



**IDRD**



# OBLIGACIÓN 2



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**



**IDRD**



# *OBLIGACIÓN 2*

## *EVIDENCIA 1*

**REPORTE SIM.**



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO		COORDINADOR	Carlos Fabian Mesa Rojas			
FECHA REVISIÓN	2026-03-24 13:45:16		Mes	Marzo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO LA CHUCUA (IED)	LA CHUCUA,	1	<b>Martes,09:30:00,11:30:00</b> 3-10-17-24 <b>Jueves,09:30:00,11:30:00</b> 5-12-19-26	3-5-10-12-17-19		32	22
	LA CHUCUA,	2	<b>Martes,12:30:00,14:30:00</b> 3-10-17-24 <b>Jueves,12:30:00,14:30:00</b> 5-12-19-26	3-5-10-12-17-19			
	LA CHUCUA,	3	<b>Miercoles,09:30:00,11:30:00</b> 4-11-18-25 <b>Viernes,09:30:00,10:30:00</b> 6-13-20-27	4-11-13-18-20	6		
	LA CHUCUA,	4	<b>Miercoles,12:10:00,14:10:00</b> 4-11-18-25 <b>Viernes,12:10:00,14:10:00</b> 6-13-20-27	4-11-13-18-20	6		



**IDRD**



*OBLIGACIÓN 2*

*EVIDENCIA 2*

*SEMAFORIZACIÓN*



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

[SIM.](#) 

- [GESTOR IED](#)
  - Reportes
  - [Reportes](#)
    - [Reporte General](#)
    - [Reporte Diario](#)
    - [Reporte Diario formador](#)
    - [Reporte Diario led](#)
    - [Reporte carga manual estudiantes](#) Nuevo
    - [Reporte Accidentalidad](#)
    - [Reporte Eventos](#)
    - [Reporte Reuniones](#)
    - [Reporte Novedades](#)
    - [Reporte Acompañamientos](#) Nuevo
    - [Reporte información estudiante](#)
  - Otros
  - [Accidentalidad](#)
  - [Reuniones](#)
  - [Novedades](#)
  - [Estudiantes](#)
  - [Formadores](#)
  - [Documentos](#)
  - [Administrador led](#)
  - [Asignación Apoyos](#) Nuevo
  - [Directorio](#)
  - [Escenarios](#)
  - [Eventos](#)
    - [Evento](#)
    - [Asignación eventos](#)
    - [Formadores de apoyo](#)
    - [Servicios requeridos](#)
    - [Invitaciones](#)

 Mesa Rojas Carlos Fabian

- [I.D.R.D](#)
- [Cerrar Sesión](#)

Tutorial 

# Jornada Escolar Complementaria



2026-03-24  
1:47:16 PM

## Reporte formador

### Formador

JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO

### Seleccionar

Angel David Montes Brice  
LUIS FERNANDO RAMIREZ URBINA  
Angie Katerin Amaya Metaute  
Andres Felipe Bedoya Rodriguez  
Daniela Garzon Palacios  
YORJAN ALEXANDER DURAN FANDIÑO  
Manuel Leonardo Gomez Torres  
Cristian Mateo Hernandez Sotelo  
JENNYFER MARTINEZ PERILLA  
Juan David Ubaque Beltran  
LEONARDO ANTONIO ERAZO BUENO  
JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO  
DIANA ISABEL BAEZ SANCHEZ  
ELIZABETH RIVAS GOMEZ

## marzo de 2026

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
23	24	25	26	27	28	1
	EST ASISTENC	EST ASISTENC	EST ASISTENC	EST ASISTENC		
	G1 09:30:00,11	G3 09:30:00,11	G1 09:30:00,11	G3 09:30:00,10		
	G1 Registro asi	G3 Registro asi	G1 Registro asi	G3 Registro asi		
	G2 12:30:00,14	G4 12:10:00,14	G2 12:30:00,14	G4 12:10:00,14		
	G2 Registro asi	G4 Registro asi	G2 Registro asi	G4 Registro asi		
	Registro sesión	Registro sesión	Registro sesión	Registro sesión		
2	3	4	5	6	7	8
	EST ASISTENC	EST ASISTENC	EST ASISTENC	EST ASISTENC		
	G1 09:30:00,11	G3 09:30:00,11	G1 09:30:00,11	G3 09:30:00,10		
	G1 Registro asi	G3 Registro asi	G1 Registro asi	G3 Registro asi		
	G2 12:30:00,14	G4 12:10:00,14	G2 12:30:00,14	G4 12:10:00,14		
	G2 Registro asi	G4 Registro asi	G2 Registro asi	G4 Registro asi		

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
2	3 Registro sesión	4 Registro sesión	5 Registro sesión	6 Registro sesión	7	8
9	10 EST ASISTENC G1 09:30:00,11 G1 Registro asi G2 12:30:00,14 G2 Registro asi Registro sesión	11 EST ASISTENC G3 09:30:00,11 G3 Registro asi G4 12:10:00,14 G4 Registro asi Registro sesión	12 EST ASISTENC G1 09:30:00,11 G1 Registro asi G2 12:30:00,14 G2 Registro asi Registro sesión	13 EST ASISTENC G3 09:30:00,10 G3 Registro asi G4 12:10:00,14 G4 Registro asi Registro sesión	14	15
16	17 EST ASISTENC G1 09:30:00,11 G1 Registro asi G2 12:30:00,14 G2 Registro asi Registro sesión	18 EST ASISTENC G3 09:30:00,11 G3 Registro asi G4 12:10:00,14 G4 Registro asi Registro sesión	19 EST ASISTENC G1 09:30:00,11 G1 Registro asi G2 12:30:00,14 G2 Registro asi Registro sesión	20 EST ASISTENC G3 09:30:00,10 G3 Registro asi G4 12:10:00,14 G4 Registro asi Registro sesión	21	22
23	24 G1 Sesión en c G2 Sesión en c	25 G3 Sesión plan G4 Sesión plan	26 G1 Sesión plan G2 Sesión plan	27 G3 Sesión plan G4 Sesión plan	28	29
30	31	1	2	3	4	5

## Convenciones calendario

Sesión planeada

Sesión en curso

Pendiente de asistencia

Asistencia

Asistencia registrada a tiempo

Asistencia registrada fuera del tiempo establecido (un día después)

Asistencia registrada fuera del tiempo establecido (más de un día después)

Novedad



**IDRD**



## *OBLIGACIÓN 2*

## *EVIDENCIA 3*

SESIONES DESCARGADAS  
JUNTO CON LA ASISTENCIA EN  
SIM.



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**





**IDRD**



# **SESIONES DE CLASE**

## **GRUPO 1**

### **CENTRO DE INTERES**

# **TAEKWONDO**



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
<b>COGNITIVA :</b> Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
<b>TEMA :</b> EJECUTO DEFENSAS BASICAS DEL TAEKWONDO			
<b>SUBTEMAS :</b> Ejecuto ARE MAKI - Defensa abajo Ejecuto MONTONG MAKI - Defensa al medio Ejecuto OLGUL MAKI - Defensa arriba Ejecuto Combinacion defensas basicas			
<b>IMPLEMENTACION :</b> paletas, platillos y pelota			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, PIERDRA, PAPEL, TIJERA Y PONCHADO: Se ubican por parejas, separados a un metro de distancia se ubican frente a frente, en el medio de cada pareja se coloca una pelota, el formador debera decir partes del cuerpo o movimientos ejemplo(tocar, cabeza, rodillas, pies, saltar, girar etc) al decir PELOTA, el primer integrante de la pareja que agarre la pelota podra ponchar a su compañero. LA LLEVA INFINITA: Se delimita el area del juego, todos los participantes de la clase atrapan, el que se deje atrapar se debe acurrucar y tener presente quien fue la persona que lo atrapo, cuando atrapen a la persona que te abia atrapado podras ponerte de pie y seguir jugando CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo" se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara la posicion larga y corta logrando coordinar de forma acertada cada movimiento con accion de puño avanzando adelante y atrás  TIEMPO 65 MIUTOS			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupo de 5 personas Realizar el basico de brazos 1 de manera coordinada paso 1: defensa abajo brazo izquierdo paso 2: defensa abajo brazo derecho paso 3: defensa media brazo izquierdo paso 4: defensa media brazo derecho paso 5: defensa arriba brazo izquierdo paso 6: defensa arriba brazo derecho paso 7: ataque de puño con brazo izquerido paso 8: ataque de puño con brazo derecho y grito kiap  TIEMPO 15 minutos			

<b>FASE FINAL :</b>
ACTIVIDADES
recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes
TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA			Asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA			Asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.

PSICOSOCIAL :

Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :

ASIMILO ATAQUES BASICOS DEL TAEKWONDO

SUBTEMAS :

Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente Ejecuto SONNAL MOK CHIGUI: Ataque al cuello con el canto de la mano Identifico BATANG SON TOK CHIGUI: Ataque al menton con la base de la palma.

