

# **OBLIGACIÓN No. 2**

## **EVIDENCIA 1**

**PANTALLAZO SECOP II ÍTEM 7**

**IDRD-STRD-CPS-1288-2025**

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	CARLOS EDUARDO SANABRIA		COORDINADOR	Flor Angela Pulido Rodriguez			
FECHA REVISIÓN	2026-03-21 19:00:55		Mes	Marzo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO CUNDINAMARCA (IED)	CUNDINAMARCA,	1	Jueves,09:40:00,11:40:00 5-12-19-26 Lunes,09:40:00,11:40:00 9-16	5-16-19	9-12	24	10
	CUNDINAMARCA,	2	Jueves,12:20:00,14:20:00 5-12-19-26 Lunes,12:20:00,14:20:00 9-16	5-16-19	9-12		
	CUNDINAMARCA,	3	Miercoles,09:40:00,11:40:00 11-18-25 Viernes,09:40:00,11:40:00 13-20-27	18-20	11-13		
	CUNDINAMARCA,	4	Miercoles,12:20:00,14:20:00 11-18-25 Viernes,12:20:00,14:20:00 13-20-27	18-20	11-13		
FECHA - HORARIO	2026-03-13 (08:00:00 - 02:45:00)		TEMA	CUALIFICACION POR COMPONENTES PROYECTO FORMACION INTEGRAL			
FECHA - HORARIO	2026-03-13 (08:00:00 - 02:45:00)		TEMA	CUALIFICACION POR COMPONENTES PROYECTO FORMACION INTEGRAL			
FECHA - HORARIO	2026-03-06 (07:00:00 - 02:30:00)		TEMA	CUALIFICACION POR COMPONENTES PROYECTO FORMACION INTEGRAL			



CARLOS EDUARDO SANABRIA RCO  
FORMADOR JUNIOR

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 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 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 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 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 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 psicosociales

Showing 1 to 6 of 6 entries

Previous1N

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:	2026-03-05	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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas.			
<b>SUBTEMAS :</b> Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la integridad. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:40:00,11:40:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026597965	SAMANTHA ALVAREZ			Asistio
6515071	GIOVANNA GABRIELLA ESCOBAR			Asistio
1028407419	LIS VALERIA ESTACIO			Asistio
1023404606	JUAN CAMILO SANCHEZ			Asistio
1029296826	GABRIELA DELGADO			Asistio
1011250253	SAMUEL GAVIRIA			No asistio
1023412510	SAMANTHA PALACIO			Asistio
1023412134	DOMINIC RAUL RINCON			No asistio
1123088701	DEIVHYT SAMUEL ROJAS			No asistio
1146139721	DERECK STIVEN SABOGAL			Asistio
1023412747	EMILY SILVA			No asistio
7943744	MIA NICOLLE GUERRA			Asistio
1011239917	VALERI SOFIA LOPEZ			No asistio
1102883639	LUIS ANGEL MONTES			Asistio
1013672211	JULIAN STEVEN RAMIREZ			No asistio
1033814753	MARIA FERNANDA CELY			No asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas.			
<b>COGNITIVA :</b> 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.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
<b>LUDICA :</b> Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento.			
<b>TEMA :</b> Vivencio acciones de pateo frontal desde posiciones básicas, con o sin desplazamiento.			
<b>SUBTEMAS :</b> Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el amor en el deporte. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,09:40:00,11:40:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026597965	SAMANTHA ALVAREZ			No asistio
6515071	GIOVANNA GABRIELLA ESCOBAR			No asistio
1028407419	LIS VALERIA ESTACIO			No asistio
1023404606	JUAN CAMILO SANCHEZ			No asistio
1029296826	GABRIELA DELGADO			No asistio
1011250253	SAMUEL GAVIRIA			No asistio
1023412510	SAMANTHA PALACIO			No asistio
1023412134	DOMINIC RAUL RINCON			No asistio
1123088701	DEIVHYT SAMUEL ROJAS			No asistio
1146139721	DERECK STIVEN SABOGAL			No asistio
1023412747	EMILY SILVA			No asistio
7943744	MIA NICOLLE GUERRA			No asistio
1011239917	VALERI SOFIA LOPEZ			No asistio
1102883639	LUIS ANGEL MONTES			No asistio
1013672211	JULIAN STEVEN RAMIREZ			No asistio
1033814753	MARIA FERNANDA CELY			No asistio
1024588017	MATIAS MEDINA			No asistio

