

OBLIGACIÓN No. 2

EVIDENCIA 2

**SESIONES DE CLASE SIM, FOTOS SESIONES,
REPORTE SIM.**

IDRD-STRD-CPS-1524-2025

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,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 :

Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos

COGNITIVA :

Comprendo las diferentes técnicas y terminología de desplazamiento aplicadas en el pateo

PSICOSOCIAL :

Comunicación asertiva

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial dentro del Taekwondo

TEMA :

DESARROLLO LA COMBINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS EN POSICIÓN DE COMBATE APLICANDO TÉCNICAS DE PIERNA Y BRAZO PROPIAS DE COMPETENCIA.

SUBTEMAS :

Realizo combate olímpico en presencia de adversario a modo de estudio

IMPLEMENTACION :

implementos de protección, platillos.

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 ¿ cual es mi rol dentro del grupo de taekwondo?

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 ejecutando tecnicas en la protección del compañero

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 golpeando al compañero, saldra un estudiante solo hasta que el compañero anterior este en su lugar de salida

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. 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: ¿Cómo me identifico con respecto a mi papel dentro de la clase? autoconcepto TIEMPO 30 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-11-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024585826	EMILY SOFIA BOCANEGRA			Asistio
1024588624	JUAN DAVID PIZA			Asistio
1025552571	DERLY RUBIANO			No asistio
1025557150	SAMUEL DAVID QUIÑONEZ			Asistio
1027536538	DYLAN SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1029293923	ANNY SOFIA MORENO			Asistio
1029293924	ANGELA VALERIA MORENO			Asistio
1033796892	DIEGO ALEXANDER ATARA			Asistio
1033797227	JOSSIE STIVEN CASTRO			Asistio
1073248659	DOMINIC LEON			Asistio
1074531808	GABRIELA ALEXANDRA PARDO			Asistio
1074531809	JUAN PABLO PARDO			Asistio
1077648868	ROWINER MEMBACHE			Asistio
1123414748	KLEYRA ELOYSA BENITEZ			Asistio
1140930270	JOSMAR YAMITH MENESES			Asistio
1146130797	KIMBERLY PAOLA CORREA			Asistio
1215713145	JUAN DAVID JOVEL			Asistio
5759722	DANGERLY DASNEIDY GONZALEZ			Asistio
N37664598813	GABRIEL ALEJANDRO LINAREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-11-07	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
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 : comunicacion asertiva			
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo			
TEMA : DESARROLLAR TÉCNICAS DE PATEO DESDE SECUENCIAS			
SUBTEMAS : Exploro la técnica de pateo Furry Chagui (patada gancho), partiendo de secuencias con diferentes distancias o alturas			
IMPLEMENTACION : salon taekwondo , paletas de pateo			
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 La Preparación: Levanten la rodilla frontal, como si fueran a hacer un Ap Chagi o un Dollyo Chagi. El Giro (Simulado): Giren el cuerpo 180 ? sobre el pie de apoyo. La pierna que pateo ahora apunta hacia la pared de atrás. El Gancho: Extiendan la pierna y, en lugar de golpear de lado, enganchen la pierna lateralmente. El objetivo es que el talón o la planta del pie golpee el objetivo. La patada se ejecuta como un látigo horizontal que viene desde atrás. La Retracción: Retraigan rápidamente a la guardia. Momtong (Medio): Ejecuten el gancho apuntando al abdomen. El tronco debe permanecer relativamente recto. Olgul (Alto): Ejecuten el gancho apuntando a la cabeza. Aquí, se permite una ligera inclinación del tronco hacia adelante para ganar altura, pero la pierna de apoyo debe permanecer firme y girada. El Cebo (Gancho Frontal): Estoy en mi guardia. Lanzo un Ap Chagi (Patada Frontal) rápido con mi pierna delantera al peto del oponente. No tiene que ser fuerte, solo para que se cubra. La Retracción Rápida: Retraigo la pierna delantera rápidamente, pero no la bajo al suelo. El Gancho Sorpresa: Uso la inercia del cuerpo que se ha movido ligeramente hacia atrás, giro y ejecuto la Furryeo Chagi con esa misma pierna, apuntando a la cabeza.			
TIEMPO 40 min			