IMPLEMENTACION :

PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TRIQUI MATERIALES: - 9 Platillos - 3 pelotas azules - 3 pelotas rojas - 2 costales DESARROLLO DEL JUEGO - Se organizarán los jugadores en grupos de 5 personas, enumerándose de 1 a 5 y se ubicarán en fila en el orden de su número. - Cada grupo tendrá 3 pelotas del mismo color y un costal - Se organizan los 9 platillos en forma de triqui 3x3 a una distancia de 6 mts de la línea de salida de los jugadores - Se jugará 2 grupos por triqui. - A la señal de salida, el primer jugador de cada fila toma posición dentro del costal y saldrá haciendo saltos desplazándose hacia los platillos llevando la pelota y colocándola sobre un platillo, se devolverá de la misma manera desplazándose con saltos dentro del costal a la línea de salida donde se encuentra el jugador #2 y le pasará el costal y este deberá hacer el relevo y llevar la pelota a los platillos y asi sucesivamente seguirá el jugador #3. - Si al pasar los primeros 3 jugadores no se logra ubicar las pelotas 3 en línea haciendo triqui, el jugador #4 hará relevo y se desplazará en el costal hacia la zona de los platillos y moverá una pelota de su color de equipo a un platillo que se encuentre libre y así sucesivamente harán relevos. - Ganará El Primer Equipo Que Logre Ubicar Sus 3 Pelotas En Línea Y Gritar Triqui. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO  
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
1- AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 2- POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. " 3- Cada técnica se realizara 10 repeticiones o hasta lograr el entendimiento del movimiento por parte de los alumnos se ubican los estudiantes por parejas y en posición chuchum seogi realizar las técnicas de ataque con brazos: Refuerzo combinación ataques básicos; Realizar CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente, variantes puño al medio y puño abajo, ME CHUMOK NERYO CHIGUI: Ataque de puño martillo, SONNAL MOK CHIGUI: Ataque al cuello con el canto de la mano, BATANG SON TOK CHIGUI: Ataque al mentón con la base de la palma.

TIEMPO  
65 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES  
en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA

TIEMPO  
15 MINUTOS

## FASE FINAL :

## ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratación para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les pareció los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

## TIEMPO

## 20 MINUTOS

## Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA			Asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA			Asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.
<b>COGNITIVA :</b> Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.
<b>PSICOSOCIAL :</b> Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
<b>TEMA :</b> EJECUTO FUNDAMENTACION BASE POOMSAE: COMBINACION DESPLAZAMIENTOS EN POSICIONES BASICAS CON DEFENSAS Y ATAQUES.
<b>SUBTEMAS :</b> Refuerzo combinacion ataques basicos Ejecuto Respiracion en cruz Ejecuto Cruz basica Identifico Kibon cuadrado
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, PIERDRA, PAPEL, TIJERA Y PONCHADO: Se ubican por parejas, separados a un metro de distancia se ubican frente a frente, en el medio de cada pareja se coloca una pelota, el formador debiera decir partes del cuerpo o movimientos ejemplo(tocar, cabeza, rodillas, pies, saltar, girar etc) al decir PELOTA, el primer integrante de la pareja que agarre la pelota podra ponchar a su compañero. VELOCIDAD DE REACCION AZUL Y ROJO: existen dos equipos, que se colocan en fila espalda contra espalda (del equipo contrario), un equipo son “ROJOS” y el otro “AZUL”. Cuando el formador grite “¡ROJO!”, éstos se giran rápidamente y corren tras el equipo contrario; si grita “¡AZUL!”, estas se giran y persiguen al otro equipo. Cada miembro que consigan coger en la carrera, será un punto para el equipo. El campo está delimitado, y es obligatorio correr en línea recta. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "posiciones En parejas realizar posicion de chuchum seogi, ap seogi, y apkubi seogi, corrigiendose mutuamente con el compañero" "defensas En parejas frente a frente realizar posicion de jinete chuchum seogi y tecnica de brazo kukkiwon 1 " "Poomsaes se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara givon 1 y 2 logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo y poscion de las piernas" Ejecutar paso a paso Cruz basica Realizamos paso a paso Respiracion en cruz  TIEMPO 65 minutos
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA juego stop: en el piso se dubuja un circulo con la palabra STOP luego cada jugador debe poner la inicial de su nombre en el piso separada deuna linea, un jugador se pone de pie a espalda de las iniciales y lanza una piedra en la casilla que salga ese jugador debe tomar la pelota y ponchar a los demas jugadores, quienes deben pasar por 4 bases y llegar a la plabara escrita en el suelo diciendo en voz alta STOP " el juego se llama Hombre, Escopeta, leon y que es parecido al juego de ""Papel, Piedra, Tijeras"" pero que en vez de jugar sólo con las manos, usan todo el cuerpo. El grupo se divide en dos y se ubican espalda contra espalda cuando el formador cuenter ""1, 2, 3""... y al gritar ""3"" todos van a dar la vuelta y hacer mímica de uno de los tres ""papeles"". se Explica como ganar y perder. El hombre controla la escopeta, entonces el hombre le gana a la escopeta. Pero la escopeta mata al leon, entonces la escopeta le gana al leon. Pero el leon deshace el hombre, entonces el leon le gana al hombre."  TIEMPO 15 minutos



<div><b>FASE FINAL :</b></div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div>
<div>TIEMPO</div> <div>20 minutos</div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA			Asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA			Asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
<b>COGNITIVA :</b> Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
<b>TEMA :</b> ASOCIO TÉCNICAS QUE SE EJECUTAN CON EL TREN INFERIOR PROPIAS DE LA DISCIPLINA			
<b>SUBTEMAS :</b> Identifico Naranji sogui Identifico Moa sogui Identifico Uen sogui Identifico Orun sogyui			
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TIBURONES: Se ubican los estudiantes detrás de la linea media de la cancha, dividos en grupo de mujeres y grupo de hombres, las mujeres deben proteger su area de la cancha y el objetivo de los hombres es atravesar el lado de la cancha ubicada al grupo de las mujeres sin ser tocado hasta llegar a la linea final.( el estudiante que sea tocado queda inhabilitado en esa ronda del juego) carreras por equipos: se dividen en grupos de 7 estudiantes se realiza una fila por equipo el primer integrante de la fia debe pasar el balon entre las piernas al segundo de la fila y así sucesivamente hasta llegar al ultimo de la fila, este debera gaterar entre el tunel de las piernas de su fila hasta llegar de primero se coloca de pie y sigue sucesivamente el ejercicio hasta llegar a la meta CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES POSICIONES: Explicacion, demostracion, ejecucion , correccion y aprehension de las posicines lineales basicas especificas del poomsae: - Naranji sogui - Moa sogui -Uen sogui - Orun sogui se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara la posicion larga y dwit kubi seogi logrando coordinar de forma acertada cada movimiento se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara givon 1 logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo y posicion de las piernas  TIEMPO 65 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA			Asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA			Asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
COGNITIVA : Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : ASIMILO TÉCNICAS QUE SE REALIZAN CON LOS BRAZOS PROPIAS DEL TAEKWONDO EN LA DEFENSA (MAKI)			
SUBTEMAS : Refuerzo Are maki Refuerzo Momtok maki Refuerzo Momtok Ap maki Refuerzo Momtok Bakkan maki			
IMPLEMENTACION : PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Juego cadena humana: el cual consiste en que Los alumnos se sitúan por toda la zona delimitada de juego y frente a ellos un par de jugadores cogidos de la mano los cuales tendra que intentar tocar a los demás jugadores sin soltarse las manos y enganchando a la cadena a los alumnos tocados. Cuando es tocado el último jugador termina la ronda, los dos primeros tocados de la ronda seran los proximos en iniciar de nuevo el juego CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo  TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			

### FASE FINAL :

## ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratación para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les pareció los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

## TIEMPO

20 minutos

## Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA			Asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA			Asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ			Asistio



