. BALANCEO DE PIES se realiza movimiento de pies y talones en el cual estudiante lleva su peso adelante y atrás en el puesto realizando 10 repeticiones 3.BALANCEO DE RODILLA EN EL AIRE ALTURA CADERA el estudiantes manteniendo el equilibrio balance al parte inferior de la pierna adelante y atrás 10 veces con cada una de las piernas 4.ROTACIONDE CADERA. el estudiante gira la cadera en circulos al lado derecho e izquierdo 10 veces correspondientemente. 5.GIRO DE TRONCO deber girar a un lado y al otro manteniendo la postura de las piernas intactas realizando 20 repeticiones 6. ROTACION DE HOMBROS 7. ROTACION DE CABEZA. JUEGO: LA LLEVA . PREGUNTA ORIENTADORA ¿ soy capaz de autorregularme?			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES deben realizar un dollyo chagui (patada circular) y golpear suavemente el platillo con el empeine del pie. Enfatizo la importancia de la rotación de la cadera y el giro del pie de apoyo. en repetición e intercambiando con el compañero asignado, ahora deberán hacer una patada frontal, pasando el pie por el centro del aro sin tocarlo.realizamos la totalidad de las repeticones e intercambiamos con el compañero.			
TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES reto de resistencia fisica en pateo oligui are continuo en 3 repeticiones en intervalos de 40 segundos por 20 de descanso el pateo se realiza a la paleta con el empeine			
TIEMPO 10 min			

**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.

**TIEMPO**

30 mi

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

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:	2025-07-24	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	1
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 : Manejo de emociones			
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo			
TEMA : AFIANZO LOS MOVIMIENTOS QUE EJCUTAN GOLPES EN COMBINACION			
SUBTEMAS : Realizo Combinaciones Montong An, Bakat Makki - Jirugui con potencia y ajuste			
IMPLEMENTACION : salon de taekwondo			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES hombros hacia adelante y hacia atrás, 10 veces en cada dirección. • Subo y bajo los hombros lentamente, manteniendo la espalda recta. Repito 10 veces. 3. Brazos: • Extiendo los brazos hacia los lados y hago círculos pequeños con las muñecas en ambos sentidos. 10 repeticiones por cada sentido. • Flexiono y extiendo los codos, 10 veces. 4. Caderas: • Coloco las manos en las caderas y realizo círculos con las caderas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 10 veces en cada dirección. 5. Rodillas: • Junto los pies y flexiono ligeramente las rodillas, haciendo pequeños círculos con ellas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 10 repeticiones por lado. 6. Tobillos: • Apoyo un pie en el suelo y hago círculos con el tobillo del otro pie, 10 repeticiones por sentido, luego cambio de pie. Calentamiento: 1. Marcha en el sitio: • Empiezo marchando en el sitio, levantando bien las rodillas y moviendo los brazos. Mantengo un ritmo suave durante 1 minuto. 2. Saltos de tijera: • Hago saltos de tijera, abriendo y cerrando piernas y brazos al mismo tiempo. Realizo 30 segundos de saltos. 3. Sentadillas: • Realizo 10 sentadillas, bajando lentamente con la espalda recta y subiendo de manera controlada. 4. Skipping: • Hago skipping (correr en el sitio levantando las rodillas) durante 30 segundos, aumentando la velocidad poco a poco. 5. Desplantes: • Hago 10 desplantes alternando las piernas, manteniendo el equilibrio y la postura correcta. JUEGO CALENTAMIENTO Divido a los estudiantes en grupos de 4-5 personas. • Coloco 5 estaciones en línea recta, cada una a unos 10 metros de distancia. • En cada estación habrá una pregunta sobre inclusión. 2. Instrucciones: • El objetivo es que cada grupo complete el recorrido hasta la última estación respondiendo correctamente las preguntas de inclusión. • Un estudiante de cada equipo corre hasta la primera estación, toma la tarjeta y regresa al grupo. • El equipo discute la respuesta a la pregunta. • Una vez que tienen la respuesta correcta, otro estudiante corre a la siguiente estación, donde se encuentra una nueva tarjeta con otra pregunta. • El proceso se repite hasta que el equipo haya completado todas las estaciones. • Al llegar a la última estación, el grupo corre de vuelta a la línea de salida. 3. Preguntas de Inclusión: • ¿Qué es la inclusión y por qué es importante en el deporte? • Nombra dos maneras de apoyar a un compañero que tiene dificultades en una actividad física. • ¿Cómo puedes asegurarte de que todos se sientan parte del equipo, independientemente de sus habilidades? • ¿Qué podemos hacer si vemos que alguien se siente excluido en un juego o actividad? • ¿Qué significa “juego limpio” y cómo lo aplicamos para que todos puedan participar?			
TIEMPO 30 min			