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, 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 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



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:40:00,11:40:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026597965	SAMANTHA ALVAREZ			No asistio
6515071	GIOVANNA GABRIELLA ESCOBAR			No asistio
1028407419	LIS VALERIA ESTACIO			No asistio
1023404606	JUAN CAMILO SANCHEZ			No asistio
1029296826	GABRIELA DELGADO			No asistio
1011250253	SAMUEL GAVIRIA			No asistio
1023412510	SAMANTHA PALACIO			No asistio
1023412134	DOMINIC RAUL RINCON			No asistio
1123088701	DEIVHYT SAMUEL ROJAS			No asistio
1146139721	DERECK STIVEN SABOGAL			No asistio
1023412747	EMILY SILVA			No asistio
7943744	MIA NICOLLE GUERRA			No asistio
1011239917	VALERI SOFIA LOPEZ			No asistio
1102883639	LUIS ANGEL MONTES			No asistio
1013672211	JULIAN STEVEN RAMIREZ			No asistio
1033814753	MARIA FERNANDA CELY			No asistio
1024588017	MATIAS MEDINA			No asistio

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,09:40:00,11:40:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026597965	SAMANTHA ALVAREZ			No asistio
6515071	GIOVANNA GABRIELLA ESCOBAR			Asistio
1028407419	LIS VALERIA ESTACIO			Asistio
1023404606	JUAN CAMILO SANCHEZ			No asistio
1029296826	GABRIELA DELGADO			No asistio
1011250253	SAMUEL GAVIRIA			Asistio
1023412510	SAMANTHA PALACIO			Asistio
1023412134	DOMINIC RAUL RINCON			No asistio
1123088701	DEIVHYT SAMUEL ROJAS			No asistio
1146139721	DERECK STIVEN SABOGAL			Asistio
1023412747	EMILY SILVA			Asistio
7943744	MIA NICOLLE GUERRA			No asistio
1011239917	VALERI SOFIA LOPEZ			No asistio
1102883639	LUIS ANGEL MONTES			Asistio
1013672211	JULIAN STEVEN RAMIREZ			No asistio
1033814753	MARIA FERNANDA CELY			No asistio
1024588017	MATIAS MEDINA			No asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas.			
<b>COGNITIVA :</b> 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.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
<b>LUDICA :</b> Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento.			
<b>TEMA :</b> Experimento técnicas de ataque con pie y mano con y sin desplazamiento.			
<b>SUBTEMAS :</b> Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> 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			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente: ¿Que es el amor en la familia?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:40:00,11:40:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026597965	SAMANTHA ALVAREZ			Asistio
6515071	GIOVANNA GABRIELLA ESCOBAR			Asistio
1028407419	LIS VALERIA ESTACIO			Asistio
1023404606	JUAN CAMILO SANCHEZ			No asistio
1029296826	GABRIELA DELGADO			Asistio
1011250253	SAMUEL GAVIRIA			No asistio
1023412510	SAMANTHA PALACIO			Asistio
1023412134	DOMINIC RAUL RINCON			No asistio
1123088701	DEIVHYT SAMUEL ROJAS			No asistio
1146139721	DERECK STIVEN SABOGAL			Asistio
1023412747	EMILY SILVA			Asistio
7943744	MIA NICOLLE GUERRA			Asistio
1011239917	VALERI SOFIA LOPEZ			No asistio
1102883639	LUIS ANGEL MONTES			Asistio
1013672211	JULIAN STEVEN RAMIREZ			Asistio
1033814753	MARIA FERNANDA CELY			No asistio
1024588017	MATIAS MEDINA			No asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas.			
<b>COGNITIVA :</b> 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.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
<b>LUDICA :</b> Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento.			
<b>TEMA :</b> Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance)			
<b>SUBTEMAS :</b> Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento largo.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juego de pases de pelotica con el pie. Grupos de dos.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> 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 acompañamiento
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 acompañamientos psicossociales
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 acompañamientos psicossociales
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 acompañamientos psicossociales
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 acompañamientos psicossociales
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 acompañamientos psicossociales
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 acompañamientos psicossociales