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
<b>COGNITIVA :</b> Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
<b>TEMA :</b> ASOCIO TÉCNICAS DE PATEO BASICOS DEL TAEKWONDO			
<b>SUBTEMAS :</b> Identifico Ap chagui tecnica y fundamentacion. Refuerzo BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja			
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CONGELADOS TUTIFRUTI: Dos integrantes del grupo seran los elegidos para congelar, cada que atrapen a alguien en secreto deben decir una fruta, sin que nadie mas lo escuche y quedan congelados levantando el brazo derecho, solo podra dar una pista para que lo descongelen y sera la letra de la inicial de la fruta que le dijeron, los demas del grupo que no estan congelados intentaran adivinar que fruta es y si adivinan debera pasar por debajo del brazo del integrante que esta congelado y de esta manera lo descongelara. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES POSICIÓN DE COMBATE: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución CAMBIOS DE GUARDIA: mando directo de la formaora los estudiantes realizaran cambio de guardia DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: Desplazamiento atras y adelante con voz de mando se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. "LEVANTAMIENTO DE PIERNA: se realizan levantamiento de pierna desde la postura decombate alternando las piernas para aprender a manejarlas diferentes alturas de pateo y adquirir la tecnica de la postura de combate antes y despues del pateo. PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución  TIEMPO 65 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES realizar la mayor cantidad de pateo bandal chagui en correccion, sin que el pie toque el piso, GANA EL ALUMNO QUE LOGRE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES  TIEMPO 15 minutos			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA			Asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA			Asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ			Asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
COGNITIVA : Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : EJECUTO TÉCNICAS QUE SE EJECUTAN CON EL TREN INFERIOR PROPIAS DE LA DISCIPLINA			
SUBTEMAS : Refuerzo Chuchum sogui correccion de postura. Refuerzo AP SOGUI correccion de posturaI Refuerzo Ap cubi sogui correccion de postura			
IMPLEMENTACION : platillos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TIBURONES: Se ubican los estudiantes detrás de la linea media de la cancha, dividos en grupo de mujeres y grupo de hombres, las mujeres deben proteger su area de la cancha y el objetivo de los hombres es atravesar el lado de la cancha ubicada al grupo de las mujeres sin ser tocado hasta llegar a la linea final.( el estudiante que sea tocado queda inhabilitado en esa ronda del juego) carreras por equipos: se dividen en grupos de 7 estudiantes se realiza una fila por equipo el primer integrante de la fia debe pasar el balon entre las piernas al segundo de la fila y así sucesivamente hasta llegar al ultimo de la fila, este debera gaterar entre el tunel de las piernas de su fila hasta llegar de primero se coloca de pie y sigue sucesivamente el ejercicio hasta llegar a la meta CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. "CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. " AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo  TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA			Asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA			No asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ			No asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
COGNITIVA : Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : EJECUTO TÉCNICAS QUE SE REALIZAN CON LOS BRAZOS PROPIAS DEL TAEKWONDO EN LA DEFENSA (MAKI)- POMMSAE			
SUBTEMAS : Identifico Montok kodureo maki: es como realizar una guardia de combate, el brazo frontal defiende la parte media del cuerpo con baka maki, el de atrás va a la altura del pecho las manos siempre empuñadas. Identifico la tecnica Sobal maki: es parecido a montok kodureo maki, la diferencia en esta posición es que las manos están abiertas dedos unidos o juntos, el brazo de adelante no puede sobre pasar el hombro, la mano de atrás va a la altura del flexo solar. identifico la tecnica Olgul maki: es una defensa alta, se defiende con el borde cubital del antebrazo este se ubica por encima de la cabeza dejando una distancia de un puño entre cabeza y brazo.			
IMPLEMENTACION : platillos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido			
TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES trabajo tecnico de poomsae 1- AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 2- CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 3- AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de la postura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media se realiza la ejecución dando la voz de mando en idioma coreano se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo 1- Are maki 2- Momtong An maki 3- Momtong Bakkan maki 4- olgul makki Se realizaran las defensas basicas por pasillos combinandolas con las posiciones ap sogui y ap kubi sogui Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente, teniendo en cuenta la coordinacion del movimiento, el control del equilibrio, balance, fuerza para realizar un ajuste correcto Se realizara un juego entre actividades para asegurar la motivación y concentración de los estudiantes			
TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA			
TIEMPO 15 minutos			

<div><div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div><div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>
---





**IDRD**



# **SESIONES DE CLASE**

## **GRUPO 2**

### **CENTRO DE INTERES**

# **TAEKWONDO**



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
COGNITIVA : Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
PSICOSOCIAL : Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : EJECUTO DEFENSAS BASICAS DEL TAEKWONDO			
SUBTEMAS : Ejecuto ARE MAKI - Defensa abajo Ejecuto MONTONG MAKI - Defensa al medio Ejecuto OLGUL MAKI - Defensa arriba Ejecuto Combinacion defensas basicas			
IMPLEMENTACION : paletas, platillos y pelota			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, PIERDRA, PAPEL, TIJERA Y PONCHADO: Se ubican por parejas, separados a un metro de distancia se ubican frente a frente, en el medio de cada pareja se coloca una pelota, el formador debera decir partes del cuerpo o movimientos ejemplo(tocar, cabeza, rodillas, pies, saltar, girar etc) al decir PELOTA, el primer integrante de la pareja que agarre la pelota podra ponchar a su compañero. LA LLEVA INFINITA: Se delimita el area del juego, todos los participantes de la clase atrapan, el que se deje atrapar se debe acurrucar y tener presente quien fue la persona que lo atrapo, cuando atrapen a la persona que te abia atrapado podras ponerte de pie y seguir jugando CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo" se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara la posicion larga y corta logrando coordinar de forma acertada cada movimiento con accion de puño avanzando adelante y atrás  TIEMPO 65 MIUTOS			
RETO : ACTIVIDADES en grupo de 5 personas Realizar el basico de brazos 1 de manera coordinada paso 1: defensa abajo brazo izquierdo paso 2: defensa abajo brazo derecho paso 3: defensa media brazo izquierdo paso 4: defensa media brazo derecho paso 5: defensa arriba brazo izquierdo paso 6: defensa arriba brazo derecho paso 7: ataque de puño con brazo izquerido paso 8: ataque de puño con brazo derecho y grito kiap  TIEMPO 15 minutos			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes, 12:30:00, 14:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012421841	DILAN ANDREY BEJARANO			No asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA			Asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO			Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR			Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR			Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO			Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR			Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS			Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS			Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ			Asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.

COGNITIVA :

Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.

PSICOSOCIAL :

Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.

LUDICA :

Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

TEMA :

ASIMILO ATAQUES BASICOS DEL TAEKWONDO

SUBTEMAS :

Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente Ejecuto SONNAL MOK CHIGUI: Ataque al cuello con el canto de la mano Identifico BATANG SON TOK CHIGUI: Ataque al menton con la base de la palma.

IMPLEMENTACION :

PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TRIQUI MATERIALES: - 9 Platillos - 3 pelotas azules - 3 pelotas rojas - 2 costales DESARROLLO DEL JUEGO - Se organizarán los jugadores en grupos de 5 personas, enumerándose de 1 a 5 y se ubicarán en fila en el orden de su número. - Cada grupo tendrá 3 pelotas del mismo color y un costal - Se organizan los 9 platillos en forma de triqui 3x3 a una distancia de 6 mts de la línea de salida de los jugadores - Se jugará 2 grupos por triqui. - A la señal de salida, el primer jugador de cada fila toma posición dentro del costal y saldrá haciendo saltos desplazándose hacia los platillos llevando la pelota y colocándola sobre un platillo, se devolverá de la misma manera desplazándose con saltos dentro del costal a la línea de salida donde se encuentra el jugador #2 y le pasará el costal y este deberá hacer el relevo y llevar la pelota a los platillos y asi sucesivamente seguirá el jugador #3. - Si al pasar los primeros 3 jugadores no se logra ubicar las pelotas 3 en línea haciendo triqui, el jugador #4 hará relevo y se desplazará en el costal hacia la zona de los platillos y moverá una pelota de su color de equipo a un platillo que se encuentre libre y así sucesivamente harán relevos. - Ganará El Primer Equipo Que Logre Ubicar Sus 3 Pelotas En Línea Y Gritar Triqui. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO  
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
1- AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 2- POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. " 3- Cada técnica se realizara 10 repeticiones o hasta lograr el entendimiento del movimiento por parte de los alumnos se ubican los estudiantes por parejas y en posición chuchum seogi realizar las técnicas de ataque con brazos: Refuerzo combinación ataques básicos; Realizar CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente, variantes puño al medio y puño abajo, ME CHUMOK NERYO CHIGUI: Ataque de puño martillo, SONNAL MOK CHIGUI: Ataque al cuello con el canto de la mano, BATANG SON TOK CHIGUI: Ataque al mentón con la base de la palma.

TIEMPO  
65 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES  
en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA

TIEMPO  
15 MINUTOS

**FASE FINAL :**

## ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratación para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaron sus emociones sobre como les pareció los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

## TIEMPO

20 MINUTOS

### Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012421841	DILAN ANDREY BEJARANO			Asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA			Asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO			Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR			Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR			Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO			Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR			Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS			Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS			Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ			Asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO	
<b>MOTRÍZ :</b> Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.	
<b>COGNITIVA :</b> Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.	
<b>PSICOSOCIAL :</b> Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.	
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.	
<b>TEMA :</b> EJECUTO FUNDAMENTACION BASE POOMSAE: COMBINACION DESPLAZAMIENTOS EN POSICIONES BASICAS CON DEFENSAS Y ATAQUES.	
<b>SUBTEMAS :</b> Refuerzo combinacion ataques basicos Ejecuto Respiracion en cruz Ejecuto Cruz basica Identifico Kibon cuadrado	
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA	
FASES	
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, PIERDRA, PAPEL, TIJERA Y PONCHADO: Se ubican por parejas, separados a un metro de distancia se ubican frente a frente, en el medio de cada pareja se coloca una pelota, el formador debiera decir partes del cuerpo o movimientos ejemplo(tocar, cabeza, rodillas, pies, saltar, girar etc) al decir PELOTA, el primer integrante de la pareja que agarre la pelota podra ponchar a su compañero. VELOCIDAD DE REACCION AZUL Y ROJO: existen dos equipos, que se colocan en fila espalda contra espalda (del equipo contrario), un equipo son “ROJOS” y el otro “AZUL”. Cuando el formador grite “¡ROJO!”, éstos se giran rápidamente y corren tras el equipo contrario; si grita “¡AZUL!”, estas se giran y persiguen al otro equipo. Cada miembro que consigan coger en la carrera, será un punto para el equipo. El campo está delimitado, y es obligatorio correr en línea recta. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos	
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "posiciones En parejas realizar posicion de chuchum seogi, ap seogi, y apkubi seogi, corrigiendose mutuamente con el compañero" "defensas En parejas frente a frente realizar posicion de jinete chuchum seogi y tecnica de brazo kukkiwon 1 " "Poomsaes se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara givon 1 y 2 logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo y poscion de las piernas" Ejecutar paso a paso Cruz basica Realizamos paso a paso Respiracion en cruz  TIEMPO 65 minutos	
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA juego stop: en el piso se dubuja un circulo con la palabra STOP luego cada jugador debe poner la inicial de su nombre en el piso separada deuna linea, un jugador se pone de pie a espalda de las iniciales y lanza una piedra en la casilla que salga ese jugador debe tomar la pelota y ponchar a los demas jugadores, quienes deben pasar por 4 bases y llegar a la plabara escrita en el suelo diciendo en voz alta STOP " el juego se llama Hombre, Escopeta, leon y que es parecido al juego de ""Papel, Piedra, Tijeras"" pero que en vez de jugar sólo con las manos, usan todo el cuerpo. El grupo se divide en dos y se ubican espalda contra espalda cuando el formador cuenter ""1, 2, 3""... y al gritar ""3"" todos van a dar la vuelta y hacer mímica de uno de los tres ""papeles"". se Explica como ganar y perder. El hombre controla la escopeta, entonces el hombre le gana a la escopeta. Pero la escopeta mata al leon, entonces la escopeta le gana al leon. Pero el leon deshace el hombre, entonces el leon le gana al hombre."  TIEMPO 15 minutos	



