

OBLIGACIÓN No. 1

EVIDENCIA 1

PANTALLAZO SECOP II ÍTEM 7

IDRD-STRD-CPS-1288-2025

Jornada Escolar Complementaria



2026-03-21
8:57:38 AM

[Registro de Sesión de clase](#)

Tutorial

[Sesiones de clase](#)

Tutorial

1 TAEKWONDO

Copy

CSV

PDF

Print

Show 10 entries

Search:

| Fecha | Horario | Editar | # estudiantes | Pdf | Registro Asistencia | Comentarios | Aprobación acompañamien |
|------------|--------------------------|---|---------------|----------------|---------------------------|----------------------|--|
| 2026-03-05 | Jueves,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 17 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-09 | Lunes,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 17 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-12 | Jueves,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 17 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-16 | Lunes,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 17 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-19 | Jueves,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 17 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-26 | Jueves,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div><div></div>Presencial</div> | 17 | <div>Pdf</div> | No ha pasado Fecha Sesión | No existe comentario | No existen acompañamien No existen acompañamien psicosociales |

Showing 1 to 6 of 6 entries

Previous

1

N

Restaurar Sesiones eliminadas

Tutorial

Seleccione..

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-05 | 4. HORA: | Jueves,09:40:00,11:40:00 |
| 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 | | | |
| MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas. | | | |
| SUBTEMAS : Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es la integridad y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: cadenita (es similar a la lleva con la variante que el estudiante atrapado, acompaña al perseguidor para ir atrapando a los demás y el otro atrapado ayuda a atrapar más pero siempre cogidos de la mano). La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas. Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. Realizo levantamientos frontales de pierna a diferentes alturas. Aprendo patada Ap Chagui (patada frente). Combino las técnicas aprendidas de pateo y defensa. Identifico posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). (Forward Stance. Walking Stance (front stance) (Forward and Backward). Posición para defender, patear. (postura para caminar). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la integridad. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|-------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-09 | 4. HORA: | Lunes,09:40:00,11:40:00 |
| 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 : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. | | | |
| LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento. | | | |
| TEMA : Vivencio acciones de pateo frontal desde posiciones básicas, con o sin desplazamiento. | | | |
| SUBTEMAS : Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es el amor en el deporte y por el deporte (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skipping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Vivencio acciones de pateo frontal desde posiciones básicas, con o sin desplazamiento. Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. Aprendo patada Miro Chagui (pushing kick) (patada empujante). Aprendo patada Ap Chagui (patada frontal (Front kick). Combino las técnicas Aprendidas de pateo y defensa. Identifico posición de combate (combat position). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el amor en el deporte. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-12 | 4. HORA: | Jueves,09:40:00,11:40:00 |
| 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 :

Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas.

COGNITIVA :

Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.

LUDICA :

Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento.

TEMA :

Apropio acciones de postura pateo y defensa.

SUBTEMAS :

Explorar fundamentos técnicos de ataque y defensa.

IMPLEMENTACION :

Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es la perseverancia en el deporte (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skipping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: malabares con peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos.