RETO : ACTIVIDADES Pónganse en guardia a un pie de distancia de una pared (o compañero que sostenga un pad o escudo de forma estable). El pie trasero debe estar mirando a la pared. La Ejecución: Ejecuten la Furryeo Chagi (Patada de Gancho) con su pierna trasera al objetivo (pared/pad). La Regla de Oro: Inmediatamente después del impacto, deben retraer la pierna y volver a la posición de guardia sin: Tocar la pared con la mano para apoyarse. Dar un paso extra después de bajar la pierna. El Castigo (Autocorrección): Si tienen que poner la mano en la pared o dan un paso para recuperar el equilibrio después de la patada, significa que perdieron el control del centro de gravedad durante el giro. Deben hacer 10 saltos explosivos (Jumps) inmediatamente.
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 Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-11-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024585826	EMILY SOFIA BOCANEGRA			Asistio
1024588624	JUAN DAVID PIZA			Asistio
1025552571	DERLY RUBIANO			Asistio
1025557150	SAMUEL DAVID QUIÑONEZ			No asistio
1027536538	DYLAN SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1029293923	ANNY SOFIA MORENO			No asistio
1029293924	ANGELA VALERIA MORENO			No asistio
1033796892	DIEGO ALEXANDER ATARA			Asistio
1033797227	JOSSIE STIVEN CASTRO			Asistio
1073248659	DOMINIC LEON			No asistio
1074531808	GABRIELA ALEXANDRA PARDO			Asistio
1074531809	JUAN PABLO PARDO			Asistio
1077648868	ROWINER MEMBACHE			No asistio
1123414748	KLEYRA ELOYSA BENITEZ			No asistio
1140930270	JOSMAR YAMITH MENESES			Asistio
1146130797	KIMBERLY PAOLA CORREA			No asistio
1215713145	JUAN DAVID JOVEL			Asistio
5759722	DANGERLY DASNEIDY GONZALEZ			Asistio
N37664598813	GABRIEL ALEJANDRO LINAREZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (LAS MANITAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	37
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 : comunicacion asertiva.
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo
TEMA : ASIMILO LOS DIFERENTES EJERCICIOS BASICOS DE GIMNASIA
SUBTEMAS : DESARROLLAR TÉCNICAS DE PATEO DESDE SECUENCIAS
IMPLEMENTACION : salon taekwondo, colchonetas
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 Posición inicial: Siéntate con una pierna extendida y la otra doblada (como si te fueras a acostar de lado). Mano de golpeo: El brazo del lado al que vas a caer debe estar estirado, con la mano abierta (dedos juntos) y golpeará el suelo. IMPORTANTE: La palma mira hacia abajo y el golpe se da con todo el antebrazo. Movimiento: Deja caer tu cuerpo hacia ese lado. En el momento del impacto, golpea el suelo con el brazo estirado desde el hombro hasta la muñeca. Haz un sonido "¡Hap!" (un grito corto y seco) para soltar el aire. Protección: La pierna del lado de la caída debe quedar estirada y la otra, doblada, con la planta del pie cerca de la rodilla de la pierna estirada. La cabeza no debe tocar el suelo; tu barbilla siempre pegada al pecho (mirando hacia el ombligo). Progresión: Repite varias veces, alternando lados. Una vez que te sientas cómodo sentado, hazlo de pie: da un paso lateral y déjate caer inmediatamente en la posición de caída lateral, golpeando el suelo. l rodaje se usa cuando el impulso te lleva hacia adelante, como en una patada fallida o un derribo. Posición de inicio: Empieza en cuclillas o de rodillas. Protección de la cabeza: Mete tu barbilla al pecho. ¡Esto es crucial! Nunca golpees la cabeza o el cuello. Rodaje: Extiende tu mano dominante hacia adelante. El contacto inicial debe ser la parte superior del hombro, cruzando en diagonal por la espalda hasta la cadera opuesta (hombro derecho a cadera izquierda, por ejemplo). No ruedes sobre la columna vertebral. Movimiento: Empuja con tus pies, rueda por el hombro, la espalda redondeada y termina de pie (si es posible) o de rodillas en el otro lado. Progresión: Practica primero desde cuclillas, luego de rodillas, y finalmente desde una postura de combate (de pie). Asegúrate de que el contacto con el suelo sea siempre una línea curva.
TIEMPO 40 min