<div><b>FASE FINAL :</b></div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div>
<div>TIEMPO</div> <div>20 minutos</div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes, 12:30:00, 14:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012421841	DILAN ANDREY BEJARANO			Asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA			Asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO			Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR			Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR			Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO			Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR			Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS			Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS			Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ			Asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
<b>COGNITIVA :</b> Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
<b>TEMA :</b> ASOCIO TÉCNICAS QUE SE EJECUTAN CON EL TREN INFERIOR PROPIAS DE LA DISCIPLINA			
<b>SUBTEMAS :</b> Identifico Naranji sogui Identifico Moa sogui Identifico Uen sogui Identifico Orun sogyui			
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TIBURONES: Se ubican los estudiantes detrás de la linea media de la cancha, dividos en grupo de mujeres y grupo de hombres, las mujeres deben proteger su area de la cancha y el objetivo de los hombres es atravesar el lado de la cancha ubicada al grupo de las mujeres sin ser tocado hasta llegar a la linea final.( el estudiante que sea tocado queda inhabilitado en esa ronda del juego) carreras por equipos: se dividen en grupos de 7 estudiantes se realiza una fila por equipo el primer integrante de la fia debe pasar el balon entre las piernas al segundo de la fila y así sucesivamente hasta llegar al ultimo de la fila, este debera gaterar entre el tunel de las piernas de su fila hasta llegar de primero se coloca de pie y sigue sucesivamente el ejercicio hasta llegar a la meta CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES POSICIONES: Explicacion, demostracion, ejecucion , correccion y aprehensión de las posiciones lineales basicas especificas del poomsae: - Naranji sogui - Moa sogui -Uen sogui - Orun sogui se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara la posicion larga y dwit kubi seogi logrando coordinar de forma acertada cada movimiento se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara givon 1 logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo y posicion de las piernas  TIEMPO 65 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			

<div><b>FASE FINAL :</b></div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div>
<div>TIEMPO</div> <div>20 minutos</div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012421841	DILAN ANDREY BEJARANO			Asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA			Asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO			Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR			Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR			Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO			Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR			Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS			Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS			No asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ			No asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
COGNITIVA : Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : ASIMILO TÉCNICAS QUE SE REALIZAN CON LOS BRAZOS PROPIAS DEL TAEKWONDO EN LA DEFENSA (MAKI)			
SUBTEMAS : Refuerzo Are maki Refuerzo Momtok maki Refuerzo Momtok Ap maki Refuerzo Momtok Bakkan maki			
IMPLEMENTACION : PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Juego cadena humana: el cual consiste en que Los alumnos se sitúan por toda la zona delimitada de juego y frente a ellos un par de jugadores cogidos de la mano los cuales tendra que intentar tocar a los demás jugadores sin soltarse las manos y enganchando a la cadena a los alumnos tocados. Cuando es tocado el último jugador termina la ronda, los dos primeros tocados de la ronda seran los proximos en iniciar de nuevo el juego CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo  TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			

### FASE FINAL :

## ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratación para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les pareció los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

## TIEMPO

20 minutos

## Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes, 12:30:00, 14:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012421841	DILAN ANDREY BEJARANO			Asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA			Asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO			Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR			Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR			Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO			Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR			Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS			Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS			Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ			Asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ			Asistio



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
COGNITIVA : Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : ASOCIO TÉCNICAS DE PATEO BASICOS DEL TAEKWONDO			
SUBTEMAS : Identifico Ap chagui tecnica y fundamentacion. Refuerzo BANDAL CHAGUI – Patada semicircular baja			
IMPLEMENTACION : PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CONGELADOS TUTIFRUTI: Dos integrantes del grupo seran los elegidos para congelar, cada que atrapen a alguien en secreto deben decir una fruta, sin que nadie mas lo escuche y quedan congelados levantando el brazo derecho, solo podra dar una pista para que lo descongelen y sera la letra de la inicial de la fruta que le dijeron, los demas del grupo que no estan congelados intentaran adivinar que fruta es y si adivinan debera pasar por debajo del brazo del integrante que esta congelado y de esta manera lo descongelara. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES POSICIÓN DE COMBATE: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución CAMBIOS DE GUARDIA: mando directo de la formaora los estudiantes realizaran cambio de guardia DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: Desplazamiento atras y adelante con voz de mando se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. "LEVANTAMIENTO DE PIERNA: se realizan levantamiento de pierna desde la postura decombate alternando las piernas para aprender a manejarlas diferentes alturas de pateo y adquirir la tecnica de la postura de combate antes y despues del pateo. PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución  TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES realizar la mayor cantidad de pateo bandal chagui en correccion, sin que el pie toque el piso, GANA EL ALUMNO QUE LOGRE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES  TIEMPO 15 minutos			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012421841	DILAN ANDREY BEJARANO			Asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA			Asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO			Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR			Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR			Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO			Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR			Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS			Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS			Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ			Asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
COGNITIVA : Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : EJECUTO TÉCNICAS QUE SE EJECUTAN CON EL TREN INFERIOR PROPIAS DE LA DISCIPLINA			
SUBTEMAS : Refuerzo Chuchum sogui correccion de postura. Refuerzo AP SOGUI correccion de posturaI Refuerzo Ap cubi sogui correccion de postura			
IMPLEMENTACION : platillos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TIBURONES: Se ubican los estudiantes detrás de la linea media de la cancha, dividos en grupo de mujeres y grupo de hombres, las mujeres deben proteger su area de la cancha y el objetivo de los hombres es atravesar el lado de la cancha ubicada al grupo de las mujeres sin ser tocado hasta llegar a la linea final.( el estudiante que sea tocado queda inhabilitado en esa ronda del juego) carreras por equipos: se dividen en grupos de 7 estudiantes se realiza una fila por equipo el primer integrante de la fia debe pasar el balon entre las piernas al segundo de la fila y así sucesivamente hasta llegar al ultimo de la fila, este debera gaterar entre el tunel de las piernas de su fila hasta llegar de primero se coloca de pie y sigue sucesivamente el ejercicio hasta llegar a la meta CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. "CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. " AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo  TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes, 12:30:00, 14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012421841	DILAN ANDREY BEJARANO			Asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA			Asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO			Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR			Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR			Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO			Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR			Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS			Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS			Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ			Asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Identifico mi cuerpo y el movimiento como medio de exploración, descubrimiento y disfrute de sus posibilidades motoras.			
<b>COGNITIVA :</b> Conozco la información que se dispone gracias a un proceso de aprendizaje, o a la experiencia.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
<b>TEMA :</b> EJECUTO TÉCNICAS QUE SE REALIZAN CON LOS BRAZOS PROPIAS DEL TAEKWONDO EN LA DEFENSA (MAKI)- POMMSAE			
<b>SUBTEMAS :</b> Identifico Montok kodureo maki: es como realizar una guardia de combate, el brazo frontal defiende la parte media del cuerpo con baka maki, el de atrás va a la altura del pecho las manos siempre empuñadas. Identifico la tecnica Sobal maki: es parecido a montok kodureo maki, la diferencia en esta posición es que las manos están abiertas dedos unidos o juntos, el brazo de adelante no puede sobre pasar el hombro, la mano de atrás va a la altura del flexo solar. identifico la tecnica Olgul maki: es una defensa alta, se defiende con el borde cubital del antebrazo este se ubica por encima de la cabeza dejando una distancia de un puño entre cabeza y brazo.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> platillos			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES trabajo tecnico de poomsae 1- AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 2- CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 3- AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de la postura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media se realiza la ejecución dando la voz de mando en idioma coreano se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo 1- Are maki 2- Momtong An maki 3- Momtong Bakkan maki 4- olgul makki Se realizaran las defensas basicas por pasillos combinandolas con las posiciones ap sogui y ap kubi sogui Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente, teniendo en cuenta la coordinacion del movimiento, el control del equilibrio, balance, fuerza para realizar un ajuste correcto Se realizara un juego entre actividades para asegurar la motivación y concentración de los estudiantes  TIEMPO 65 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			

### FASE FINAL :

## ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratación para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les pareció los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