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas.			
<b>SUBTEMAS :</b> Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juego de coordinación o relevos.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la integridad. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023412698	JAIVER ANDREY AMADOR			No asistio
1220225668	IAN DAVID MOLANO			No asistio
1023413867	KALETH DAMIAN PERNETT			Asistio
1195465796	JOHN MATIAS PRIETO			No asistio
1029295564	MERY ELIZABETH FORERO			No asistio
1028791393	IAN NICOLAS GARZON			Asistio
1023027682	JOAN STEBAN JARAMILLO			Asistio
1024590243	SAMUEL DAVID ORJUELA			Asistio
1023409145	JOHAN ALEXANDER PERNETT			Asistio
1141352044	MARIANA PRIETO			Asistio
1023406066	MATEO QUIÑONES			No asistio
1073250717	JHOSTIN DAVID SANCHEZ			Asistio
1023409168	JUAN FELIPE SILVA			Asistio
1023408902	MARIA SALOME ZARATE			Asistio
1142941351	NICOLAS ENRIQUE DIAZ			No asistio
1011241285	JOSEPH MANUEL GUARNIZO			Asistio
1222217118	ANGEL DAVID MANTILLA			Asistio
1062983780	SEBASTIAN DANIEL UPARELA			No asistio
1222212209	DILAN SAMUEL GAÑAN			No asistio
1024599866	JOSE MATIAS PABA			No asistio
1023037503	MATIAS JUNIOR MONTERO			No asistio

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023412698	JAIVER ANDREY AMADOR			No asistio
1220225668	IAN DAVID MOLANO			No asistio
1023413867	KALETH DAMIAN PERNETT			No asistio
1195465796	JOHN MATIAS PRIETO			No asistio
1029295564	MERY ELIZABETH FORERO			No asistio
1028791393	IAN NICOLAS GARZON			No asistio
1023027682	JOAN STEBAN JARAMILLO			No asistio
1024590243	SAMUEL DAVID ORJUELA			No asistio
1023409145	JOHAN ALEXANDER PERNETT			No asistio
1141352044	MARIANA PRIETO			No asistio
1023406066	MATEO QUIÑONES			No asistio
1073250717	JHOSTIN DAVID SANCHEZ			No asistio
1023409168	JUAN FELIPE SILVA			No asistio
1023408902	MARIA SALOME ZARATE			No asistio
1142941351	NICOLAS ENRIQUE DIAZ			No asistio
1011241285	JOSEPH MANUEL GUARNIZO			No asistio
1222217118	ANGEL DAVID MANTILLA			No asistio
1062983780	SEBASTIAN DANIEL UPARELA			No asistio
1222212209	DILAN SAMUEL GAÑAN			No asistio
1024599866	JOSE MATIAS PABA			No asistio
1023037503	MATIAS JUNIOR MONTERO			No asistio
1023409672	THIAGO ANDRES CORAL			No asistio

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

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023412698	JAIVER ANDREY AMADOR			No asistio
1220225668	IAN DAVID MOLANO			No asistio
1023413867	KALETH DAMIAN PERNETT			No asistio
1195465796	JOHN MATIAS PRIETO			No asistio
1029295564	MERY ELIZABETH FORERO			No asistio
1028791393	IAN NICOLAS GARZON			No asistio
1023027682	JOAN STEBAN JARAMILLO			No asistio
1024590243	SAMUEL DAVID ORJUELA			No asistio
1023409145	JOHAN ALEXANDER PERNETT			No asistio
1141352044	MARIANA PRIETO			No asistio
1023406066	MATEO QUIÑONES			No asistio
1073250717	JHOSTIN DAVID SANCHEZ			No asistio
1023409168	JUAN FELIPE SILVA			No asistio
1023408902	MARIA SALOME ZARATE			No asistio
1142941351	NICOLAS ENRIQUE DIAZ			No asistio
1011241285	JOSEPH MANUEL GUARNIZO			No asistio
1222217118	ANGEL DAVID MANTILLA			No asistio
1062983780	SEBASTIAN DANIEL UPARELA			No asistio
1222212209	DILAN SAMUEL GAÑAN			No asistio
1024599866	JOSE MATIAS PABA			No asistio
1023037503	MATIAS JUNIOR MONTERO			No asistio
1023409672	THIAGO ANDRES CORAL			No asistio