RETO : ACTIVIDADES Tu reto de hoy es realizar la secuencia del Guerrero Rodante (¡lo acabo de inventar!): Empieza de pie, en guardia. Realiza una Caída Lateral a tu lado dominante. Levántate rápidamente. Da un paso adelante con impulso. Ejecuta un Rodaje Hacia Adelante sobre el hombro que no usaste en la caída lateral. Al terminar el rodaje, ¡levántate inmediatamente a tu guardia de combate!
TIEMPO 10 min
FASE FINAL : ACTIVIDADES r la secuencia del Guerrero Rodante (¡lo acabo de inventar!): Empieza de pie, en guardia. Realiza una Caída Lateral a tu lado dominante. Levántate rápidamente. Da un paso adelante con impulso. Ejecuta un Rodaje Hacia Adelante sobre el hombro que no usaste en la caída lateral. Al terminar el rodaje, ¡levántate inmediatamente a tu guardia de combate!
TIEMPO 30 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-11-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 37	9. N° de Semana: 37	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024585826	EMILY SOFIA BOCANEGRA			Asistio
1024588624	JUAN DAVID PIZA			No asistio
1025552571	DERLY RUBIANO			Asistio
1025557150	SAMUEL DAVID QUIÑONEZ			Asistio
1027536538	DYLAN SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1029293923	ANNY SOFIA MORENO			Asistio
1029293924	ANGELA VALERIA MORENO			Asistio
1033796892	DIEGO ALEXANDER ATARA			No asistio
1033797227	JOSSIE STIVEN CASTRO			No asistio
1073248659	DOMINIC LEON			Asistio
1074531808	GABRIELA ALEXANDRA PARDO			No asistio
1074531809	JUAN PABLO PARDO			Asistio
1077648868	ROWINER MEMBACHE			No asistio
1123414748	KLEYRA ELOYSA BENITEZ			Asistio
1140930270	JOSMAR YAMITH MENESES			Asistio
1146130797	KIMBERLY PAOLA CORREA			No asistio
1215713145	JUAN DAVID JOVEL			Asistio
5759722	DANGERLY DASNEIDY GONZALEZ			Asistio
N37664598813	GABRIEL ALEJANDRO LINAREZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	5
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 : Autoconcepto, autoestima y autocontrol			
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 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 neryo chagui (patada frente de empuje descendente con talon) 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 patada neryo chagui (patada frente de empuje descendente con talon)) 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 neryo chagui (patada frente de empuje descendente con talon) turnándose alternando una pierna cada uno esta actividad se repetira 15 veces TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES ejecucion de mayor cantidad de patadas neryo chagui cambiando de pie en 40 segundos con compañero 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. 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: ¿Cómo me identifico con respecto a mi papel dentro de la clase? autoconcepto
 TIEMPO 30 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-11-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6465416	ENMANUEL JESUS RENGEL			Asistio
6858267	ISABEL CRISTINA URDANETA			Asistio
1012413428	DANNA SOFIA MENDOZA			No asistio
1012423506	JUAN DAVID MARTIN			Asistio
1024557169	MELANI LUCIANA MENDOZA			No asistio
1024562578	LISETH CAMILA MUÑOZ			No asistio
1025541221	MIGUEL ANGEL MARIN			No asistio
1027533573	MARIA FERNANDA SOTOMAYOR			No asistio
1031170330	ALEJANDRO LOAIZA			No asistio
1033766542	LAURA VALENTINA AMAYA			No asistio
1033781409	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			No 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 GIL			No asistio
1194970090	DANEIBIS ROSA MENA			Asistio
1206218141	MICHEL ANGELICA ARIAS			Asistio
1012420327	SANTIAGO QUIÑONEZ			No asistio
1077470340	YASNEI SANTOS			Asistio
1029289394	HEMANUEL ALFONSO BOJACA			Asistio
1028789866	FIDEL SANTIAGO RUEDA			Asistio
1085112855	SAMIR JOSE ORTIZ			Asistio
1149442773	YADIRIS CHAMARRA			No asistio
1151197764	YANDI HURTADO			Asistio
1031836159	MIGUEL ANGEL SANABRIA			Asistio
1023400002	DANA VALENTINA BAQUERO			Asistio
1032487278	LINDA LUCIANA VARGAS			Asistio
1023398285	SARA VALENTINA LOPEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	235
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	32
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos

COGNITIVA :

Comprendo las diferentes técnicas y terminología de desplazamiento aplicadas en el pateo

PSICOSOCIAL :

Comunicación asertiva

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial dentro del Taekwondo

TEMA :

DESARROLLO LA COMBINACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS EN POSICIÓN DE COMBATE APLICANDO TÉCNICAS DE PIERNA Y BRAZO PROPIAS DE COMPETENCIA.

