



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIAS



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

IED VILLEMAR EL CARMEN SEDE A





IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

REGISTRO FOTOGRAFICO SESION DE CLASE

ABRIL 2026





IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

SESIONES DE CLASE PLANEADAS SIM ABRIL 2026

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE		COORDINADOR	ELKIN ALEJANDRO FAJARDO RIVERA			
FECHA REVISIÓN	2026-04-27 08:08:44		Mes	Abril			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN	VILLEMAR EL CARMEN, SANTA CECILIA, GIMNASIO ACADEMICO,	1	Martes,10:00:00,12:00:00 7-14-21-28 Jueves,10:00:00,12:00:00 9-16-23-30	7-9-14-16-21-23		28	22
	VILLEMAR EL CARMEN, SANTA CECILIA, GIMNASIO ACADEMICO,	2	Martes,12:15:00,14:15:00 7-14-21-28 Jueves,12:15:00,14:15:00 9-16-23-30	7-9-14-16-21-23			
	VILLEMAR EL CARMEN, SANTA CECILIA, GIMNASIO ACADEMICO,	3	Miercoles,10:00:00,12:00:00 8-22-29 Viernes,10:00:00,12:00:00 10-17-24	8-10-17-22-24			
	VILLEMAR EL CARMEN, SANTA CECILIA, GIMNASIO ACADEMICO,	4	Miercoles,12:15:00,14:15:00 8-22-29 Viernes,12:15:00,14:15:00 10-17-24	8-10-17-22-24			



ELKIN ALEJANDRO FAJARDO RIVERA
CC.80818953
GESTOR IED



JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
C.C. 79324405
FORMADOR JUNIOR



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE GRUPO 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal.			
COGNITIVA : Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionarlas emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ.			
LUDICA : Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.			
TEMA : Observar la correcta distribución del peso entre la postura corta y una postura larga.			
SUBTEMAS : Demuestro una alineación vertical correcta del tronco al realizar la transición entre Ap Sogui y Ap Kubi, evitando inclinaciones laterales.			
IMPLEMENTACION : Cronometro, Conos, Plátanos, Pito, Escalera, Balón, Lazos, Pedana, Cinta de enmascarar, Bombas, Papel, Pao, Paletas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Explicación de la importación, objetivos y los protocolos a seguir en el Centro de Interés. Movimiento articular de lo proximal a lo distal. Asocio el SALUDO MARCIAL: Chumbi: Parte inicial del saludo marcial (Preparado) Chariot: Segunda parte del saludo (firme) Kyonye: Venia de respeto ante sus maestros y compañeros Exploro Principios del Taekwondo: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol, Espíritu Indomable. Movimiento articular de lo proximal a lo distal. Juego ponchados por equipos con diferentes variantes. TIEMPO 20 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Exploro KIORUGUI SOGUI: Posición Chum chum Sogui (Paso a paso, un solo paso, diferentes direcciones), en piso Ejecuto AP CHAGUI – Patada al frente. Paso a paso de pie, con pierna de atrás y adelante (Diferentes alturas) individual, parejas. Ejecuto KIORUGUI SOGUI: Posición Ap kubi (Paso a paso, un solo paso, diferentes direcciones, con cambios de pie base, cambios de dirección). Trabajos con puño sencillo y diferentes cantidades. Trabajo por parejas con puños (Individual y por parejas). TIEMPO 70 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES La asertividad en la comunicación como la empatía en los juegos (capacidad de comprender las emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otra persona y así comprender su realidad o situación) y el respeto. Deberán realizar la mayor cantidad de puños coordinados por parejas y con diferentes parejas. TIEMPO 15 Minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento y vuelta a la calma. Retroalimentación como se contextualiza los resultados frente a la capacidad de comprender las emociones en el reto. Aplicación de los principios del Taekwondo (Cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol) en el reto. Escucha activa del vocabulario propio del deporte: Números del 1 al 5, ordenes primarias propias del deporte. Juegos Predeportivos libres de acuerdo a su gusto. TIEMPO 15 Minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLEMAR EL CARMEN			Nombre Instructor: JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1063961555	WUENDI DAYANA VASQUEZ			Asistio
1011214890	NICOLE PATRICIA DIAZ			Asistio
1221463480	KAROL SOPHIA ACOSTA			Asistio
1027290338	MARIA ANGELICA CASTRO			Asistio
1016075065	MARIA JOSE BONELO			Asistio
1025069135	JULIANA VALENTINA VIRGUEZ			Asistio
1016048716	NICOL MARIANA OLAYA			Asistio
1027290025	JULIANA ESLAVA			Asistio
1028666771	DANNA ALEJANDRA PEREZ			Asistio
1024562489	KATHERIN XIMENA HERNANDEZ			Asistio
1016055911	MARIANA MONTOYA			Asistio
1188217895	JULIANA CORREA			Asistio
1024556812	SAMUEL ARIAS			Asistio
1016723818	LAURA VALENTINA FORERO			Asistio
1188217894	TALIANA CORREA			Asistio
1016075661	SHERIL NICKOL BERTEL			Asistio
1028901443	ZARA SOFIA GOMEZ			Asistio
1014995831	SARA NICOLLE GUTIERREZ			Asistio