## TIEMPO

20 minutos

## Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria





**IDRD**



# **SESIONES DE CLASE**

## **GRUPO 3**

### **CENTRO DE INTERES**

# **TAEKWONDO**



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
PSICOSOCIAL : Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
LUDICA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
TEMA : VIVENCIO ACCIONESDE PATEO FRONTAL DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO			
SUBTEMAS : Aprendo patada milo chagui (pata empuja) Aprendo patada ap chagui ( patada frente) Combino las técnicas aprendidas de pateo y defensa Identifico posición de combate			
IMPLEMENTACION : paletas, platillos y pelota			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, PIERDRA, PAPEL, TIJERA Y PONCHADO: Se ubican por parejas, separados a un metro de distancia se ubican frente a frente, en el medio de cada pareja se coloca una pelota, el formador debera decir partes del cuerpo o movimientos ejemplo(tocar, cabeza, rodillas, pies, saltar, girar etc) al decir PELOTA, el primer integrante de la pareja que agarre la pelota podra ponchar a su compañero. LA LLEVA INFINITA: Se delimita el area del juego, todos los participantes de la clase atrapan, el que se deje atrapar se debe acurrucar y tener presente quien fue la persona que lo atrapo, cuando atrapen a la persona que te abia atrapado podras ponerte de pie y seguir jugando CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES en parejas realizar KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE con cambios guardia - demostrar, ejecutar y corregir el Desplazamiento adelante, atrás En parejas se realizara técnica básica de la patada: BANDAL CHAGI: PATADA SEMICIRCULAR; se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta AP CHAGI : PATADA FRENTE se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta  TIEMPO 65 MIUTOS			
RETO : ACTIVIDADES realizar la mayor cantidad de pateo bandal chagui en correccion, sin que el pie toque el piso, GANA EL ALUMNO QUE LOGRE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES  TIEMPO 15 minutos			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO			Asistio
1027538705	MARIA JOSE ORTIZ			Asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO			Asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,09:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : APROPIO ACCIONES DE POSTURA PATEO Y DEFENSA			
SUBTEMAS : 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			
IMPLEMENTACION : PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomía, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TRIQUI MATERIALES: - 9 Platillos - 3 pelotas azules - 3 pelotas rojas - 2 costales DESARROLLO DEL JUEGO - Se organizarán los jugadores en grupos de 5 personas, enumerándose de 1 a 5 y se ubicarán en fila en el orden de su número. - Cada grupo tendrá 3 pelotas del mismo color y un costal - Se organizan los 9 platillos en forma de triqui 3x3 a una distancia de 6 mts de la línea de salida de los jugadores - Se jugará 2 grupos por triqui. - A la señal de salida, el primer jugador de cada fila toma posición dentro del costal y saldrá haciendo saltos desplazándose hacia los platillos llevando la pelota y colocándola sobre un platillo, se devolverá de la misma manera desplazándose con saltos dentro del costal a la línea de salida donde se encuentra el jugador #2 y le pasará el costal y este deberá hacer el relevo y llevar la pelota a los platillos y así sucesivamente seguirá el jugador #3. - Si al pasar los primeros 3 jugadores no se logra ubicar las pelotas 3 en línea haciendo triqui, el jugador #4 hará relevo y se desplazará en el costal hacia la zona de los platillos y moverá una pelota de su color de equipo a un platillo que se encuentre libre y así sucesivamente harán relevos. - Ganará El Primer Equipo Que Logre Ubicar Sus 3 Pelotas En Línea Y Gritar Triqui. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido			
TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1- en parejas realizar KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE con cambios guardia - demostrar, ejecutar y corregir el Desplazamiento adelante, atrás 2- AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio técnico de la postura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 3- POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas básicas del Taekwondo y la técnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 4- MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TÉCNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formación inicial de la clase y paso a paso se desarrollan las 3 defensas básicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo 5- AP CHAGI : PATADA FRENTE se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las técnicas, cambiando la altura a la paleta			
TIEMPO 65 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el básico de brazos 1 avanzando en posición corta - LARGA			
TIEMPO 15 MINUTOS			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 MINUTOS</div></div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO			No asistio
1027538705	MARIA JOSE ORTIZ			No asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO			No asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo
<b>COGNITIVA :</b> Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo
<b>PSICOSOCIAL :</b> Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
<b>TEMA :</b> COMBINO POSICIONES BASICAS CON VOCABULARIO TECNICO PATADAS FRONTALES Y DEFENSAS
<b>SUBTEMAS :</b> Realizo los primeros seis pasos de kukkiwon de brazos 1 Aprendo los recorridos de cada una de las defensas para mejorar la ejecución del movimiento. Aprendo neryo chagui en ataque (patada descendente)
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, PIERDRA, PAPEL, TIJERA Y PONCHADO: Se ubican por parejas, separados a un metro de distancia se ubican frente a frente, en el medio de cada pareja se coloca una pelota, el formador debera decir partes del cuerpo o movimientos ejemplo(tocar, cabeza, rodillas, pies, saltar, girar etc) al decir PELOTA, el primer integrante de la pareja que agarre la pelota podra ponchar a su compañero. VELOCIDAD DE REACCION AZUL Y ROJO: existen dos equipos, que se colocan en fila espalda contra espalda (del equipo contrario), un equipo son “ROJOS” y el otro “AZUL”. Cuando el formador grite “¡ROJO!”, éstos se giran rápidamente y corren tras el equipo contrario; si grita “¡AZUL!”, estas se giran y persiguen al otro equipo. Cada miembro que consigan coger en la carrera, será un punto para el equipo. El campo está delimitado, y es obligatorio correr en línea recta. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo en postura CHUCHUM SEOGUI Realizo paso a paso el basico kukkiwon de brazos 1: - are makki - momtong makki - Olgul makki -Montong jireugi Aprendo neryo chagui en ataque (patada descendente) En parejas se realizara técnica básica de la patada descendente, NERYO CHAGI a la paleta variando la altura de la posicion de la paleta enseñando la forma correcta de agarrar el elemento, se realiza una por una y combinándolas con las demás técnicas aprendidas, diferenciándolas por su nombre en coreano, como variante se incorporan giros y saltos al ejecutar las técnicas  TIEMPO 65 minutos
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA juego stop: en el piso se dubuja un circulo con la palabra STOP luego cada jugador debe poner la inicial de su nombre en el piso separada deuna linea, un jugador se pone de pie a espalda de las iniciales y lanza una piedra en la casilla que salga ese jugador debe tomar la pelota y ponchar a los demas jugadores, quienes deben pasar por 4 bases y llegar a la plabara escrita en el suelo diciendo en voz alta STOP " el juego se llama Hombre, Escopeta, leon y que es parecido al juego de ""Papel, Piedra, Tijeras"" pero que en vez de jugar sólo con las manos, usan todo el cuerpo. El grupo se divide en dos y se ubican espalda contra espalda cuando el formador cuenter ""1, 2, 3""... y al gritar ""3"" todos van a dar la vuelta y hacer mímica de uno de los tres ""papeles"" . se Explica como ganar y perder. El hombre controla la escopeta, entonces el hombre le gana a la escopeta. Pero la escopeta mata al leon, entonces la escopeta le gana al leon. Pero el leon deshace el hombre, entonces el leon le gana al hombre."  TIEMPO 15 minutos



**FASE FINAL :**

## ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratación para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaron sus emociones sobre como les pareció los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

## TIEMPO

20 minutos

### Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO			Asistio
1027538705	MARIA JOSE ORTIZ			Asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO			Asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,09:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
<b>COGNITIVA :</b> Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
<b>TEMA :</b> EXPERIMENTO TECNICAS DE ATAQUE CON PIE Y MANO CON Y SIN DESPLAZAMIENTO			
<b>SUBTEMAS :</b> Aprendo chumok jirugui a diferentes alturas Combino la nueva tecnica con las aprendidas anteriormente para lograr enlazar patadas en ataque Aprendo posición ap kubi sogui			
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TIBURONES: Se ubican los estudiantes detrás de la linea media de la cancha, dividos en grupo de mujeres y grupo de hombres, las mujeres deben proteger su area de la cancha y el objetivo de los hombres es atravesar el lado de la cancha ubicada al grupo de las mujeres sin ser tocado hasta llegar a la linea final.( el estudiante que sea tocado queda inhabilitado en esa ronda del juego) carreras por equipos: se dividen en grupos de 7 estudiantes se realiza una fila por equipo el primer integrante de la fia debe pasar el balon entre las piernas al segundo de la fila y así sucesivamente hasta llegar al ultimo de la fila, este debera gaterar entre el tunel de las piernas de su fila hasta llegar de primero se coloca de pie y sigue sucesivamente el ejercicio hasta llegar a la meta CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "posiciones En parejas realizar posicion de chuchum seogi, ap seogi, y apkubi seogi, corrigiendose mutuamente con el compañero" "defensas En parejas frente a frente realizar posicion de jinete chuchum seogi y tecnica de brazo kukkiwon 1 "  TIEMPO 65 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes  TIEMPO 20 minutos			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO			Asistio
1027538705	MARIA JOSE ORTIZ			Asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO			Asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>
<b>MOTRÍZ :</b> Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo
<b>COGNITIVA :</b> Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo
<b>PSICOSOCIAL :</b> Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
<b>TEMA :</b> EXPERIMENTO LAS TECNICAS DE DEFENSA BASICAS CON DESPLAZAMIENTO DESDE AP KUBI SOGUI
<b>SUBTEMAS :</b> Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Combino apkubi sogui con montong makki - chumok jirugui Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Realizo desde kiorugui sogui ap chagui - milo chagui- neryo chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Juego cadena humana: el cual consiste en que Los alumnos se sitúan por toda la zona delimitada de juego y frente a ellos un par de jugadores cogidos de la mano los cuales tendra que intentar tocar a los demás jugadores sin soltarse las manos y enganchando a la cadena a los alumnos tocados. Cuando es tocado el último jugador termina la ronda, los dos primeros tocados de la ronda seran los proximos en iniciar de nuevo el juego CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. "CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. " AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media se ubican los estudiantes por parejas y en posicion chuchum seogi realizar las tecnicas de ataque con brazos: Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente se realiza la ejecución dando la voz de mando en idioma coreano se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo 1- Are maki 2- Momtong An maki 3- Momtong Bakkan maki 4- olgul makki Se realizaran las defensas basicas por pasillos combinandolas con las posiciones ap sogui y ap kubi sogui "POSICIÓN DE COMBATE: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución CAMBIOS DE GUARDIA: mando directo de la formaora los estudiantes realizaran cambio de guardia DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: Desplazamiento atras y adelante con voz de mando se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución." "LEVANTAMIENTO DE PIERNA: se ralizaran levantamiento de pierna desde la postura decombate alternando las piernas para aprender a manejarlas diferentes alturas de pateo y adquirir la tecnica de la postura de combate antes y despues del pateo. PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta  TIEMPO 65 minutos