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			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023412698	JAIVER ANDREY AMADOR			No asistio
1220225668	IAN DAVID MOLANO			Asistio
1023413867	KALETH DAMIAN PERNETT			Asistio
1195465796	JOHN MATIAS PRIETO			No asistio
1029295564	MERY ELIZABETH FORERO			No asistio
1028791393	IAN NICOLAS GARZON			Asistio
1023027682	JOAN STEBAN JARAMILLO			No asistio
1024590243	SAMUEL DAVID ORJUELA			No asistio
1023409145	JOHAN ALEXANDER PERNETT			Asistio
1141352044	MARIANA PRIETO			Asistio
1023406066	MATEO QUIÑONES			No asistio
1073250717	JHOSTIN DAVID SANCHEZ			No asistio
1023409168	JUAN FELIPE SILVA			Asistio
1023408902	MARIA SALOME ZARATE			Asistio
1142941351	NICOLAS ENRIQUE DIAZ			Asistio
1011241285	JOSEPH MANUEL GUARNIZO			No asistio
1222217118	ANGEL DAVID MANTILLA			Asistio
1062983780	SEBASTIAN DANIEL UPARELA			No asistio
1222212209	DILAN SAMUEL GAÑAN			No asistio
1024599866	JOSE MATIAS PABA			No asistio
1023037503	MATIAS JUNIOR MONTERO			No asistio
1023409672	THIAGO ANDRES CORAL			No asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas.			
<b>COGNITIVA :</b> 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.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
<b>LUDICA :</b> Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento.			
<b>TEMA :</b> Experimento técnicas de ataque con pie y mano con y sin desplazamiento.			
<b>SUBTEMAS :</b> Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> 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			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente: ¿Que es el amor en la familia?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023412698	JAIVER ANDREY AMADOR			No asistio
1220225668	IAN DAVID MOLANO			Asistio
1023413867	KALETH DAMIAN PERNETT			Asistio
1195465796	JOHN MATIAS PRIETO			Asistio
1029295564	MERY ELIZABETH FORERO			No asistio
1028791393	IAN NICOLAS GARZON			Asistio
1023027682	JOAN STEBAN JARAMILLO			Asistio
1024590243	SAMUEL DAVID ORJUELA			Asistio
1023409145	JOHAN ALEXANDER PERNETT			Asistio
1141352044	MARIANA PRIETO			No asistio
1023406066	MATEO QUIÑONES			No asistio
1073250717	JHOSTIN DAVID SANCHEZ			Asistio
1023409168	JUAN FELIPE SILVA			Asistio
1023408902	MARIA SALOME ZARATE			Asistio
1142941351	NICOLAS ENRIQUE DIAZ			No asistio
1011241285	JOSEPH MANUEL GUARNIZO			Asistio
1222217118	ANGEL DAVID MANTILLA			No asistio
1062983780	SEBASTIAN DANIEL UPARELA			Asistio
1222212209	DILAN SAMUEL GAÑAN			No asistio
1024599866	JOSE MATIAS PABA			No asistio
1023037503	MATIAS JUNIOR MONTERO			No asistio
1023409672	THIAGO ANDRES CORAL			Asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas.			
<b>COGNITIVA :</b> 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.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
<b>LUDICA :</b> Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento.			
<b>TEMA :</b> Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance)			
<b>SUBTEMAS :</b> Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento largo.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juego de pases de pelotica con el pie. Grupos de dos.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> 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	<div>No existen acompañamien</div> <div>No existen acompañamien psicossociales</div>
2026-03-13	Viernes,09:40:00,11:40:00	<div><div></div>Presencial</div>	23	<div>Pdf</div>	Asistencia Registrada -	No existe comentario	<div>No existen acompañamien</div> <div>No existen acompañamien psicossociales</div>
2026-03-18	Miercoles,09:40:00,11:40:00	<div><div></div>Presencial</div>	23	<div>Pdf</div>	Asistencia Registrada -	No existe comentario	<div>No existen acompañamien</div> <div>No existen acompañamien psicossociales</div>
2026-03-20	Viernes,09:40:00,11:40:00	<div><div></div>Presencial</div>	23	<div>Pdf</div>	Asistencia Registrada -	No existe comentario	<div>No existen acompañamien</div> <div>No existen acompañamien psicossociales</div>
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	<div>No existen acompañamien</div> <div>No existen acompañamien psicossociales</div>
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	<div>No existen acompañamien</div> <div>No existen acompañamien psicossociales</div>