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Apropio acciones de postura pateo y defensa. Explorar fundamentos técnicos de ataque y defensa. Combino las técnicas de pateo Aprendidas en ataque con desplazamientos adelante - atrás manteniendo la postura. Inicio esquema básico de defensa estático Kukkiwon de brazos 1. Apropio el vocabulario técnico específico de taekwondo. Realizo patadas frente a diferente altura con y sin desplazamiento. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juego de coordinación o relevos. Batería de obstáculos.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento cefalocaudal o descendente. Las emociones que son, como actúan. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|-------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-16 | 4. HORA: | Lunes,09:40:00,11:40:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. | | | |
| LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento. | | | |
| TEMA : Combino posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y defensas. | | | |
| SUBTEMAS : Asimilar los contenidos al ejecutar lar técnicas de una manera correcta en posiciones, defensas y ataque. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es el espíritu indomable y como lo empleo en la vida diaria, (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: Caminata de equilibrio colocándose un platillo invertido con una pelotica de plástico adentro. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Combino posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y defensas. Asimilar los contenidos al ejecutar lar técnicas de una manera correcta en posiciones, defensas y ataque. Realizo los primeros seis pasos de Kukkiwon de brazos 1. (defensa abajo, al medio, arriba) Aprendo los recorridos de cada una de las defensas para mejorar la ejecución del movimiento. Aprendo Neryo Chagui en ataque (patada descendente) (downward kick). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. : Que es el espíritu indomable y como lo empleo en la vida diaria. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-19 | 4. HORA: | Jueves,09:40:00,11:40:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. | | | |
| LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento. | | | |
| TEMA : Experimento técnicas de ataque con pie y mano con y sin desplazamiento. | | | |
| SUBTEMAS : Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es el amor en la familia? (dialogo alumnos y formador). La empatía como valor de grupo. Síndrome de Down. Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Hacemos un círculo y cantamos: Nos saludamos con las manos, saludamos con los pies, nos saludamos dando vueltas y saltamos 1,2,3. Se dice un color y los que tengan las medias de ese color deben abandonar el círculo. Hasta formar un círculo diferente. Experimentar técnicas de ataque con pie y mano con y sin desplazamiento. Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano. Aprendo Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño) a diferentes alturas. Combinar la nueva técnica con las aprendidas anteriormente para lograr enlazar patadas en ataque. Aprender posición Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego prueba de obstáculos. Se venda al compañero y se le guía a través de conos, platillos y aros. Crear empatía entre todos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente: ¿Que es el amor en la familia?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-26 | 4. HORA: | Jueves,09:40:00,11:40:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. | | | |
| LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento. | | | |
| TEMA : Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) | | | |
| SUBTEMAS : Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento largo. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Como domino la ira. (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance). Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento largo. Combino Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo).- Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Combino Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con montong Makki - Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Combino Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Realizo desde Kyorugui Sogui Ap Chagui - Miro Chagui- Neryo Chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego de pases de pelotica con el pie. Grupos de dos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. Como domino la ira. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

Jornada Escolar Complementaria



2026-03-21

8:58:50 AM

[Registro de Sesión de clase](#)

Tutorial

?

[Sesiones de clase](#)

Tutorial

?

2 TAEKWONDO

Copy

CSV

PDF

Print

Show

10

entries

Search:

| Fecha | Horario | Editar | # estudiantes | Pdf | Registro Asistencia | Comentarios | Aprobación acompañamient |
|------------|--------------------------|---|------------------|----------------|---------------------------|----------------------|---|
| 2026-03-05 | Jueves,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 22 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamient psicosociales |
| 2026-03-09 | Lunes,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 22 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamient psicosociales |
| 2026-03-12 | Jueves,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 22 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamient psicosociales |
| 2026-03-16 | Lunes,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 22 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamient psicosociales |
| 2026-03-19 | Jueves,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 22 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamient psicosociales |
| 2026-03-26 | Jueves,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div><div></div>Presencial</div> | 22 | <div>Pdf</div> | No ha pasado Fecha Sesión | No existe comentario | No existen acompañamient psicosociales |

Showing 1 to 6 of 6 entries

Previous

1

N

[Restaurar Sesiones eliminadas](#)

Tutorial

?

Seleccione..