<div><b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA</div>
<div>TIEMPO 15 minutos</div>
<div><b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div>
<div>TIEMPO 20 minutos</div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO			Asistio
1027538705	MARIA JOSE ORTIZ			Asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO			Asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ			Asistio



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,09:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
<b>COGNITIVA :</b> Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
<b>TEMA :</b> MEJORO LA EJECUCIÓN DE LAS PATADAS FRONTALES BASICAS CON TERMINOLOGIA Y POSTURA ADECUADA			
<b>SUBTEMAS :</b> Realizo desde ap kubi sogui ap chagui - milo chagui- neryo chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto Combino las técnicas de pateo aprendidas con desplazamientos adelante - atrás manteniendo la postura Realizo predeportivos que facilitan la ejecución de técnicas de pateo con empeine			
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CONGELADOS TUTIFRUTI: Dos integrantes del grupo seran los elegidos para congelar, cada que atrapen a alguien en secreto deben decir una fruta, sin que nadie mas lo escuche y quedan congelados levantando el brazo derecho, solo podra dar una pista para que lo descongelen y sera la letra de la inicial de la fruta que le dijeron, los demas del grupo que no estan congelados intentaran adivinar que fruta es y si adivinan debera pasar por debajo del brazo del integrante que esta congelado y de esta manera lo descongelara. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES POSICIÓN DE COMBATE: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución CAMBIOS DE GUARDIA: mando directo de la formaora los estudiantes realizaran cambio de guardia DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: Desplazamiento atras y adelante con voz de mando se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta En parejas se realizara técnica básica de la patada descendente, NERYO CHAGI a la paleta variando la altura de la posicion de la paleta enseñando la forma correcta de agarrar el elemento, se realiza una por una y combinándolas con las demás técnicas aprendidas, diferenciándolas por su nombre en coreano, como variante se incorporan giros y saltos al ejecutar las técnicas  TIEMPO 65 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES realizar la mayor cantidad de pateo bandal chagui en correccion, sin que el pie toque el piso, GANA EL ALUMNO QUE LOGRE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES  TIEMPO 15 minutos			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO			Asistio
1027538705	MARIA JOSE ORTIZ			Asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO			Asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

**MOTRÍZ :**  
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

**COGNITIVA :**  
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

**PSICOSOCIAL :**  
Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.

**LUDICA :**  
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

**TEMA :**  
VIVENCIO FUNDAMENTOS TECNICOS DE PATEO CON EMPEINE CON Y SIN DESPLAZAMIENTO

**SUBTEMAS :**  
Aprendo la ejecución de patada bandal chagui en 4 pasos Aprendo la ejecución de patada dollyo chagui en 4 pasos Combino las técnicas de pateo con empeine con y sin desplazamiento

**IMPLEMENTACION :**  
platillos, paletas

FASES

**FASE INICIAL :**  
ACTIVIDADES  
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TIBURONES: Se ubican los estudiantes detrás de la linea media de la cancha, dividos en grupo de mujeres y grupo de hombres, las mujeres deben proteger su area de la cancha y el objetivo de los hombres es atravesar el lado de la cancha ubicada al grupo de las mujeres sin ser tocado hasta llegar a la linea final.( el estudiante que sea tocado queda inhabilitado en esa ronda del juego) carreras por equipos: se dividen en grupos de 7 estudiantes se realiza una fila por equipo el primer integrante de la fia debe pasar el balon entre las piernas al segundo de la fila y así sucesivamente hasta llegar al ultimo de la fila, este debera gaterar entre el tunel de las piernas de su fila hasta llegar de primero se coloca de pie y sigue sucesivamente el ejercicio hasta llegar a la meta CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO  
20 minutos

**FASE CENTRAL :**  
ACTIVIDADES  
POSICIÓN DE COMBATE: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución CAMBIOS DE GUARDIA: mando directo de la formaora los estudiantes realizaran cambio de guardia  
DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: Desplazamiento atras y adelante con voz de mando se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. LEVANTAMIENTO DE PIERNA: se ralizaran levantamiento de pierna desde la postura decombate alternando las piernas para aprender a manejarlas diferentes alturas de pateo y adquirir la tecnica de la postura de combate antes y despues del pateo. PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas. DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas, cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevación de la rodilla, extensión de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate

TIEMPO  
65 minutos

**RETO :**  
ACTIVIDADES  
realizar la mayor cantidad de pateo bandal chagui en correccion, sin que el pie toque el piso, GANA EL ALUMNO QUE LOGRE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES

TIEMPO  
15 minutos

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,09:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : COMBINO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA CON LA POSICIÓN CHUCHUM SOGUI KUKKIWON DE BRAZOS # 1			
SUBTEMAS : Realizo esquema de defensa estático kukkiwon de brazos 1 ( desde chuchum sogui are makki - montong makki - olgul makki y montong chumok jirugui) Interiorizo y ejecuto cada uno de los movimientos teniendo en cuenta inicio - recorrido y ajuste. Apropio posición de combate kyorugui sogui con cambios y desplazamientos adelante atrás.			
IMPLEMENTACION : platillos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES trabajo tecnico de poomsae 1- AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 2- CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 3- AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de la postura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media se realiza la ejecución dando la voz de mando en idioma coreano se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo 1- Are maki 2- Momtong An maki 3- Momtong Bakkan maki 4- olgul makki Se realizaran las defensas basicas por pasillos combinandolas con las posiciones ap sogui y ap kubi sogui Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente, teniendo en cuenta la coordinacion del movimiento, el control del equilibrio, balance, fuerza para realizar un ajuste correcto Se realizara un juego entre actividades para asegurar la motivación y concentración de los estudiantes  TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			

**FASE FINAL :**

## ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratación para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

## TIEMPO

20 minutos

## Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria



**IDRD**



# **SESIONES DE CLASE**

## **GRUPO 4**

### **CENTRO DE INTERES**

# **TAEKWONDO**



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
PSICOSOCIAL : Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
LUDICA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
TEMA : VIVENCIO ACCIONESDE PATEO FRONTAL DESDE POSICIONES BÁSICAS, CON O SIN DESPLAZAMIENTO			
SUBTEMAS : Aprendo patada milo chagui (pata empuja) Aprendo patada ap chagui ( patada frente) Combino las técnicas aprendidas de pateo y defensa Identifico posición de combate			
IMPLEMENTACION : paletas, platillos y pelota			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, PIERDRA, PAPEL, TIJERA Y PONCHADO: Se ubican por parejas, separados a un metro de distancia se ubican frente a frente, en el medio de cada pareja se coloca una pelota, el formador debera decir partes del cuerpo o movimientos ejemplo(tocar, cabeza, rodillas, pies, saltar, girar etc) al decir PELOTA, el primer integrante de la pareja que agarre la pelota podra ponchar a su compañero. LA LLEVA INFINITA: Se delimita el area del juego, todos los participantes de la clase atrapan, el que se deje atrapar se debe acurrucar y tener presente quien fue la persona que lo atrapo, cuando atrapen a la persona que te abia atrapado podras ponerte de pie y seguir jugando CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES en parejas realizar KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE con cambios guardia - demostrar, ejecutar y corregir el Desplazamiento adelante, atrás En parejas se realizara técnica básica de la patada: BANDAL CHAGI: PATADA SEMICIRCULAR; se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta AP CHAGI : PATADA FRENTE se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta  TIEMPO 65 MIUTOS			
RETO : ACTIVIDADES realizar la mayor cantidad de pateo bandal chagui en correccion, sin que el pie toque el piso, GANA EL ALUMNO QUE LOGRE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES  TIEMPO 15 minutos			