**FASE CENTRAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Revisión Técnica 1. Montong An Makki (Bloqueo Interior a la Altura del Torso) • Explico la posición correcta de los brazos. El brazo que realiza el bloqueo sale desde el lado opuesto del cuerpo en diagonal hacia adentro, asegurándome de que el codo esté alineado con el cuerpo y el brazo se mueva con fluidez. • Practico el movimiento lentamente, enfatizando la rotación de la cadera, que es clave para generar potencia en el bloqueo. 2. Bakat Makki (Bloqueo Exterior) • Explico cómo el brazo que realiza el bloqueo debe moverse desde el lado opuesto del cuerpo hacia afuera, asegurándome de que el codo esté ligeramente flexionado y en una posición estable para desviar el ataque. • Enfatizo la importancia de mantener una buena postura, usando la fuerza del core y la rotación de la cadera para controlar el movimiento. 3. Jirugi (Golpe Recto) • Refuerzo la posición de guardia y la importancia de girar los hombros y las caderas para generar potencia en el golpe. • Recuerdo a los estudiantes mantener la muñeca alineada con el brazo y lanzar el puño de manera rápida y explosiva. 2. Trabajo de Técnica con Potencia y Ajuste Ejercicio 1: Montong An Makki con Ajuste de Postura • Los estudiantes se colocan en parejas. Uno realiza el bloqueo mientras el otro lanza un golpe controlado. • Enfoco la práctica en la postura del cuerpo al recibir el golpe, asegurándome de que no pierdan el equilibrio ni la alineación. • Hago hincapié en la fuerza que proviene de la rotación de las caderas. • Cambian de roles cada 2 minutos. Ejercicio 2: Bakat Makki con Impacto • Coloco a los estudiantes en filas y doy el comando de bloquear un ataque exterior imaginario. • Uso escudos de impacto o paos, pidiendo a los estudiantes bloquear con fuerza y ajustar la postura después de cada bloqueo. • Aumento la velocidad de los comandos para practicar tanto la precisión como la rapidez del bloqueo. • Después de 3-4 minutos de repetición, cambio de técnica. Ejercicio 3: Jirugi con Potencia • Ahora, los estudiantes trabajan en parejas, uno sostiene el escudo de impacto y el otro ejecuta jirugi. • Enfatizo la rotación de caderas, la explosión desde el core y la alineación del puño. • Los estudiantes lanzan combinaciones de jirugi en series de 3 golpes, aumentando la velocidad progresivamente pero siempre ajustando la postura tras cada golpe. • Cambian de roles cada 2 minutos. 3. Combinación de Técnicas Ejercicio en Movimiento • Organizo a los estudiantes en filas para realizar una secuencia combinada de Montong An Makki, Bakat Makki, y Jirugi en desplazamiento hacia adelante. • La secuencia es: • Primer paso: bloqueo con Montong An Makki. • Segundo paso: bloqueo con Bakat Makki. • Tercer paso: lanzar un Jirugi con potencia. • Los estudiantes avanzan con pasos firmes, manteniendo la guardia alta y la postura estable tras cada técnica. • Repito la secuencia varias veces, corrigiendo la técnica y la postura mientras los estudiantes mejoran su fluidez. 4. Desafío Final Competencia de Precisión y Potencia • Divido a los estudiantes en dos grupos. Cada grupo debe completar una serie de combinaciones (1 Montong An Makki, 1 Bakat Makki, 1 Jirugi) en el menor tiempo posible, pero manteniendo la potencia y el ajuste técnico. • El grupo que logra mantener mejor técnica y velocidad recibe reconocimiento. Cierre: Reflexión Técnica Al final, reflexiono con los estudiantes sobre la importancia de ajustar la postura en cada técnica y cómo la potencia no solo viene de la fuerza física, sino del correcto uso de la rotación de caderas y la alineación corporal. Termino la clase con estiramientos suaves y un saludo final.