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-05 | 4. HORA: | Jueves,12:20:00,14:20:00 |
| 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 | | | |
| MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas. | | | |
| SUBTEMAS : Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es la integridad y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: cadenita (es similar a la lleva con la variante que el estudiante atrapado, acompaña al perseguidor para ir atrapando a los demás y el otro atrapado ayuda a atrapar más pero siempre cogidos de la mano). La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas. Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. Realizo levantamientos frontales de pierna a diferentes alturas. Aprendo patada Ap Chagui (patada frente). Combino las técnicas aprendidas de pateo y defensa. Identifico posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). (Forward Stance. Walking Stance (front stance) (Forward and Backward). Posición para defender, patear. (postura para caminar). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la integridad. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-09 | 4. HORA: | Lunes, 12:20:00, 14:20:00 |
| 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 : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. | | | |
| LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento. | | | |
| TEMA : Vivencio acciones de pateo frontal desde posiciones básicas, con o sin desplazamiento. | | | |
| SUBTEMAS : Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es el amor en el deporte y por el deporte (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Vivencio acciones de pateo frontal desde posiciones básicas, con o sin desplazamiento. Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. Aprendo patada Miro Chagui (pushing kick) (patada empujante). Aprendo patada Ap Chagui (patada frontal (Front kick). Combino las técnicas Aprendidas de pateo y defensa. Identifico posición de combate (combat position). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el amor en el deporte. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-12 | 4. HORA: | Jueves,12:20:00,14:20:00 |
| 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 : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. | | | |
| LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento. | | | |
| TEMA : Apropio acciones de postura pateo y defensa. | | | |
| SUBTEMAS : Explorar fundamentos técnicos de ataque y defensa. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es la perseverancia en el deporte (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skipping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: malabares con peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Apropio acciones de postura pateo y defensa. Explorar fundamentos técnicos de ataque y defensa. Combino las técnicas de pateo Aprendidas en ataque con desplazamientos adelante - atrás manteniendo la postura. Inicio esquema básico de defensa estático Kukkiwon de brazos 1. Apropio el vocabulario técnico específico de taekwondo. Realizo patadas frente a diferente altura con y sin desplazamiento. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos. Batería de obstáculos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. Las emociones que son, como actúan. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-16 | 4. HORA: | Lunes, 12:20:00, 14:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. | | | |
| LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento. | | | |
| TEMA : Combino posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y defensas. | | | |
| SUBTEMAS : Asimilar los contenidos al ejecutar lar técnicas de una manera correcta en posiciones, defensas y ataque. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es el espíritu indomable y como lo empleo en la vida diaria, (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: Caminata de equilibrio colocándose un platillo invertido con una pelotica de plástico adentro. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Combino posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y defensas. Asimilar los contenidos al ejecutar lar técnicas de una manera correcta en posiciones, defensas y ataque. Realizo los primeros seis pasos de Kukkiwon de brazos 1. (defensa abajo, al medio, arriba) Aprendo los recorridos de cada una de las defensas para mejorar la ejecución del movimiento. Aprendo Neryo Chagui en ataque (patada descendente) (downward kick). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. : Que es el espíritu indomable y como lo empleo en la vida diaria. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-19 | 4. HORA: | Jueves,12:20:00,14:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. | | | |
| LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento. | | | |
| TEMA : Experimento técnicas de ataque con pie y mano con y sin desplazamiento. | | | |
| SUBTEMAS : Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es el amor en la familia? (dialogo alumnos y formador). La empatía como valor de grupo. Síndrome de Down. Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Hacemos un círculo y cantamos: Nos saludamos con las manos, saludamos con los pies, nos saludamos dando vueltas y saltamos 1,2,3. Se dice un color y los que tengan las medias de ese color deben abandonar el círculo. Hasta formar un círculo diferente. Experimentar técnicas de ataque con pie y mano con y sin desplazamiento. Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano. Aprendo Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño) a diferentes alturas. Combinar la nueva técnica con las aprendidas anteriormente para lograr enlazar patadas en ataque. Aprender posición Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego prueba de obstáculos. Se venda al compañero y se le guía a través de conos, platillos y aros. Crear empatía entre todos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente: ¿Que es el amor en la familia?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-26 | 4. HORA: | Jueves,12:20:00,14:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable. | | | |
| LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento. | | | |
| TEMA : Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) | | | |
| SUBTEMAS : Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento largo. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Como domino la ira. (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance). Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento largo. Combino Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo).- Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Combino Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con montong Makki - Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Combino Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Realizo desde Kyorugui Sogui Ap Chagui - Miro Chagui- Neryo Chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego de pases de pelotica con el pie. Grupos de dos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. Como domino la ira. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