<div><b>FASE FINAL :</b></div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div>
<div>TIEMPO</div> <div>20 minutos</div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:10:00,14:10:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA			Asistio
1028623393	ANGEL SAMUEL RAMIREZ			Asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA			Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS			Asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN			Asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA			Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ			Asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS			Asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS			Asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA			Asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON			Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO			Asistio
1013154610	SHARLOT PARRA			Asistio
1013154611	EMILY PARRA			Asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ			Asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON			No asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN			Asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA			No asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS			Asistio
1027539728	ALEX SEBASTIAN CRUZ			Asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : APROPIO ACCIONES DE POSTURA PATEO Y DEFENSA			
SUBTEMAS : 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			
IMPLEMENTACION : PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomía, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TRIQUI MATERIALES: - 9 Platillos - 3 pelotas azules - 3 pelotas rojas - 2 costales DESARROLLO DEL JUEGO - Se organizarán los jugadores en grupos de 5 personas, enumerándose de 1 a 5 y se ubicarán en fila en el orden de su número. - Cada grupo tendrá 3 pelotas del mismo color y un costal - Se organizan los 9 platillos en forma de triqui 3x3 a una distancia de 6 mts de la línea de salida de los jugadores - Se jugará 2 grupos por triqui. - A la señal de salida, el primer jugador de cada fila toma posición dentro del costal y saldrá haciendo saltos desplazándose hacia los platillos llevando la pelota y colocándola sobre un platillo, se devolverá de la misma manera desplazándose con saltos dentro del costal a la línea de salida donde se encuentra el jugador #2 y le pasará el costal y este deberá hacer el relevo y llevar la pelota a los platillos y así sucesivamente seguirá el jugador #3. - Si al pasar los primeros 3 jugadores no se logra ubicar las pelotas 3 en línea haciendo triqui, el jugador #4 hará relevo y se desplazará en el costal hacia la zona de los platillos y moverá una pelota de su color de equipo a un platillo que se encuentre libre y así sucesivamente harán relevos. - Ganará El Primer Equipo Que Logre Ubicar Sus 3 Pelotas En Línea Y Gritar Triqui. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido			
TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1- en parejas realizar KIORUGUI SOGUI: POSICION DE COMBATE con cambios guardia - demostrar, ejecutar y corregir el Desplazamiento adelante, atrás 2- AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio técnico de la postura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 3- POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas básicas del Taekwondo y la técnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 4- MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TÉCNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formación inicial de la clase y paso a paso se desarrollan las 3 defensas básicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo 5- AP CHAGI : PATADA FRENTE se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las técnicas, cambiando la altura a la paleta			
TIEMPO 65 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el básico de brazos 1 avanzando en posición corta - LARGA			
TIEMPO 15 MINUTOS			

**FASE FINAL :**

## ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratación para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaron sus emociones sobre como les pareció los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

## TIEMPO

20 MINUTOS

### Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:10:00,14:10:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA			No asistio
1028623393	ANGEL SAMUEL RAMIREZ			No asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA			No asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS			No asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN			No asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA			No asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ			No asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS			No asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS			No asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA			No asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON			No asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO			No asistio
1013154610	SHARLOT PARRA			No asistio
1013154611	EMILY PARRA			No asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ			No asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON			No asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN			No asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA			No asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS			No asistio
1027539728	ALEX SEBASTIAN CRUZ			No asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo
<b>COGNITIVA :</b> Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo
<b>PSICOSOCIAL :</b> Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
<b>TEMA :</b> COMBINO POSICIONES BASICAS CON VOCABULARIO TECNICO PATADAS FRONTALES Y DEFENSAS
<b>SUBTEMAS :</b> Realizo los primeros seis pasos de kukkiwon de brazos 1 Aprendo los recorridos de cada una de las defensas para mejorar la ejecución del movimiento. Aprendo neryo chagui en ataque (patada descendente)
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, PIERDRA, PAPEL, TIJERA Y PONCHADO: Se ubican por parejas, separados a un metro de distancia se ubican frente a frente, en el medio de cada pareja se coloca una pelota, el formador debera decir partes del cuerpo o movimientos ejemplo(tocar, cabeza, rodillas, pies, saltar, girar etc) al decir PELOTA, el primer integrante de la pareja que agarre la pelota podra ponchar a su compañero. VELOCIDAD DE REACCION AZUL Y ROJO: existen dos equipos, que se colocan en fila espalda contra espalda (del equipo contrario), un equipo son “ROJOS” y el otro “AZUL”. Cuando el formador grite “¡ROJO!”, éstos se giran rápidamente y corren tras el equipo contrario; si grita “¡AZUL!”, estas se giran y persiguen al otro equipo. Cada miembro que consigan coger en la carrera, será un punto para el equipo. El campo está delimitado, y es obligatorio correr en línea recta. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES MOSTRAR, EJECUTAR Y CORREGIR LAS TECNICAS DE DEFENSA: ARAE MAKKI - DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI - DEFENSA AL MEDIO OLGUL MAKKI - DEFENSA ARRIBA se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo en postura CHUCHUM SEOGUI Realizo paso a paso el basico kukkiwon de brazos 1: - are makki - momtong makki - Olgul makki -Montong jireugi Aprendo neryo chagui en ataque (patada descendente) En parejas se realizara técnica básica de la patada descendente, NERYO CHAGI a la paleta variando la altura de la posicion de la paleta enseñando la forma correcta de agarrar el elemento, se realiza una por una y combinándolas con las demás técnicas aprendidas, diferenciándolas por su nombre en coreano, como variante se incorporan giros y saltos al ejecutar las técnicas  TIEMPO 65 minutos
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA juego stop: en el piso se dubuja un circulo con la palabra STOP luego cada jugador debe poner la inicial de su nombre en el piso separada deuna linea, un jugador se pone de pie a espalda de las iniciales y lanza una piedra en la casilla que salga ese jugador debe tomar la pelota y ponchar a los demas jugadores, quienes deben pasar por 4 bases y llegar a la plabara escrita en el suelo diciendo en voz alta STOP " el juego se llama Hombre, Escopeta, leon y que es parecido al juego de ""Papel, Piedra, Tijeras"" pero que en vez de jugar sólo con las manos, usan todo el cuerpo. El grupo se divide en dos y se ubican espalda contra espalda cuando el formador cuenter ""1, 2, 3""... y al gritar ""3"" todos van a dar la vuelta y hacer mímica de uno de los tres ""papeles"" . se Explica como ganar y perder. El hombre controla la escopeta, entonces el hombre le gana a la escopeta. Pero la escopeta mata al leon, entonces la escopeta le gana al leon. Pero el leon deshace el hombre, entonces el leon le gana al hombre."  TIEMPO 15 minutos

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:10:00,14:10:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA			Asistio
1028623393	ANGEL SAMUEL RAMIREZ			Asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA			Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS			Asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN			Asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA			Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ			Asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS			Asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS			Asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA			Asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON			Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO			Asistio
1013154610	SHARLOT PARRA			Asistio
1013154611	EMILY PARRA			Asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ			Asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON			Asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN			Asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA			Asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS			Asistio
1027539728	ALEX SEBASTIAN CRUZ			Asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
<b>COGNITIVA :</b> Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo.			
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
<b>TEMA :</b> EXPERIMENTO TECNICAS DE ATAQUE CON PIE Y MANO CON Y SIN DESPLAZAMIENTO			
<b>SUBTEMAS :</b> Aprendo chumok jirugui a diferentes alturas Combino la nueva tecnica con las aprendidas anteriormente para lograr enlazar patadas en ataque Aprendo posición ap kubi sogui			
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TIBURONES: Se ubican los estudiantes detrás de la linea media de la cancha, dividos en grupo de mujeres y grupo de hombres, las mujeres deben proteger su area de la cancha y el objetivo de los hombres es atravesar el lado de la cancha ubicada al grupo de las mujeres sin ser tocado hasta llegar a la linea final.( el estudiante que sea tocado queda inhabilitado en esa ronda del juego) carreras por equipos: se dividen en grupos de 7 estudiantes se realiza una fila por equipo el primer integrante de la fia debe pasar el balon entre las piernas al segundo de la fila y así sucesivamente hasta llegar al ultimo de la fila, este debera gaterar entre el tunel de las piernas de su fila hasta llegar de primero se coloca de pie y sigue sucesivamente el ejercicio hasta llegar a la meta CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "posiciones En parejas realizar posicion de chuchum seogi, ap seogi, y apkubi seogi, corrigiendose mutuamente con el compañero" "defensas En parejas frente a frente realizar posicion de jinete chuchum seogi y tecnica de brazo kukkiwon 1 "  TIEMPO 65 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: VALORES Promover la formación integral de los practicantes mediante el desarrollo de valores como el respeto, la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, fortaleciendo su crecimiento personal y social a través de la práctica del Taekwondo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes  TIEMPO 20 minutos			