SUBTEMAS :

Realizo combate olímpico en presencia de adversario a modo de estudio

IMPLEMENTACION :

implementos de protección, platillos.

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 ¿ cual es mi rol dentro del grupo de taekwondo?

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 ejecutando tecnicas en la protección del compañero

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 golpeando al compañero, saldra un estudiante solo hasta que el compañero anterior este en su lugar de salida

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. 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: ¿Cómo me identifico con respecto a mi papel dentro de la clase? autoconcepto
TIEMPO 30 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-11-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 235	9. N° de Semana: 32	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6465416	ENMANUEL JESUS RENGEL			Asistio
6858267	ISABEL CRISTINA URDANETA			Asistio
1012413428	DANNA SOFIA MENDOZA			No asistio
1012423506	JUAN DAVID MARTIN			No asistio
1024557169	MELANI LUCIANA MENDOZA			No asistio
1024562578	LISETH CAMILA MUÑOZ			Asistio
1025541221	MIGUEL ANGEL MARIN			Asistio
1027533573	MARIA FERNANDA SOTOMAYOR			No asistio
1031170330	ALEJANDRO LOAIZA			Asistio
1033766542	LAURA VALENTINA AMAYA			Asistio
1033781409	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1034305507	DAKSON SMITH BERNAL			No asistio
1035980938	KAREN SAMANTHA MUÑOZ			No asistio
1043695321	EMITH JHOHAN CHARRIS			No asistio
1123411995	SHAIRETH DARIANIS REDONDO			No asistio
1137726488	YAJAIRA ANDREA DE LA ROSA			No asistio
1152939055	EVANGELINE GIL			No asistio
1194970090	DANEIBIS ROSA MENA			No asistio
1206218141	MICHEL ANGELICA ARIAS			Asistio
1012420327	SANTIAGO QUIÑONEZ			Asistio
1077470340	YASNEI SANTOS			No asistio
1029289394	HEMANUEL ALFONSO BOJACA			No asistio
1028789866	FIDEL SANTIAGO RUEDA			Asistio
1085112855	SAMIR JOSE ORTIZ			Asistio
1149442773	YADIRIS CHAMARRA			No asistio
1151197764	YANDI HURTADO			Asistio
1031836159	MIGUEL ANGEL SANABRIA			Asistio
1023400002	DANA VALENTINA BAQUERO			Asistio
1032487278	LINDA LUCIANA VARGAS			Asistio
1023398285	SARA VALENTINA LOPEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	232
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	42
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 : comunicacion asertiva			
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo			
TEMA : DESARROLLAR TÉCNICAS DE PATEO DESDE SECUENCIAS			
SUBTEMAS : Exploro la técnica de pateo Furyo Chagui (patada gancho), partiendo de secuencias con diferentes distancias o alturas			
IMPLEMENTACION : salon taekwondo , paletas de pateo			
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 La Preparación: Levanten la rodilla frontal, como si fueran a hacer un Ap Chagi o un Dollyo Chagi. El Giro (Simulado): Giren el cuerpo 180 ? sobre el pie de apoyo. La pierna que pateo ahora apunta hacia la pared de atrás. El Gancho: Extiendan la pierna y, en lugar de golpear de lado, enganchen la pierna lateralmente. El objetivo es que el talón o la planta del pie golpee el objetivo. La patada se ejecuta como un látigo horizontal que viene desde atrás. La Retracción: Retraigan rápidamente a la guardia. Momtong (Medio): Ejecuten el gancho apuntando al abdomen. El tronco debe permanecer relativamente recto. Olgul (Alto): Ejecuten el gancho apuntando a la cabeza. Aquí, se permite una ligera inclinación del tronco hacia adelante para ganar altura, pero la pierna de apoyo debe permanecer firme y girada. El Cebo (Gancho Frontal): Estoy en mi guardia. Lanzo un Ap Chagi (Patada Frontal) rápido con mi pierna delantera al peto del oponente. No tiene que ser fuerte, solo para que se cubra. La Retracción Rápida: Retraigo la pierna delantera rápidamente, pero no la bajo al suelo. El Gancho Sorpresa: Uso la inercia del cuerpo que se ha movido ligeramente hacia atrás, giro y ejecuto la Furryeo Chagi con esa misma pierna, apuntando a la cabeza.			
TIEMPO 40 min			