Jornada Escolar Complementaria



2026-03-21
8:59:17 AM

[Registro de Sesión de clase](#)

[Tutorial](#)

[Sesiones de clase](#)

[Tutorial](#)

3 TAEKWONDO

Copy

CSV

PDF

Print

Show 10 entries

Search:

| Fecha | Horario | Editar | # estudiantes | Pdf | Registro Asistencia | Comentarios | Aprobación acompañamien |
|------------|-----------------------------|---|------------------|----------------|---------------------------|----------------------|--|
| 2026-03-11 | Miercoles,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 23 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-13 | Viernes,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 23 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-18 | Miercoles,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 23 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-20 | Viernes,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 23 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-25 | Miercoles,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div><div></div>Presencial</div> | 23 | <div>Pdf</div> | No ha pasado Fecha Sesión | No existe comentario | No existen acompañamien psicosociales |
| 2026-03-27 | Viernes,09:40:00,11:40:00 | <div><div></div><div></div>Presencial</div> | 23 | <div>Pdf</div> | No ha pasado Fecha Sesión | No existe comentario | No existen acompañamien psicosociales |

Showing 1 to 6 of 6 entries

Previous

1

N

Restaurar Sesiones eliminadas

[Tutorial](#)

Selecione..

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-11 | 4. HORA: | Miercoles,09:40:00,11:40:00 |
| 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 | | | |
| MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas. | | | |
| SUBTEMAS : Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es la integridad y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: cadenita (es similar a la lleva con la variante que el estudiante atrapado, acompaña al perseguidor para ir atrapando a los demás y el otro atrapado ayuda a atrapar más pero siempre cogidos de la mano). La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas. Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. Realizar levantamientos frontales de pierna a diferentes alturas. Aprendo patada Ap Chagui (patada frente). Combinar las técnicas aprendidas de pateo y defensa. Identificar posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). (Forward Stance. Walking Stance (front stance) (Forward and Backward). Posición para defender, patear. (postura para caminar). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juegos: Juego de coordinación o relevos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la integridad. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-13 | 4. HORA: | Viernes,09:40:00,11:40:00 |
| 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 : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Combinar desplazamientos con patadas frontales. | | | |
| SUBTEMAS : Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal con desplazamiento. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es el autocontrol y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Combinar desplazamientos con patadas frontales. Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal con desplazamiento (en Ap kubi Sogui – posición larga) Identificar posición de combate. Kyorugui Sogui. Con cambios en desplazamiento adelante y atrás. Aprendo patada Miro chagui (patada empujante). Apropio el vocabulario técnico específico de Taekwondo. (Atención, saludo, guardia y pateo) Realizar patadas frontales a diferente altura con y sin desplazamiento. Con ayuda del compañero y en solitario. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juegos: Juego de coordinación o relevos. A través de platillos ubicados en el piso. (Dos equipos). TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el autocontrol. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-18 | 4. HORA: | Miercoles,09:40:00,11:40:00 |
| 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 : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Combinar posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y ataque. | | | |
| SUBTEMAS : Experimentar los contenidos al ejecutar las técnicas de una manera correcta en posiciones y ataque. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es la perseverancia y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: la lleva de colores. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Combinar posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y ataque. Experimentar los contenidos al ejecutar las técnicas de una manera correcta en posiciones y ataque. Corrección de brazos y piernas. Realizar la posición Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) avanzando. Con defensa abajo (are makkí). Aprendo el recorrido de la ejecución del puño (chumok) en movimiento. En dos alturas. En avance y retroceso. Aprendo Ap Chagui (patada frente) avanzando. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juegos: Juego a que te cojo ratón. Se hace un circulo de niños y se escogen dos niños. Uno afuera del circulo que es el gato y otro adentro del circulo que es el ratón. El gato puede perseguir al ratón hasta alcanzarlo. Los niños colaboran con el ratón no dejando pasar al gato. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la perseverancia. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-20 | 4. HORA: | Viernes,09:40:00,11:40:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Realizar diferentes técnicas de ataque con pie y mano | | | |
| SUBTEMAS : Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Qué es el espíritu indomable y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador).La empatía como valor de grupo. Síndrome de Down. Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: malabares con la peloticas de plástico. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Hacemos un círculo y cantamos: Nos saludamos con las manos, saludamos con los pies, nos saludamos dando vueltas y saltamos 1,2,3. Se dice un color y los que tengan las medias de ese color deben abandonar el circulo. Hasta formar un círculo diferente. Realizar diferentes técnicas de ataque con pie y mano. Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano. Aprendo Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño) a diferentes alturas. (3). Combinar la nueva técnica con las aprendidas anteriormente para lograr enlazar patadas con puño. Caminando y en posiciones bajas como Ap kubi Sogui. Realizar posición Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) avanzando y retrocediendo. Realizar posición Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) Avanzando en combinación de defensa y contrataque. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego prueba de obstáculos. Se venda al compañero y se le guía a través de conos, platillos y aros. Crear empatía entre todos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el espíritu indomable. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-25 | 4. HORA: | Miercoles,09:40:00,11:40:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance). | | | |
| SUBTEMAS : Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es el arte y la ciencia en el taekwondo (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: carreras de relevos. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance). Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento. Combinar Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) posición de frente larga. con Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). Combinar Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con montong Makki. Combinar Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). - Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Realizar desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) Ap Chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juegos: Juegos de fuerza la carretilla. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente Que es el arte y la ciencia en el taekwondo. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-27 | 4. HORA: | Viernes,09:40:00,11:40:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Identificar y ejecutar la patada frontal básica con terminología y postura adecuada. | | | |
| SUBTEMAS : Repasar las técnicas de pateo frontal aprendidas hasta el momento. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es el amor en el deporte y por el deporte (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Identificar y ejecutar la patada frontal básica con terminología y postura adecuada. Repasar las técnicas de pateo frontal aprendidas hasta el momento. Realizar desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) Ap Chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto en diferentes direcciones. Combinar las técnicas de pateo aprendida con desplazamientos adelante - atrás manteniendo la postura correcta. Realizar predeportivos que facilitan la ejecución de técnicas de pateo con bola del pie. Realizar predeportivos que facilitan la ejecución de técnicas de pateo con bola del pie. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el amor en el deporte y por el deporte. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