TIEMPO

40 min

**RETO :**

**ACTIVIDADES**

Coloco a los estudiantes en parejas o tríos, dependiendo del tamaño de la clase. Cada estudiante tendrá 3 minutos para completar el desafío mientras su compañero o compañeros lo animan y supervisan. Durante 3 minutos, el estudiante debe completar el siguiente circuito, repitiéndolo tantas veces como sea posible sin perder técnica: 10 Montong An Makki (bloqueos interiores): Haciendo bloqueos de manera rápida y explosiva, usando todo el cuerpo para generar potencia, manteniendo los pies firmes. 10 Bakat Makki (bloqueos exteriores): Realizando bloqueos rápidos y con fuerza, asegurándose de que la postura y la guardia no se vean comprometidas. 10 Jirugi (golpes rectos): Lanzando puños alternos con la máxima potencia, utilizando el core y la rotación de caderas. Condiciones del Reto: Resistencia: Los estudiantes deben mantener un ritmo constante durante los 3 minutos, asegurándose de que no decaiga la técnica. Técnica: Cualquier golpe mal ejecutado o bloqueo mal hecho cuenta como una falta, y por cada falta deberán realizar 5 sentadillas adicionales al final del circuito. Competencia: Cada pareja o grupo registra cuántas veces completan el circuito completo (10 Montong An Makki, 10 Bakat Makki, 10 Jirugi) en 3 minutos. Desafío Extra: Si algún estudiante completa más de 3 circuitos en los 3 minutos, puede realizar un bonus round al final, haciendo 30 saltos de tijera lo más rápido posible para ganar puntos extra para su equipo o grupo. Cierre del Reto: Al final, se premia al grupo o estudiante que complete más repeticiones manteniendo la técnica y la resistencia física. También reflexionamos sobre la importancia de la disciplina física en el taekwondo y cómo mantener la energía y concentración, incluso cuando el cuerpo se siente fatigado

TIEMPO

10 min

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Respiración y Relajación Inicial Comienzo de pie, con los pies ligeramente separados y las rodillas relajadas. Realizo respiraciones profundas: inhalo por la nariz durante 4 segundos, mantengo el aire por 2 segundos, y exhalo lentamente por la boca durante 6 segundos. repito 5-6 veces para bajar la frecuencia cardíaca y entrar en un estado de calma. 2. Estiramiento de Cuádriceps Postura: Me coloco de pie, apoyándome en una pared o en un compañero si es necesario para mantener el equilibrio. Ejercicio: Doblo una pierna hacia atrás, sujetando el tobillo con la mano correspondiente. Mantengo las rodillas juntas, evitando que la rodilla se abra hacia los lados. Duración: Mantengo el estiramiento durante 30 segundos en cada pierna. Repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en la parte frontal del muslo y los flexores de la cadera. 3. Estiramiento de Isquiotibiales Postura: Me siento en el suelo con las piernas extendidas frente a mí. Ejercicio: Me inclino hacia adelante desde las caderas, intentando alcanzar los dedos de los pies o lo más lejos posible sin forzar. Mantengo la espalda recta y los pies flexionados. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos. Relajo, descanso 10 segundos y repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en la parte posterior de los muslos (isquiotibiales) y la parte baja de la espalda. 4. Estiramiento de Aductores Postura: Me siento con las plantas de los pies juntas, dejando caer las rodillas hacia los lados en posición de mariposa. Ejercicio: Uso los codos para presionar suavemente hacia abajo las rodillas, buscando abrir las caderas lo más posible. Duración: Mantengo la posición durante 30- 40 segundos. Relajo y repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en los aductores (parte interna de los muslos) y las caderas. 5. Estiramiento de Gemelos Postura: De pie, coloco las manos contra una pared y adelanto un pie, dejando la pierna trasera estirada. Ejercicio: Empujo la cadera hacia adelante manteniendo el talón trasero en el suelo, sintiendo el estiramiento en el gemelo de la pierna estirada. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos por cada pierna. Repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en los músculos gemelos y el tendón de Aquiles. 6. Estiramiento de Glúteos y Cadera ( Postura: Me siento en el suelo con una pierna estirada y la otra cruzada sobre la rodilla, colocando el pie en el suelo. Ejercicio: Giro el torso hacia la pierna cruzada, usando el brazo opuesto para apoyar el giro, y siento el estiramiento en los glúteos y la parte baja de la espalda. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos en cada lado. Repito 2 veces. Enfoque: Estiro los glúteos y la cadera, lo cual es crucial para la flexibilidad en patadas. 7. Relajación Final Me coloco tumbado boca arriba, con los brazos y las piernas extendidos, cerrando los ojos. Hago respiraciones profundas y sueltas, dejando que todo el cuerpo se relaje por completo. Visualizo los movimientos realizados durante la clase, sintiendo cómo los músculos se relajan y el cuerpo se recupera.