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:10:00,14:10:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA			Asistio
1028623393	ANGEL SAMUEL RAMIREZ			Asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA			Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS			Asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN			Asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA			Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ			Asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS			No asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS			Asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA			Asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON			Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO			Asistio
1013154610	SHARLOT PARRA			Asistio
1013154611	EMILY PARRA			Asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ			Asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON			Asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN			Asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA			Asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS			Asistio
1027539728	ALEX SEBASTIAN CRUZ			Asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo
<b>COGNITIVA :</b> Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo
<b>PSICOSOCIAL :</b> Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.
<b>LUDICA :</b> Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.
<b>TEMA :</b> EXPERIMENTO LAS TECNICAS DE DEFENSA BASICAS CON DESPLAZAMIENTO DESDE AP KUBI SOGUI
<b>SUBTEMAS :</b> Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Combino apkubi sogui con montong makki - chumok jirugui Combino apkubi sogui con are makki - chumok jirugui Realizo desde kiorugui sogui ap chagui - milo chagui- neryo chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto
<b>IMPLEMENTACION :</b> PALETAS, PLATILLOS, PELOTA
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Juego cadena humana: el cual consiste en que Los alumnos se sitúan por toda la zona delimitada de juego y frente a ellos un par de jugadores cogidos de la mano los cuales tendra que intentar tocar a los demás jugadores sin soltarse las manos y enganchando a la cadena a los alumnos tocados. Cuando es tocado el último jugador termina la ronda, los dos primeros tocados de la ronda seran los proximos en iniciar de nuevo el juego CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. "CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. " AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media se ubican los estudiantes por parejas y en posicion chuchum seogi realizar las tecnicas de ataque con brazos: Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente se realiza la ejecución dando la voz de mando en idioma coreano se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo 1- Are maki 2- Momtong An maki 3- Momtong Bakkan maki 4- olgul makki Se realizaran las defensas basicas por pasillos combinandolas con las posiciones ap sogui y ap kubi sogui "POSICIÓN DE COMBATE: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución CAMBIOS DE GUARDIA: mando directo de la formaora los estudiantes realizaran cambio de guardia DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: Desplazamiento atras y adelante con voz de mando se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución." "LEVANTAMIENTO DE PIERNA: se ralizaran levantamiento de pierna desde la postura decombate alternando las piernas para aprender a manejarlas diferentes alturas de pateo y adquirir la tecnica de la postura de combate antes y despues del pateo. PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta  TIEMPO 65 minutos

<div><div><b>RETO :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>15 minutos</div></div>
<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:10:00,14:10:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA			Asistio
1028623393	ANGEL SAMUEL RAMIREZ			Asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA			Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS			Asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN			Asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA			Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ			Asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS			Asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS			Asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA			Asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON			Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO			No asistio
1013154610	SHARLOT PARRA			Asistio
1013154611	EMILY PARRA			Asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ			Asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON			Asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN			Asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA			Asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS			Asistio
1027539728	ALEX SEBASTIAN CRUZ			Asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : MEJORO LA EJECUCIÓN DE LAS PATADAS FRONTALES BASICAS CON TERMINOLOGIA Y POSTURA ADECUADA			
SUBTEMAS : Realizo desde ap kubi sogui ap chagui - milo chagui- neryo chagui a diferentes alturas avanzando y en el puesto Combino las técnicas de pateo aprendidas con desplazamientos adelante - atrás manteniendo la postura Realizo predeportivos que facilitan la ejecución de técnicas de pateo con empeine			
IMPLEMENTACION : PALETAS, PLATILLOS, PELOTA			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CONGELADOS TUTIFRUTI: Dos integrantes del grupo seran los elegidos para congelar, cada que atrapen a alguien en secreto deben decir una fruta, sin que nadie mas lo escuche y quedan congelados levantando el brazo derecho, solo podra dar una pista para que lo descongelen y sera la letra de la inicial de la fruta que le dijeron, los demas del grupo que no estan congelados intentaran adivinar que fruta es y si adivinan debera pasar por debajo del brazo del integrante que esta congelado y de esta manera lo descongelara. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido			
TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES POSICIÓN DE COMBATE: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución CAMBIOS DE GUARDIA: mando directo de la formaora los estudiantes realizaran cambio de guardia DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: Desplazamiento atras y adelante con voz de mando se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta En parejas se realizara técnica básica de la patada descendente, NERYO CHAGI a la paleta variando la altura de la posicion de la paleta enseñando la forma correcta de agarrar el elemento, se realiza una por una y combinándolas con las demás técnicas aprendidas, diferenciándolas por su nombre en coreano, como variante se incorporan giros y saltos al ejecutar las técnicas			
TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES realizar la mayor cantidad de pateo bandal chagui en correccion, sin que el pie toque el piso, GANA EL ALUMNO QUE LOGRE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES			
TIEMPO 15 minutos			



<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:10:00,14:10:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA			Asistio
1028623393	ANGEL SAMUEL RAMIREZ			Asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA			Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS			Asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN			Asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA			Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ			Asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS			Asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS			Asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA			Asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON			Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO			Asistio
1013154610	SHARLOT PARRA			Asistio
1013154611	EMILY PARRA			Asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ			Asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON			Asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN			Asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA			Asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS			Asistio
1027539728	ALEX SEBASTIAN CRUZ			Asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

**MOTRÍZ :**  
Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo

**COGNITIVA :**  
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

**PSICOSOCIAL :**  
Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.

**LUDICA :**  
Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.

**TEMA :**  
VIVENCIO FUNDAMENTOS TECNICOS DE PATEO CON EMPEINE CON Y SIN DESPLAZAMIENTO

**SUBTEMAS :**  
Aprendo la ejecución de patada bandal chagui en 4 pasos Aprendo la ejecución de patada dollyo chagui en 4 pasos Combino las técnicas de pateo con empeine con y sin desplazamiento

**IMPLEMENTACION :**  
platillos, paletas

FASES

**FASE INICIAL :**  
ACTIVIDADES  
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO TIBURONES: Se ubican los estudiantes detrás de la linea media de la cancha, dividos en grupo de mujeres y grupo de hombres, las mujeres deben proteger su area de la cancha y el objetivo de los hombres es atravesar el lado de la cancha ubicada al grupo de las mujeres sin ser tocado hasta llegar a la linea final.( el estudiante que sea tocado queda inhabilitado en esa ronda del juego) carreras por equipos: se dividen en grupos de 7 estudiantes se realiza una fila por equipo el primer integrante de la fia debe pasar el balon entre las piernas al segundo de la fila y así sucesivamente hasta llegar al ultimo de la fila, este debera gaterar entre el tunel de las piernas de su fila hasta llegar de primero se coloca de pie y sigue sucesivamente el ejercicio hasta llegar a la meta CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO  
20 minutos

**FASE CENTRAL :**  
ACTIVIDADES  
POSICIÓN DE COMBATE: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución CAMBIOS DE GUARDIA: mando directo de la formaora los estudiantes realizaran cambio de guardia  
DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: Desplazamiento atras y adelante con voz de mando se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. LEVANTAMIENTO DE PIERNA: se ralizaran levantamiento de pierna desde la postura decombate alternando las piernas para aprender a manejarlas diferentes alturas de pateo y adquirir la tecnica de la postura de combate antes y despues del pateo. PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas. DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas, cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevación de la rodilla, extensión de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate

TIEMPO  
65 minutos

**RETO :**  
ACTIVIDADES  
realizar la mayor cantidad de pateo bandal chagui en correccion, sin que el pie toque el piso, GANA EL ALUMNO QUE LOGRE REALIZAR LA MAYOR CANTIDAD DE REPETICIONES

TIEMPO  
15 minutos

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejoro la motricidad gracias a la práctica y el desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Interpreto situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y propongo diversas soluciones.			
TEMA : COMBINO LOS FUNDAMENTOS TECNICOS DE DEFENSA CON LA POSICIÓN CHUCHUM SOGUI KUKKIWON DE BRAZOS # 1			
SUBTEMAS : Realizo esquema de defensa estático kukkiwon de brazos 1 ( desde chuchum sogui are makki - montong makki - olgul makki y montong chumok jirugui) Interiorizo y ejecuto cada uno de los movimientos teniendo en cuenta inicio - recorrido y ajuste. Apropio posición de combate kyorugui sogui con cambios y desplazamientos adelante atrás.			
IMPLEMENTACION : platillos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES trabajo tecnico de poomsae 1- AP SOGUI: Posicion corta, Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de lapostura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 2- CHUCHUM SEOGUI - POSICIÓN DE JINETE: Se va a enseñar las tres (3) defensas basicas del Taekwondo y la tecnica adecuada para realizar el puño. Se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. 3- AP KUBI SOGUI: Posicion larga: Se muestra la técnica, se explica el estudio tecnico de la postura paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se avanza realizando ataque puño a la altura media se realiza la ejecución dando la voz de mando en idioma coreano se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara las 3 defensas basicas del taekwondo logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo 1- Are maki 2- Momtong An maki 3- Momtong Bakkan maki 4- olgul makki Se realizaran las defensas basicas por pasillos combinandolas con las posiciones ap sogui y ap kubi sogui Ejecuto CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente, teniendo en cuenta la coordinacion del movimiento, el control del equilibrio, balance, fuerza para realizar un ajuste correcto Se realizara un juego entre actividades para asegurar la motivación y concentración de los estudiantes  TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES en grupos lograr Realizar coordinadamente el basico de brazos 1 avanzando en posicion corta - LARGA  TIEMPO 15 minutos			

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes mediante la práctica del Taekwondo, fortaleciendo la capacidad de reconocer, controlar y expresar adecuadamente sus emociones, promoviendo el respeto, la empatía, la disciplina y la sana convivencia durante las actividades deportivas. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>