Jornada Escolar Complementaria



2026-03-21
8:59:43 AM

[Registro de Sesión de clase](#)

Tutorial

[Sesiones de clase](#)

Tutorial

4 TAEKWONDO

Copy

CSV

PDF

Print

Show 10 entries

Search:

| Fecha | Horario | Editar | # estudiantes | Pdf | Registro Asistencia | Comentarios | Aprobación acompañamien |
|------------|-----------------------------|---|------------------|----------------|---------------------------|----------------------|--|
| 2026-03-11 | Miercoles,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 15 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien psicossociales |
| 2026-03-13 | Viernes,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 15 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien psicossociales |
| 2026-03-18 | Miercoles,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 15 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien psicossociales |
| 2026-03-20 | Viernes,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 15 | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamien psicossociales |
| 2026-03-25 | Miercoles,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div><div></div>Presencial</div> | 15 | <div>Pdf</div> | No ha pasado Fecha Sesión | No existe comentario | No existen acompañamien psicossociales |
| 2026-03-27 | Viernes,12:20:00,14:20:00 | <div><div></div><div></div>Presencial</div> | 15 | <div>Pdf</div> | No ha pasado Fecha Sesión | No existe comentario | No existen acompañamien psicossociales |

Showing 1 to 6 of 6 entries

Previous

1

N

Restaurar Sesiones eliminadas

Tutorial

Selecione..

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-11 | 4. HORA: | Miercoles,12:20:00,14:20:00 |
| 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

MOTRÍZ :

Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.

LUDICA :

Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.

TEMA :

Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas.

SUBTEMAS :

Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal.