TIEMPO

30 min

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

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:	2025-07-29	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	2
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 : ciudadania y convivencia			
LUDICA : manejo de emociones			
TEMA : AFIANZO LAS TÉCNICAS APRENDIDAS POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICO-DEPORTIVAS			
SUBTEMAS : Repaso las técnicas de pateo frontales y con empeine a zona alta			
IMPLEMENTACION : paletas, aros, silbato, espacio amplio			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo en formación de 4 filas, llamado a lista, sello en cuaderno, explicación del tema a trabajar, movilidad articular ( de pies a cabeza 1.ROTACION DE PIES EN CIRCULOS inicio por izquierdo con 10 repeticiones, derecho con 10 repeticiones, y cambiando de lado en la rotación. 2. BALANCEO DE PIES se realiza movimiento de pies y talones en el cual estudiante lleva su peso adelante y atrás en el puesto realizando 10 repeticiones 3.BALANCEO DE RODILLA EN EL AIRE ALTURA CADERA el estudiantes manteniendo el equilibrio balance al parte inferior de la pierna adelante y atrás 10 veces con cada una de las piernas 4.ROTACIONDE CADERA. el estudiante gira la cadera en circulos al lado derecho e izquierdo 10 veces correspondientemente. 5.GIRO DE TRONCO deber girar a un lado y al otro manteniendo la postura de las piernas intactas realizando 20 repeticiones 6. ROTACION DE HOMBROS 7. ROTACION DE CABEZA. JUEGO: LA LLEVA . PREGUNTA ORIENTADORA ¿ soy capaz de autorregularme?			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES deben realizar un dollyo chagui (patada circular) y golpear suavemente el platillo con el empeine del pie. Enfatizo la importancia de la rotación de la cadera y el giro del pie de apoyo. en repetición e intercambiando con el compañero asignado, ahora deberán hacer una patada frontal, pasando el pie por el centro del aro sin tocarlo.realizamos la totalidad de las repeticones e intercambiamos con el compañero.			
TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES reto de resistencia fisica en pateo oligui are continuo en 3 repeticiones en intervalos de 40 segundos por 20 de descanso el pateo se realiza a la paleta con el empeine			
TIEMPO 10 min			