RETO : ACTIVIDADES Pónganse en guardia a un pie de distancia de una pared (o compañero que sostenga un pad o escudo de forma estable). El pie trasero debe estar mirando a la pared. La Ejecución: Ejecuten la Furryeo Chagi (Patada de Gancho) con su pierna trasera al objetivo (pared/pad). La Regla de Oro: Inmediatamente después del impacto, deben retraer la pierna y volver a la posición de guardia sin: Tocar la pared con la mano para apoyarse. Dar un paso extra después de bajar la pierna. El Castigo (Autocorrección): Si tienen que poner la mano en la pared o dan un paso para recuperar el equilibrio después de la patada, significa que perdieron el control del centro de gravedad durante el giro. Deben hacer 10 saltos explosivos (Jumps) inmediatamente.
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 Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-11-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 232	9. N° de Semana: 42	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6465416	ENMANUEL JESUS RENGEL			Asistio
6858267	ISABEL CRISTINA URDANETA			No asistio
1012413428	DANNA SOFIA MENDOZA			Asistio
1012423506	JUAN DAVID MARTIN			Asistio
1024557169	MELANI LUCIANA MENDOZA			No asistio
1024562578	LISETH CAMILA MUÑOZ			Asistio
1025541221	MIGUEL ANGEL MARIN			No asistio
1027533573	MARIA FERNANDA SOTOMAYOR			Asistio
1031170330	ALEJANDRO LOAIZA			Asistio
1033766542	LAURA VALENTINA AMAYA			Asistio
1033781409	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1034305507	DAKSON SMITH BERNAL			No asistio
1035980938	KAREN SAMANTHA MUÑOZ			Asistio
1043695321	EMITH JHOHAN CHARRIS			Asistio
1123411995	SHAIRETH DARIANIS REDONDO			No asistio
1137726488	YAJAIRA ANDREA DE LA ROSA			Asistio
1152939055	EVANGELINE GIL			No asistio
1194970090	DANEIBIS ROSA MENA			Asistio
1206218141	MICHEL ANGELICA ARIAS			No asistio
1012420327	SANTIAGO QUIÑONEZ			Asistio
1077470340	YASNEI SANTOS			No asistio
1029289394	HEMANUEL ALFONSO BOJACA			Asistio
1028789866	FIDEL SANTIAGO RUEDA			No asistio
1085112855	SAMIR JOSE ORTIZ			No asistio
1149442773	YADIRIS CHAMARRA			No asistio
1151197764	YANDI HURTADO			No asistio
1031836159	MIGUEL ANGEL SANABRIA			No asistio
1023400002	DANA VALENTINA BAQUERO			No asistio
1032487278	LINDA LUCIANA VARGAS			No asistio
1023398285	SARA VALENTINA LOPEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE (IED) (CONFEDERACION SUIZA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ
3. FECHA:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	35
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 : comunicacion asertiva.
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo
TEMA : ASIMILO LOS DIFERENTES EJERCICIOS BASICOS DE GIMNASIA
SUBTEMAS : DESARROLLAR TÉCNICAS DE PATEO DESDE SECUENCIAS
IMPLEMENTACION : salon taekwondo, colchonetas
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 Posición inicial: Siéntate con una pierna extendida y la otra doblada (como si te fueras a acostar de lado). Mano de golpeo: El brazo del lado al que vas a caer debe estar estirado, con la mano abierta (dedos juntos) y golpeará el suelo. IMPORTANTE: La palma mira hacia abajo y el golpe se da con todo el antebrazo. Movimiento: Deja caer tu cuerpo hacia ese lado. En el momento del impacto, golpea el suelo con el brazo estirado desde el hombro hasta la muñeca. Haz un sonido "¡Hap!" (un grito corto y seco) para soltar el aire. Protección: La pierna del lado de la caída debe quedar estirada y la otra, doblada, con la planta del pie cerca de la rodilla de la pierna estirada. La cabeza no debe tocar el suelo; tu barbilla siempre pegada al pecho (mirando hacia el ombligo). Progresión: Repite varias veces, alternando lados. Una vez que te sientas cómodo sentado, hazlo de pie: da un paso lateral y déjate caer inmediatamente en la posición de caída lateral, golpeando el suelo. l rodaje se usa cuando el impulso te lleva hacia adelante, como en una patada fallida o un derribo. Posición de inicio: Empieza en cuclillas o de rodillas. Protección de la cabeza: Mete tu barbilla al pecho. ¡Esto es crucial! Nunca golpees la cabeza o el cuello. Rodaje: Extiende tu mano dominante hacia adelante. El contacto inicial debe ser la parte superior del hombro, cruzando en diagonal por la espalda hasta la cadera opuesta (hombro derecho a cadera izquierda, por ejemplo). No ruedes sobre la columna vertebral. Movimiento: Empuja con tus pies, rueda por el hombro, la espalda redondeada y termina de pie (si es posible) o de rodillas en el otro lado. Progresión: Practica primero desde cuclillas, luego de rodillas, y finalmente desde una postura de combate (de pie). Asegúrate de que el contacto con el suelo sea siempre una línea curva.
TIEMPO 40 min