PLAN DE CLASE GRUPO 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal.			
COGNITIVA : Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.			
PSICOSOCIAL : Aportar herramientas teórico–prácticas a los formadores y formadoras de JEC que les permitan identificar, reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos.			
LUDICA : Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.			
TEMA : Explorar la sensación de equilibrio al pasar de una postura estática a otra, manteniendo la línea central.			
SUBTEMAS : Ejecuta la transición de posturas sin balanceo excesivo o necesidad de pasos correctivos.			
IMPLEMENTACION : Cronometro, Conos, Plátillos, Pito, Escalera, Balón, Lazos, Pedana, Cinta de enmascarar, Bombas, Papel, Pao, Paletas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES SALUDO MARCIAL: Chumbi: Parte inicial del saludo marcial (Preparado) Chariot: Segunda parte del saludo (firme) Kyonye: Venia de respeto ante sus maestros y compañeros. Exploro Principios del Taekwondo: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol, Espíritu Indomable. Trote suave alrededor del espacio. Movilidad articular: tobillos, rodillas, cadera, hombros de lo distal a lo proximal. Saltos pequeños en el lugar para activar el equilibrio. Activación específica Taekwondo. Ejercicio: Pies inteligentes: El formador nombra direcciones: adelante, atrás, izquierda, derecha, los estudiantes responden con pasos cortos, controlados, sin perder alineación, se hace énfasis en los pies siempre en contacto con el piso, cadera estable. Ejercicio: Congelados técnicos: Caminan libremente a la señal, adoptan una postura: Ap Seogi, Ap Kubi, Duitt Kubi; Mantienen 5 segundos sin moverse corregir rodillas, cadera, peso, mirada. TIEMPO 20 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Exploro KIORUGUI SOGUI: Estaciones de posturas : Organiza por estaciones, 1 postura por estación. Cada grupo permanece 45 segundos y rota. Posturas sugeridas: Ap Seogi, Ap Kubi, Duitt Kubi. Transiciones guiadas: Ejercicio: Líneas de transición. Se marcaran líneas rectas en el piso, los estudiantes deben pasar de una postura a otra sin salirse de la línea. Secuencias sugeridas: Ap kubi a Duit Kubi - Ap kubi a Ap Seogui - Ap Seogui a Duit Kubi. Transición en cámara lenta: Los estudiantes realizan las mismas secuencias, pero muy lentamente, se enfatiza en el control del abdomen, cadera estable, pies pegados al piso, mirada fija en un punto. Juego el Reino de las Posturas, reforzar posturas y transiciones de forma recreativa. Dinámica: El espacio se divide en territorios, cada uno con una postura, los estudiantes se desplazan libremente, cuando nombras un territorio, corren hacia él y adoptan la postura correspondiente. Variaciones: Señales rápidas o dobles, señales solo visuales, territorio en peligro: cambiar de postura sin moverse. Rey/Reina del Reino: un estudiante dirige una ronda. TIEMPO 70 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Objeto estable: Cada estudiante sostiene un objeto liviano (libro pequeño, almohadilla, pelota suave) sobre la cabeza o en las manos, deben ejecutar una secuencia de 4 posturas sin que el objeto caiga o se mueva demasiado. Variación avanzada: Realizar la secuencia con ojos semi cerrados para aumentar la propiocepción. TIEMPO 15 Minutos.			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Vuelta a la calma: Respiración profunda, movilidad suave, estiramientos de piernas y espalda baja. Juego: El Puente del Acuerdo. Objetivo: practicar comunicación asertiva y escucha activa. Cómo se juega: Se dibuja un “río” en el piso y dos orillas, en cada orilla se ubican dos estudiantes que tuvieron un “conflicto ficticio” (tú lo asignas), para cruzar el puente, deben: expresar su punto de vista sin gritar, escuchar al otro sin interrumpir, proponer una solución que beneficie a ambos, cuando llegan a un acuerdo, cruzan el puente y chocan manos. Juegos predeportivos libres: individuales o grupales.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>15 Minutos.</div></div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLEMAR EL CARMEN			Nombre Instructor: JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37664617483	BARBARA NAZARETH CHONA			Asistio
1087819319	AMY YELENA UZURIAGA			Asistio
1028901397	TANIA MICHELL RAMIREZ			Asistio
1016072311	DAVID SANTIAGO AGUIRRE			Asistio
1026575197	DIEGO ALEJANDRO LUNA			Asistio
1141719728	ALISSON GONZALEZ			Asistio
1128802	KAROL ANAHIS MARTINEZ			Asistio
N37663905819	WUHANDA DANIELA ZAMBRANO			Asistio
1010842247	EMILEE GIANELLI DIAZ			Asistio
1016068138	ISABELLA MUÑOZ			Asistio
1220213792	ANDREA CAROLINA DEVIA			Asistio
1029996954	SARA MARIANA MONTAÑO			Asistio
1072700892	LUNA MARIANA BERNAL			Asistio
1016029686	CRISTIAN CAMILO CASTILLO			Asistio
1034298310	DANNA VALENTINA ARCHILA			Asistio
1024543403	MARIA DEL CARMEN MOLINA			Asistio
1011216462	ASHLEY SOFIA TORRES			Asistio
1031828270	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO			Asistio
1020000366	LUCIANA BARRETO			Asistio
1020001266	JADE MARIANA VARGAS			Asistio
1011220995	JUAN MANUEL MORENO			Asistio