IMPLEMENTACION :

Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es la integridad y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: cadenita (es similar a la lleva con la variante que el estudiante atrapado, acompaña al perseguidor para ir atrapando a los demás y el otro atrapado ayuda a atrapar más pero siempre cogidos de la mano). La hidratación es cada 15 minutos.

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas. Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal. Realizar levantamientos frontales de pierna a diferentes alturas. Aprendo patada Ap Chagui (patada frente). Combinar las técnicas aprendidas de pateo y defensa. Identificar posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). (Forward Stance. Walking Stance (front stance) (Forward and Backward). Posición para defender, patear. (postura para caminar). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juegos: Juego de coordinación o relevos.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la integridad. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-13 | 4. HORA: | Viernes,12:20:00,14:20:00 |
| 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 : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Combinar desplazamientos con patadas frontales. | | | |
| SUBTEMAS : Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal con desplazamiento. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es el autocontrol y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Combinar desplazamientos con patadas frontales. Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal con desplazamiento (en Ap kubi Sogui – posición larga) Identificar posición de combate. Kyorugui Sogui. Con cambios en desplazamiento adelante y atrás. Aprendo patada Miro chagui (patada empujante). Apropio el vocabulario técnico específico de Taekwondo. (Atención, saludo, guardia y pateo) Realizar patadas frontales a diferente altura con y sin desplazamiento. Con ayuda del compañero y en solitario. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juegos: Juego de coordinación o relevos. A través de platillos ubicados en el piso. (Dos equipos). TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el autocontrol. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-18 | 4. HORA: | Miercoles,12:20:00,14:20:00 |
| 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 :

Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.

COGNITIVA :

Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.

LUDICA :

Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.

TEMA :

Combinar posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y ataque.

SUBTEMAS :

Experimentar los contenidos al ejecutar las técnicas de una manera correcta en posiciones y ataque.

IMPLEMENTACION :

Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Que es la perseverancia y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: la lleva de colores. La hidratación es cada 15 minutos.

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Combinar posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y ataque. Experimentar los contenidos al ejecutar las técnicas de una manera correcta en posiciones y ataque. Corrección de brazos y piernas. Realizar la posición Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) avanzando. Con defensa abajo (are makkí). Aprendo el recorrido de la ejecución del puño (chumok) en movimiento. En dos alturas. En avance y retroceso. Aprendo Ap Chagui (patada frente) avanzando. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juegos: Juego a que te cojo ratón. Se hace un círculo de niños y se escogen dos niños. Uno afuera del círculo que es el gato y otro adentro del círculo que es el ratón. El gato puede perseguir al ratón hasta alcanzarlo. Los niños colaboran con el ratón no dejando pasar al gato.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la perseverancia. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-20 | 4. HORA: | Viernes,12:20:00,14:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Realizar diferentes técnicas de ataque con pie y mano | | | |
| SUBTEMAS : Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Qué es el espíritu indomable y para qué sirve? (dialogo alumnos y formador). La empatía como valor de grupo. Síndrome de Down. Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skipping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: malabares con la peloticas de plástico. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Hacemos un círculo y cantamos: Nos saludamos con las manos, saludamos con los pies, nos saludamos dando vueltas y saltamos 1,2,3. Se dice un color y los que tengan las medias de ese color deben abandonar el círculo. Hasta formar un círculo diferente. Experimentar técnicas de ataque con pie y mano con y sin desplazamiento. Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano. Realizar diferentes técnicas de ataque con pie y mano. Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano. Aprendo Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño) a diferentes alturas. (3). Combinar la nueva técnica con las aprendidas anteriormente para lograr enlazar patadas con puño. Caminando y en posiciones bajas como Ap kubi Sogui. Realizar posición Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) avanzando y retrocediendo. Realizar posición Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) Avanzando en combinación de defensa y contrataque. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juego prueba de obstáculos. Se venda al compañero y se le guia a través de conos, platillos y aros. Crear empatía entre todos. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el espíritu indomable. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|----------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-25 | 4. HORA: | Miercoles,12:20:00,14:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance). | | | |
| SUBTEMAS : Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es el arte y la ciencia en el taekwondo (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: carreras de relevos. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance). Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento. Combinar Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) posición de frente larga. con Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). Combinar Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con montong Makki. Combinar Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) con Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). - Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Realizar desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) Ap Chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juegos: Juegos de fuerza la carretilla. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente Que es el arte y la ciencia en el taekwondo. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|----------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | CARLOS EDUARDO SANABRIA |
| 3. FECHA: | 2026-03-27 | 4. HORA: | Viernes,12:20:00,14:20:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | TAEKWONDO | 6. N° DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Ciudad Bolívar | 8. N° DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 3 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo. | | | |
| COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo. | | | |
| PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo. | | | |
| LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física. | | | |
| TEMA : Identificar y ejecutar la patada frontal básica con terminología y postura adecuada. | | | |
| SUBTEMAS : Repasar las técnicas de pateo frontal aprendidas hasta el momento. | | | |
| IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos. | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que es el amor en el deporte y por el deporte (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Identificar y ejecutar la patada frontal básica con terminología y postura adecuada. Repasar las técnicas de pateo frontal aprendidas hasta el momento. Realizar desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) Ap Chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto en diferentes direcciones. Combinar las técnicas de pateo aprendida con desplazamientos adelante - atrás manteniendo la postura correcta. Realizar predeportivos que facilitan la ejecución de técnicas de pateo con bola del pie. Realizar predeportivos que facilitan la ejecución de técnicas de pateo con bola del pie. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10 | | | |
| FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el amor en el deporte y por el deporte. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20 | | | |