RETO : ACTIVIDADES Tu reto de hoy es realizar la secuencia del Guerrero Rodante (¡lo acabo de inventar!): Empieza de pie, en guardia. Realiza una Caída Lateral a tu lado dominante. Levántate rápidamente. Da un paso adelante con impulso. Ejecuta un Rodaje Hacia Adelante sobre el hombro que no usaste en la caída lateral. Al terminar el rodaje, ¡levántate inmediatamente a tu guardia de combate!
TIEMPO 10 min
FASE FINAL : ACTIVIDADES r la secuencia del Guerrero Rodante (¡lo acabo de inventar!): Empieza de pie, en guardia. Realiza una Caída Lateral a tu lado dominante. Levántate rápidamente. Da un paso adelante con impulso. Ejecuta un Rodaje Hacia Adelante sobre el hombro que no usaste en la caída lateral. Al terminar el rodaje, ¡levántate inmediatamente a tu guardia de combate!
TIEMPO 30 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ	
2. Fecha:	2025-11-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 35	9. N° de Semana: 35	
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
1031170330	ALEJANDRO 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 GIL			Asistio
1194970090	DANEIBIS ROSA MENA			Asistio
1206218141	MICHEL ANGELICA ARIAS			Asistio
1012420327	SANTIAGO QUIÑONEZ			Asistio
1077470340	YASNEI SANTOS			Asistio
1029289394	HEMANUEL ALFONSO BOJACA			Asistio
1028789866	FIDEL SANTIAGO RUEDA			Asistio
1085112855	SAMIR JOSE ORTIZ			Asistio
1149442773	YADIRIS CHAMARRA			Asistio
1151197764	YANDI HURTADO			Asistio
1031836159	MIGUEL ANGEL SANABRIA			Asistio
1023400002	DANA VALENTINA BAQUERO			Asistio
1032487278	LINDA LUCIANA VARGAS			Asistio
1023398285	SARA VALENTINA LOPEZ			Asistio

IED CONFEDERACION BRISAS DEL DIAMANTE

STEFANNIA MONTAÑA – TAEKWONDO – CEFETUNAL





1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ		COORDINADOR	DIEGO ANDRÉS CASTRO CUERVO			
FECHA REVISIÓN	2025-11-24 08:10:36		Mes	Noviembre			
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 4-11-18 Jueves,09:30:00,11:30:00 6-13-20	4-6-11-13-18-20		22	22
	CONFEDERACION SUIZA,	2	Martes,13:00:00,15:00:00 4-11-18 Jueves,13:00:00,15:00:00 6-13-20	4-6-11-13-18-20			
	LAS MANITAS,	3	Miercoles,13:00:00,15:00:00 5-12-19 Viernes,13:00:00,15:00:00 7-14	5-7-12-14-19			
	LAS MANITAS,	4	Miercoles,09:30:00,11:30:00 5-12-19 Viernes,09:30:00,11:30:00 7-14	5-7-12-14-19			

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	SHERLEY STEFANNIA MONTAÑA MUÑOZ		COORDINADOR	DIEGO ANDRÉS CASTRO CUERVO			
FECHA REVISIÓN	2025-11-24 08:10:18		Mes	Octubre			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO CONFEDERACION BRIS	CONFEDERACION SUIZA,	1	Jueves,09:30:00,11:30:00 2-23-30 Martes,09:30:00,11:30:00 21-28	2-21-23-28-30		19	17
	CONFEDERACION SUIZA,	2	Martes,13:00:00,15:00:00 21-28 Jueves,13:00:00,15:00:00 23-30	21-23-28-30			
	LAS MANITAS,	3	Miercoles,13:00:00,15:00:00 1-15-29 Viernes,13:00:00,15:00:00 24-31	1-15-24-29	31		
	LAS MANITAS,	4	Miercoles,09:30:00,11:30:00 1-15-29 Viernes,09:30:00,11:30:00 24-31	1-15-24-29	31		