PLAN DE CLASE GRUPO 3

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal.			
COGNITIVA : Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionarlas emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ.			
LUDICA : Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.			
TEMA : Descubre el rango de movimiento óptimo de la cadera al rotar entre posturas de ataque y defensa.			
SUBTEMAS : Muestra una rotación de cadera visible y completa al pasar de una postura frontal a una lateral, sin mover los pies.			
IMPLEMENTACION : Cronometro, Conos, Plátillos, Pito, Escalera, Balón, Lazos, Pedana, Cinta de enmascarar, Bombas, Papel, Pao, Paletas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Activar el cuerpo y preparar la cadera desde el juego, Juego “El semáforo rotado” Verde: caminar libre. Amarillo: pasos laterales con ligera rotación de cadera. Rojo: postura estática (Ap Seogi, Cguncum sogui). Juego “Cadera espejo” En parejas, uno realiza movimientos de cadera y el otro imita, cambian cada minuto, tomar conciencia corporal y coordinación. Juego “Congelados con giro” A la señal adoptan una postura con rotación visible, mantienen 5 segundos sin perder equilibrio. TIEMPO 20 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Explicación técnica de las posturas Ap seogui, Ap Kubi, Chumchu seogui. Paso a paso del movimiento de la cadera en la ejecución, realizar con cambios de postura. Juego técnico “Los territorios de la cadera” Se marcan zonas en el piso, cada una con una postura enseñada. Para entrar deben realizar una transición con rotación de cadera. Si dos llegan al mismo tiempo, resuelven con: Piedra- Papel-Tijera. Estaciones lúdico-técnicas: 6 estaciones de 3 minutos cada una: Ap Seogi ? Ap Kubi con giro visible, Juchum Seogi con desplazamiento lateral tipo “cangrejo” Postura frontal (lateral sin mover los pies), Golpe al aire enfatizando rotación, Equilibrio sobre línea con giro de cadera, Beom Seogi evitando que un compañero toque un cono. Juego cooperativo “El laberinto rotado” Se crea un laberinto con conos. Los estudiantes deben atravesarlo realizando transiciones con rotación. Si tocan un cono, aplican una estrategia emocional: Respirar, Contar, Repetir lento. Al final deben ayudar a un compañero a completar el recorrido, resolviendo el conflicto presentado por el compañero. Mini reto grupal “Rotación sincronizada” En grupos de 4 crean una secuencia de 4 posturas con rotación. La presentan al grupo como “coreografía técnica”. Propósito: creatividad, memoria y trabajo en equipo e inducción a los poomsae. Realizar un esquema específico de las diferentes posiciones con puños, marcando especialmente la técnica. TIEMPO 70 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Juego “La corona del equilibrio” Cada estudiante lleva una pelota pequeña sobre la cabeza, debe realizar una secuencia de posturas con rotación sin que caiga, si cae, debe repetir más lento y aplicar respiración 4–4–4. Propósito: control corporal y regulación emocional. TIEMPO 15 Minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma, estiramientos pasivos. Se forma un circulo, cada estudiante reconoce una habilidad técnica o actitud positiva de un compañero. Se hace énfasis en el aprendizaje del juramento del Taekwondo. TIEMPO 15 Minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLEMAR EL CARMEN			Nombre Instructor: JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222203650	MARIANA SANCHEZ			Asistio
1016083207	MIGUEL ANGEL MONTEALEGRE			Asistio
1127606973	HELLEN MICHELL MACHADO			Asistio
1016063200	KEREN GABRIELA TORRES			Asistio
1020001076	VALERI NATALIA TRIANA			Asistio
1030705678	ANYELINA VALENTINA SOTO			Asistio
1150186799	MARIA JOSE APONTE			Asistio
1031543322	SIMON CAMELO			Asistio
1032462784	DANNA SOFIA GARZON			Asistio
1022406502	NAOMI GOMEZ			Asistio
1034784055	MARIA ISABELLA DUEÑAS			Asistio