**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.

**TIEMPO**

30 mi

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**



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:	2025-07-22	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo
<b>COGNITIVA :</b> Reconozco el aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo
<b>PSICOSOCIAL :</b> Manejo de emociones
<b>LUDICA :</b> Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo
<b>TEMA :</b> AFIANZO LOS MOVIMIENTOS QUE EJCUTAN GOLPES EN COMBINACION
<b>SUBTEMAS :</b> Realizo Combinaciones Montong An, Bakat Makki - Jirugui con potencia y ajuste
<b>IMPLEMENTACION :</b> salon de taekwondo
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 10 veces. 4. Caderas: • Coloco las manos en las caderas y realizo círculos con las caderas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 10 veces en cada dirección. 5. Rodillas: • Junto los pies y flexiono ligeramente las rodillas, haciendo pequeños círculos con ellas, primero hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 10 repeticiones por lado. 6. Tobillos: • Apoyo un pie en el suelo y hago círculos con el tobillo del otro pie, 10 repeticiones por sentido, luego cambio de pie. Calentamiento: 1. Marcha en el sitio: • Empiezo marchando en el sitio, levantando bien las rodillas y moviendo los brazos. Mantengo un ritmo suave durante 1 minuto. 2. Saltos de tijera: • Hago saltos de tijera, abriendo y cerrando piernas y brazos al mismo tiempo. Realizo 30 segundos de saltos. 3. Sentadillas: • Realizo 10 sentadillas, bajando lentamente con la espalda recta y subiendo de manera controlada. 4. Skipping: • Hago skipping (correr en el sitio levantando las rodillas) durante 30 segundos, aumentando la velocidad poco a poco. 5. Desplantes: • Hago 10 desplantes alternando las piernas, manteniendo el equilibrio y la postura correcta. JUEGO CALENTAMIENTO Divido a los estudiantes en grupos de 4-5 personas. • Coloco 5 estaciones en línea recta, cada una a unos 10 metros de distancia. • En cada estación habrá una pregunta sobre inclusión. 2. Instrucciones: • El objetivo es que cada grupo complete el recorrido hasta la última estación respondiendo correctamente las preguntas de inclusión. • Un estudiante de cada equipo corre hasta la primera estación, toma la tarjeta y regresa al grupo. • El equipo discute la respuesta a la pregunta. • Una vez que tienen la respuesta correcta, otro estudiante corre a la siguiente estación, donde se encuentra una nueva tarjeta con otra pregunta. • El proceso se repite hasta que el equipo haya completado todas las estaciones. • Al llegar a la última estación, el grupo corre de vuelta a la línea de salida. 3. Preguntas de Inclusión: • ¿Qué es la inclusión y por qué es importante en el deporte? • Nombra dos maneras de apoyar a un compañero que tiene dificultades en una actividad física. • ¿Cómo puedes asegurarte de que todos se sientan parte del equipo, independientemente de sus habilidades? • ¿Qué podemos hacer si vemos que alguien se siente excluido en un juego o actividad? • ¿Qué significa “juego limpio” y cómo lo aplicamos para que todos puedan participar?
TIEMPO 30 min
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Revisión Técnica 1. Montong An Makki (Bloqueo Interior a la Altura del Torso) • Explico la posición correcta de los brazos. El brazo que realiza el bloqueo sale desde el lado opuesto del cuerpo en diagonal hacia adentro, asegurándome de que el codo esté alineado con el cuerpo y el brazo se mueva con fluidez. • Practico el movimiento lentamente, enfatizando la rotación de la cadera, que es clave para generar potencia en el bloqueo. 2. Bakat Makki (Bloqueo Exterior) • Explico cómo el brazo que realiza el bloqueo debe moverse desde el lado opuesto del cuerpo hacia afuera, asegurándome de que el codo esté ligeramente flexionado y en una posición estable para desviar el ataque. • Enfatizo la importancia de mantener una buena postura, usando la fuerza del core y la rotación de la cadera para controlar el movimiento. 3. Jirugi (Golpe Recto) • Refuerzo la posición de guardia y la importancia de girar los hombros y las caderas para generar potencia en el golpe. • Recuerdo a los estudiantes mantener la muñeca alineada con el brazo y lanzar el puño de manera rápida y explosiva. 2. Trabajo de Técnica con Potencia y Ajuste Ejercicio 1: Montong An Makki con Ajuste de Postura • Los estudiantes se colocan en parejas. Uno realiza el bloqueo mientras el otro lanza un golpe controlado. • Enfoco la práctica en la postura del cuerpo al recibir el golpe, asegurándome de que no pierdan el equilibrio ni la alineación. • Hago hincapié en la fuerza que proviene de la rotación de las caderas. • Cambian de roles cada 2 minutos. Ejercicio 2: Bakat Makki con Impacto • Coloco a los estudiantes en filas y doy el comando de bloquear un ataque exterior imaginario. • Uso escudos de impacto o paos, pidiendo a los estudiantes bloquear con fuerza y ajustar la postura después de cada bloqueo. • Aumento la velocidad de los comandos para practicar tanto la precisión como la rapidez del bloqueo. • Después de 3-4 minutos de repetición, cambio de técnica. Ejercicio 3: Jirugi con Potencia • Ahora, los estudiantes trabajan en parejas, uno sostiene el escudo de impacto y el otro ejecuta jirugi. • Enfatizo la rotación de caderas, la explosión desde el core y la alineación del puño. • Los estudiantes lanzan combinaciones de jirugi en series de 3 golpes, aumentando la velocidad progresivamente pero siempre ajustando la postura tras cada golpe. • Cambian de roles cada 2 minutos. 3. Combinación de Técnicas Ejercicio en Movimiento • Organizo a los estudiantes en filas para realizar una secuencia combinada de Montong An Makki, Bakat Makki, y Jirugi en desplazamiento hacia adelante. • La secuencia es: • Primer paso: bloqueo con Montong An Makki. • Segundo paso: bloqueo con Bakat Makki. • Tercer paso: lanzar un Jirugi con potencia. • Los estudiantes avanzan con pasos firmes, manteniendo la guardia alta y la postura estable tras cada técnica. • Repito la secuencia varias veces, corrigiendo la técnica y la postura mientras los estudiantes mejoran su fluidez. 4. Desafío Final Competencia de Precisión y Potencia • Divido a los estudiantes en dos grupos. Cada grupo debe completar una serie de combinaciones (1 Montong An Makki, 1 Bakat Makki, 1 Jirugi) en el menor tiempo posible, pero manteniendo la potencia y el ajuste técnico. • El grupo que logra mantener mejor técnica y velocidad recibe reconocimiento. Cierre: Reflexión Técnica Al final, reflexiono con los estudiantes sobre la importancia de ajustar la postura en cada técnica y cómo la potencia no solo viene de la fuerza física, sino del correcto uso de la rotación de caderas y la alineación corporal. Termino la clase con estiramientos suaves y un saludo final.
TIEMPO 40 min