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:	2026-03-11	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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Vivenciar acciones de pateo frontal desde posiciones básicas.			
<b>SUBTEMAS :</b> Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juegos: Juego de coordinación o relevos.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la integridad. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:40:00,11:40:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024604390	SARA ISABELLA LOMBANA			No asistio
1146145175	ANGEL MATIAS REYES			No asistio
1023417431	THALIANA FONSECA			No asistio
N37666981249	DANIEL DAVID GUTIERREZ			No asistio
1025563959	MARTIN EMILIO NARVAEZ			No asistio
1023413854	AVRIL SAMANTA ORDOÑEZ			No asistio
1023043206	TIAGO LOAIZA			No asistio
1028673835	DILAN SANTIAGO PUENTES			No asistio
1300000238	JUAN SEBASTIAN VELASQUEZ			No asistio
1031852950	VALERY LUCIA MUÑOZ			No asistio
1023418389	SARAH NATALY PUENTES			No asistio
1012925983	ANGEL DAVID MONTEALEGRE			No asistio
1024605325	DOMINICK ANDRES RINCON			No asistio
1024605902	ANGEL ZAID FORERO			No asistio
1024605493	ALAN JOSUE VILLAMIL			No asistio
1024606217	MARTIN MONROY			No asistio
1023418377	ANGEL MATHIAS DIAZ			No asistio
1023415053	MANUEL SANTIAGO PEÑA			No asistio
1016116140	IAN STICK TORRES			No asistio
1083578354	ANDRES MANUEL PERTUZ			No asistio
1074828323	PAULA VALENTINA CONTRERAS			No asistio
1011330898	ETHAN JACOB RODRIGUEZ			No asistio
1023417149	CRISTOPHER TELLEZ			No asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Combinar desplazamientos con patadas frontales.			
<b>SUBTEMAS :</b> Explorar fundamentos técnicos de pateo frontal con desplazamiento.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juegos: Juego de coordinación o relevos. A través de platillos ubicados en el piso. (Dos equipos).  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el autocontrol. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:40:00,11:40:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024604390	SARA ISABELLA LOMBANA			No asistio
1146145175	ANGEL MATIAS REYES			No asistio
1023417431	THALIANA FONSECA			No asistio
N37666981249	DANIEL DAVID GUTIERREZ			No asistio
1025563959	MARTIN EMILIO NARVAEZ			No asistio
1023413854	AVRIL SAMANTA ORDOÑEZ			No asistio
1023043206	TIAGO LOAIZA			No asistio
1028673835	DILAN SANTIAGO PUENTES			No asistio
1300000238	JUAN SEBASTIAN VELASQUEZ			No asistio
1031852950	VALERY LUCIA MUÑOZ			No asistio
1023418389	SARAH NATALY PUENTES			No asistio
1012925983	ANGEL DAVID MONTEALEGRE			No asistio
1024605325	DOMINICK ANDRES RINCON			No asistio
1024605902	ANGEL ZAID FORERO			No asistio
1024605493	ALAN JOSUE VILLAMIL			No asistio
1024606217	MARTIN MONROY			No asistio
1023418377	ANGEL MATHIAS DIAZ			No asistio
1023415053	MANUEL SANTIAGO PEÑA			No asistio
1016116140	IAN STICK TORRES			No asistio
1083578354	ANDRES MANUEL PERTUZ			No asistio
1074828323	PAULA VALENTINA CONTRERAS			No asistio
1011330898	ETHAN JACOB RODRIGUEZ			No asistio
1023417149	CRISTOPHER TELLEZ			No asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Combinar posiciones básicas con vocabulario técnico patadas frontales y ataque.			