Jornada Escolar Complementaria



2026-03-21
6:42:05 PM

Novedades

Fecha novedad

2026-03-27

Institución educativa

COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) ▾

Tipo novedad

Actividades familiares alternas que se presenten. ▾

Observación

La institución educativa CANCELA operación de los centros de interés el 27 marzo, debido a desarrollo de actividad institucional (CARRERAATLÉTICA), donde se contará con la presencia del equipo de formadores durante el desarrollo de la misma.

Editar

Volver

Jornada Escolar Complementaria



2026-03-21
6:38:53 PM

Novedades

Fecha novedad

2026-03-26

Institución educativa

COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) ▾

Tipo novedad

Actividades familiares alternas que se presenten. ▾

Observación

La institución educativa CANCELA operación en centros de interés el 26 marzo, debido a situaciones particulares institucionales (atención a padres) y no se contaría con apoyo de los docentes acompañantes durante la ejecución de los mismos.

Editar

Volver

Jornada Escolar Complementaria



2026-03-21

6:34:50 PM

Novedades

Fecha novedad

2026-03-09

Institución educativa

COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) ▾

Tipo novedad

Actividades familiares alternas que se presenten. ▾

Observación

La institución educativa CANCELA operación en centros de interés desde 9 al 13 marzo, debido a la devolución de formatos de transporte por parte SED enviados por los profesionales UNAD, por lo que se retrasa 1 semana mas inicio en parque. Se proyectan cualificaciones por componentes y revisión de inventario al interior de la IED con el equipo, de igual manera algunos formadores participan como apoyo en instituciones de la zona en actividades específicas, solicitado por los gestores correspondientes

Editar

Volver

Jornada escolar complementaria

| FECHA | GESTOR IED | IED | TIPO NOVEDAD |
|------------|------------------------------|----------------------------|---|
| 2026-03-06 | Flor Angela Pulido Rodriguez | COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) | Actividades familiares alternas que se presenten. |
| 2026-03-09 | Flor Angela Pulido Rodriguez | COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) | Actividades familiares alternas que se presenten. |
| 2026-03-26 | Flor Angela Pulido Rodriguez | COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) | Actividades familiares alternas que se presenten. |
| 2026-03-27 | Flor Angela Pulido Rodriguez | COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) | Actividades familiares alternas que se presenten. |