<div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> <div><b>RETO :</b> ACTIVIDADES Coloco a los estudiantes en parejas o tríos, dependiendo del tamaño de la clase. Cada estudiante tendrá 3 minutos para completar el desafío mientras su compañero o compañeros lo animan y supervisan. Durante 3 minutos, el estudiante debe completar el siguiente circuito, repitiéndolo tantas veces como sea posible sin perder técnica: 10 Montong An Makki (bloqueos interiores): Haciendo bloqueos de manera rápida y explosiva, usando todo el cuerpo para generar potencia, manteniendo los pies firmes. 10 Bakat Makki (bloqueos exteriores): Realizando bloqueos rápidos y con fuerza, asegurándose de que la postura y la guardia no se vean comprometidas. 10 Jirugi (golpes rectos): Lanzando puños alternos con la máxima potencia, utilizando el core y la rotación de caderas. Condiciones del Reto: Resistencia: Los estudiantes deben mantener un ritmo constante durante los 3 minutos, asegurándose de que no decaiga la técnica. Técnica: Cualquier golpe mal ejecutado o bloqueo mal hecho cuenta como una falta, y por cada falta deberán realizar 5 sentadillas adicionales al final del circuito. Competencia: Cada pareja o grupo registra cuántas veces completan el circuito completo (10 Montong An Makki, 10 Bakat Makki, 10 Jirugi) en 3 minutos. Desafío Extra: Si algún estudiante completa más de 3 circuitos en los 3 minutos, puede realizar un bonus round al final, haciendo 30 saltos de tijera lo más rápido posible para ganar puntos extra para su equipo o grupo. Cierre del Reto: Al final, se premia al grupo o estudiante que complete más repeticiones manteniendo la técnica y la resistencia física. También reflexionamos sobre la importancia de la disciplina física en el taekwondo y cómo mantener la energía y concentración, incluso cuando el cuerpo se siente fatigado</div>
<div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> <div>TIEMPO 10 min</div>
<div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> <div><b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Respiración y Relajación Inicial Comienzo de pie, con los pies ligeramente separados y las rodillas relajadas. Realizo respiraciones profundas: inhalo por la nariz durante 4 segundos, mantengo el aire por 2 segundos, y exhalo lentamente por la boca durante 6 segundos. repito 5-6 veces para bajar la frecuencia cardíaca y entrar en un estado de calma. 2. Estiramiento de Cuádriceps Postura: Me coloco de pie, apoyándome en una pared o en un compañero si es necesario para mantener el equilibrio. Ejercicio: Doblo una pierna hacia atrás, sujetando el tobillo con la mano correspondiente. Mantengo las rodillas juntas, evitando que la rodilla se abra hacia los lados. Duración: Mantengo el estiramiento durante 30 segundos en cada pierna. Repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en la parte frontal del muslo y los flexores de la cadera. 3. Estiramiento de Isquiotibiales Postura: Me siento en el suelo con las piernas extendidas frente a mí. Ejercicio: Me inclino hacia adelante desde las caderas, intentando alcanzar los dedos de los pies o lo más lejos posible sin forzar. Mantengo la espalda recta y los pies flexionados. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos. Relajo, descanso 10 segundos y repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en la parte posterior de los muslos (isquiotibiales) y la parte baja de la espalda. 