<b>SUBTEMAS :</b> Experimentar los contenidos al ejecutar las técnicas de una manera correcta en posiciones y ataque.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> 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			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es la perseverancia. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:40:00,11:40:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024604390	SARA ISABELLA LOMBANA			No asistio
1146145175	ANGEL MATIAS REYES			No asistio
1023417431	THALIANA FONSECA			Asistio
N37666981249	DANIEL DAVID GUTIERREZ			No asistio
1025563959	MARTIN EMILIO NARVAEZ			Asistio
1023413854	AVRIL SAMANTA ORDOÑEZ			No asistio
1023043206	TIAGO LOAIZA			No asistio
1028673835	DILAN SANTIAGO PUENTES			Asistio
1300000238	JUAN SEBASTIAN VELASQUEZ			Asistio
1031852950	VALERY LUCIA MUÑOZ			Asistio
1023418389	SARAH NATALY PUENTES			Asistio
1012925983	ANGEL DAVID MONTEALEGRE			Asistio
1024605325	DOMINICK ANDRES RINCON			No asistio
1024605902	ANGEL ZAID FORERO			Asistio
1024605493	ALAN JOSUE VILLAMIL			No asistio
1024606217	MARTIN MONROY			No asistio
1023418377	ANGEL MATHIAS DIAZ			Asistio
1023415053	MANUEL SANTIAGO PEÑA			No asistio
1016116140	IAN STICK TORRES			Asistio
1083578354	ANDRES MANUEL PERTUZ			No asistio
1074828323	PAULA VALENTINA CONTRERAS			No asistio
1011330898	ETHAN JACOB RODRIGUEZ			Asistio
1023417149	CRISTOPHER TELLEZ			No asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Realizar diferentes técnicas de ataque con pie y mano			
<b>SUBTEMAS :</b> Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> 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			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el espíritu indomable. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,09:40:00,11:40:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024604390	SARA ISABELLA LOMBANA			No asistio
1146145175	ANGEL MATIAS REYES			No asistio
1023417431	THALIANA FONSECA			No asistio
N37666981249	DANIEL DAVID GUTIERREZ			Asistio
1025563959	MARTIN EMILIO NARVAEZ			Asistio
1023413854	AVRIL SAMANTA ORDOÑEZ			No asistio
1023043206	TIAGO LOAIZA			No asistio
1028673835	DILAN SANTIAGO PUENTES			Asistio
1300000238	JUAN SEBASTIAN VELASQUEZ			Asistio
1031852950	VALERY LUCIA MUÑOZ			Asistio
1023418389	SARAH NATALY PUENTES			No asistio
1012925983	ANGEL DAVID MONTEALEGRE			Asistio
1024605325	DOMINICK ANDRES RINCON			No asistio
1024605902	ANGEL ZAID FORERO			Asistio
1024605493	ALAN JOSUE VILLAMIL			Asistio
1024606217	MARTIN MONROY			No asistio
1023418377	ANGEL MATHIAS DIAZ			Asistio
1023415053	MANUEL SANTIAGO PEÑA			Asistio
1016116140	IAN STICK TORRES			Asistio
1083578354	ANDRES MANUEL PERTUZ			No asistio
1074828323	PAULA VALENTINA CONTRERAS			Asistio
1011330898	ETHAN JACOB RODRIGUEZ			Asistio
1023417149	CRISTOPHER TELLEZ			Asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance).			
<b>SUBTEMAS :</b> Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juegos: Juegos de fuerza la carretilla.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> 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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Identificar y ejecutar la patada frontal básica con terminología y postura adecuada.			
<b>SUBTEMAS :</b> Repasar las técnicas de pateo frontal aprendidas hasta el momento.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> 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

Seleccione..

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-03-11	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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023416948	EMILIANO ANDRADE			No asistio
1011258093	JUAN MARTIN CASTRO			No asistio
1023416350	EYDAN SAMUEL COPETE			No asistio
1023415794	NICOLAS ESTEBAN PEREZ			No asistio
1024607253	JUAN ALEJANDRO ROJAS			No asistio
1023414693	DUAN ZAID BASTO			No asistio
1023414635	FREDERICK ALEJANDRO CUBIDES			No asistio
1023414841	JERONIMO HIDALGO			No asistio
1016918504	SANTIAGO MARTINEZ			No asistio
1146145189	MAICOL DAVID MONTERO			No asistio
1019916853	LIZ GABRIELA REYES			No asistio
1024604749	KAEL DAVID RODRIGUEZ			No asistio
1074823047	ALEX SANTIAGO INFANTE			No asistio
1011258131	SERGIO ANDRES VARGAS			No asistio
1024607619	MARTIN ARANGO			No asistio



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			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023416948	EMILIANO ANDRADE			No asistio
1011258093	JUAN MARTIN CASTRO			No asistio
1023416350	EYDAN SAMUEL COPETE			No asistio
1023415794	NICOLAS ESTEBAN PEREZ			No asistio
1024607253	JUAN ALEJANDRO ROJAS			No asistio
1023414693	DUAN ZAID BASTO			No asistio
1023414635	FREDERICK ALEJANDRO CUBIDES			No asistio
1023414841	JERONIMO HIDALGO			No asistio
1016918504	SANTIAGO MARTINEZ			No asistio
1146145189	MAICOL DAVID MONTERO			No asistio
1019916853	LIZ GABRIELA REYES			No asistio
1024604749	KAEL DAVID RODRIGUEZ			No asistio
1074823047	ALEX SANTIAGO INFANTE			No asistio
1011258131	SERGIO ANDRES VARGAS			No asistio
1024607619	MARTIN ARANGO			No asistio

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 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

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023416948	EMILIANO ANDRADE			Asistio
1011258093	JUAN MARTIN CASTRO			Asistio
1023416350	EYDAN SAMUEL COPETE			Asistio
1023415794	NICOLAS ESTEBAN PEREZ			No asistio
1024607253	JUAN ALEJANDRO ROJAS			Asistio
1023414693	DUAN ZAID BASTO			Asistio
1023414635	FREDERICK ALEJANDRO CUBIDES			Asistio
1023414841	JERONIMO HIDALGO			Asistio
1016918504	SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1146145189	MAICOL DAVID MONTERO			No asistio
1019916853	LIZ GABRIELA REYES			Asistio
1024604749	KAEL DAVID RODRIGUEZ			Asistio
1074823047	ALEX SANTIAGO INFANTE			No asistio
1011258131	SERGIO ANDRES VARGAS			No asistio
1024607619	MARTIN ARANGO			No asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Realizar diferentes técnicas de ataque con pie y mano			
<b>SUBTEMAS :</b> Aprender técnica de pateo frontal y ataque con mano.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> 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			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que es el espíritu indomable. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.  TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: CARLOS EDUARDO SANABRIA	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023416948	EMILIANO ANDRADE			No asistio
1011258093	JUAN MARTIN CASTRO			Asistio
1023416350	EYDAN SAMUEL COPETE			Asistio
1024607253	JUAN ALEJANDRO ROJAS			Asistio
1023414693	DUAN ZAID BASTO			Asistio
1023414635	FREDERICK ALEJANDRO CUBIDES			No asistio
1023414841	JERONIMO HIDALGO			Asistio
1016918504	SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1146145189	MAICOL DAVID MONTERO			Asistio
1019916853	LIZ GABRIELA REYES			No asistio
1024604749	KAEL DAVID RODRIGUEZ			Asistio
1074823047	ALEX SANTIAGO INFANTE			No asistio
1011258131	SERGIO ANDRES VARGAS			No asistio
1024607619	MARTIN ARANGO			No asistio

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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Experimento las técnicas de defensa básicas con desplazamiento desde Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance).			
<b>SUBTEMAS :</b> Explorar cada una de las defensas básicas con desplazamiento.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juegos: Juegos de fuerza la carretilla.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> 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			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
<b>COGNITIVA :</b> Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
<b>TEMA :</b> Identificar y ejecutar la patada frontal básica con terminología y postura adecuada.			
<b>SUBTEMAS :</b> Repasar las técnicas de pateo frontal aprendidas hasta el momento.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> 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			
<b>FASE CENTRAL :</b> 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			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas.  TIEMPO 10 total: 10			
<b>FASE FINAL :</b> 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.