4. Estiramiento de Aductores Postura: Me siento con las plantas de los pies juntas, dejando caer las rodillas hacia los lados en posición de mariposa. Ejercicio: Uso los codos para presionar suavemente hacia abajo las rodillas, buscando abrir las caderas lo más posible. Duración: Mantengo la posición durante 30- 40 segundos. Relajo y repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en los aductores (parte interna de los muslos) y las caderas. 5. Estiramiento de Gemelos Postura: De pie, coloco las manos contra una pared y adelanto un pie, dejando la pierna trasera estirada. Ejercicio: Empujo la cadera hacia adelante manteniendo el talón trasero en el suelo, sintiendo el estiramiento en el gemelo de la pierna estirada. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos por cada pierna. Repito 2 veces. Enfoque: Siento el estiramiento en los músculos gemelos y el tendón de Aquiles. 6. Estiramiento de Glúteos y Cadera ( Postura: Me siento en el suelo con una pierna estirada y la otra cruzada sobre la rodilla, colocando el pie en el suelo. Ejercicio: Giro el torso hacia la pierna cruzada, usando el brazo opuesto para apoyar el giro, y siento el estiramiento en los glúteos y la parte baja de la espalda. Duración: Mantengo la posición durante 30 segundos en cada lado. Repito 2 veces. Enfoque: Estiro los glúteos y la cadera, lo cual es crucial para la flexibilidad en patadas. 7. Relajación Final Me coloco tumbado boca arriba, con los brazos y las piernas extendidos, cerrando los ojos. Hago respiraciones profundas y sueltas, dejando que todo el cuerpo se relaje por completo. Visualizo los movimientos realizados durante la clase, sintiendo cómo los músculos se relajan y el cuerpo se recupera</div>
<div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> <div>TIEMPO 30 min</div>
<div><div><div><div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div><div><div><div><span></span></div></div><div><div><span></span></div></div></div></div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-07-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6465416	ENMANUEL JESUS RENGEL			Asistio
6858267	ISABEL CRISTINA URDANETA			Asistio
1012413428	DANNA SOFIA MENDOZA			Asistio
1012423506	JUAN DAVID MARTIN			Asistio
1024557169	MELANI LUCIANA MENDOZA			Asistio
1024562578	LISETH CAMILA MUÑOZ			Asistio
1025541221	MIGUEL ANGEL MARIN			Asistio
1027533573	MARIA FERNANDA SOTOMAYOR			Asistio
1029291117	JEREMIN STIFF GRANADOS			Asistio
1031170330	ALEJANDRO nan LOAIZA			Asistio
1033766542	LAURA VALENTINA AMAYA			Asistio
1033781409	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1034305507	DAKSON SMITH BERNAL			Asistio
1035980938	KAREN SAMANTHA MUÑOZ			Asistio
1043695321	EMITH JHOHAN CHARRIS			Asistio
1123411995	SHAIRETH DARIANIS REDONDO			Asistio
1137726488	YAJAIRA ANDREA DE LA ROSA			Asistio
1152939055	EVANGELINE nan GIL			Asistio
1194970090	DANEIBIS ROSA MENA			Asistio
1206218141	MICHEL ANGELICA ARIAS			Asistio
824966717012013	LUIS ISAAC PRINCE			Asistio
1012420327	SANTIAGO nan QUIÑONEZ			Asistio
1077470340	YASNEI nan SANTOS			Asistio
1029289394	HEMANUEL ALFONSO BOJACA			Asistio
1028789866	FIDEL SANTIAGO RUEDA			Asistio
1085112855	SAMIR JOSE ORTIZ			Asistio
1149442773	YADIRIS nan CHAMARRA			Asistio
1151197764	YANDI nan HURTADO			Asistio
6947352	CESAR JOSUE COLMENAREZ			Asistio