PLAN DE CLASE GRUPO 4

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal.			
COGNITIVA : Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionarlas emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ.			
LUDICA : Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.			
TEMA : Reacciona a una señal auditiva (palmada) para ejecutar un desplazamiento lateral rápido.			
SUBTEMAS : Ejecuta el desplazamiento lateral (Yup Bal Deulgi) con una velocidad de reacción inferior a 1 segundo desde la señal.			
IMPLEMENTACION : Cronometro, Conos, Platos, Pito, Escalera, Balón, Lazos, Pedana, Cinta de enmascarar, Bombas, Papel, Pao, Paletas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Activación general. Trote suave alrededor del espacio. Movilidad articular: cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos. Juego corto: El espejo flexible: En parejas, uno lidera movimientos amplios y el otro imita, realizar movimientos lentos, controlados y amplios. Estiramientos iniciales En secuencia guiada: Flexión de tronco adelante (isquiotibiales). Abertura lateral suave (aductores). Estiramiento de cuádriceps en equilibrio. Estiramiento de gemelos. Rotación de cadera con apoyo. Estiramiento de brazos y tronco. El puente humano: En parejas, uno forma un “puente” (posición de apertura suave). El compañero pasa por debajo realizando movimientos amplios (gateo, reptado, paso lateral). Cambian roles cada 45 segundos. Antes de iniciar, cada pareja acuerda una señal para avisar incomodidad o dolor. Se refuerza el respeto por los límites corporales del otro. Flexibilidad activa y pasiva: Activa: Elevaciones frontales de pierna (10 por lado). Elevaciones laterales controladas (10 por lado). Pasiva: Abertura lateral asistida por compañero (sin rebote). Estiramiento de isquiotibiales con banda o cuerda. Estiramiento de cuádriceps en pareja (controlando la cadera). TIEMPO 20 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Introducción a las posiciones básicas – (Sogui) Explicación breve y demostración: Naranhi Sogui, Posición natural. Ap Sogui, Posición corta frontal. Chuchum Sogui, Posición del jinete. Ap Kubi Sogui – posición larga frontal. Dwitt Kubi Sogui – posición larga atrás. Charyot – atención. Kyongne – saludo Juego técnico: El semáforo de Sogui: Verde - desplazarse libremente por el espacio. Amarillo - caminar en guardia (kiorugui sogui). Rojo ? adoptar la postura que el profesor indique (Ap Sogui, Juchum Sogui, Ap Kubi Sogui, etc.). Si alguien se equivoca, realiza 5 segundos de equilibrio en una pierna. Desde cada postura, realizar un movimiento simple: Ap Sogui - Ap Chagui (patada frontal). Juchum Sogui - Montong Jirugui (golpe medio) Ap Kubi Sogui - Are Makki (defensa baja) Sogui Challenger Cooperativo: Se forman equipos de 4. Cada equipo recibe tarjetas con nombres de posturas. El docente dice una situación (ej.: “defensa frontal”, “ataque lateral”). El equipo debe acordar qué postura usar y ejecutarla al mismo tiempo. Aspecto psicosocial – Resolución de conflictos: Antes de cada ronda, el equipo debe decidir quién lidera. Si hay desacuerdo, deben usar la regla: “Propongo – Escucho – Acordamos” TIEMPO 70 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES El Maestro Coreano Dice: Propósito técnico: aprender terminología coreana. Propósito psicosocial: escucha activa y autocontrol. Cómo se juega: Similar a “Simón dice”, pero usando comandos coreanos: Ap Sogui! - Chuchum Sogui! - Charyot! - Kyongne. Si alguien se equivoca, realiza un estiramiento suave de 10 segundos (no castigo, sino regulación). TIEMPO 15 Minutos.			

FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Respiración profunda. Estiramientos suaves de piernas y espalda. ¿Qué postura te resultó más fácil y por que? ¿Cómo ayuda la flexibilidad a mejorar las posiciones? ¿Qué postura te gustaría perfeccionar en la próxima sesión Flexibilidad asistida: Estiramientos activos y pasivos. Respeto por los límites corporales del compañero. Juegos Deportivos (Libre). TIEMPO 15 Minutos.

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLEMAR EL CARMEN			Nombre Instructor: JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE	
2. Fecha:	2026-04-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Miercoles,12:15:00,14:15:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
33729811	CAMILA VALENTINA ALCANTARA			No asistio
1028873844	BIANCA ALEJANDRA RODRIGUEZ			Asistio
N37664743937	RICHARD JESUS MARTINEZ			Asistio
1016065443	EMILY RAMIREZ			Asistio
1024555157	SEBASTIAN TIRIA			Asistio
1011211596	JORDAN SMITH NIÑO			Asistio
1012411666	EYLIN SOFIA RODAS			No asistio
1061772329	PAULA ISABELA AÑASCO			Asistio
1099745950	SARA SOFIA AVILA			Asistio
1046816240	VERONICA DE JESUS VILLA			Asistio
1016064943	NICOL VALERIA ZAMBRANO			Asistio
1220214574	SEBASTIAN HERNANDEZ			Asistio
1138082885	VALERIA DEL CARMEN SOLAR			Asistio
1019999146	JUAN MANUEL MARTINEZ			No asistio
1028949044	DAVID ESTEBAN MUÑOZ			Asistio
1122526555	MARIANA GONZALEZ			Asistio
1014995788	SARAH VALENTINA CASTAÑEDA			Asistio
1016060229	ALAN CAICEDO			Asistio
1028901147	DAVID SANTIAGO VALERO			Asistio
1016599697	DYLAN ALEJANDRO RINCON			Asistio
1028722681	ANGEL ESTEBAN GUZMAN			Asistio
1023084531	JOSE DAVID PORTACIO			No asistio
1027289699	DANIELA PERDOMO			Asistio
1141118706	MARIA FERNANDA BORDA			No asistio
1141121961	SOPHIE MELISSA SOTELO			No asistio
1056029729	JULIAN DAVID MARTINEZ			No asistio
1013647321	LUNA SOFIA FRANCO			Asistio
1140418173	THAIS DAMARA TAPASCO			No asistio
1016051030	KATERIN LIZETH BASTIDAS			No asistio
1145928759	LUCIANO CAÑON			Asistio
1189715302	ISABELLA RAMIREZ			Asistio
1020000579	GLORIA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1014484654	MARIANA DIAZ			No asistio
1013139866	JUAN SEBASTIAN CASTRO			Asistio
1016048305	AARON ISAAC RODRIGUEZ			No asistio

1014876275	ANTHONY ALBERTO PINEDA	Asistio
------------	------------------------	---------

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE GRUPO 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal.			
COGNITIVA : Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionarlas emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ.			
LUDICA : Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.			
TEMA : Descubre el rango de movimiento óptimo de la cadera al rotar entre posturas de ataque y defensa.			
SUBTEMAS : Explica por qué la rotación de la cadera es necesaria para dirigir la potencia hacia el objetivo.			
IMPLEMENTACION : Cronometro, Conos, Platicos, Pito, Escalera, Balón, Lazos, Pedana, Cinta de enmascarar, Bombas, Papel, Pao, Paletas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movimiento articular de lo proximal a lo distal. Asocio el SALUDO MARCIAL: Chumbi: Parte inicial del saludo marcial (Preparado) Chariot: Segunda parte del saludo (firme) Kyonye: Venia de respeto ante sus maestros y compañeros. Exploro Principios del Taekwondo: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol, Espíritu Indomable. Movimiento articular de lo proximal a lo distal. Juego: “El semáforo rotado” Verde: postura de ataque, Amarillo: postura de defensa, Rojo: giro de cadera sin mover los pies. Propósito: activar movilidad y conciencia del eje corporal. Juego : “Cadera espejo” En parejas, uno lidera movimientos de cadera y el otro los replica. Propósito: coordinación, atención y conexión interpersonal. TIEMPO 20 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Exploración guiada del rango de movimiento: Giro frontal-lateral-frontal (Variación) giro amplio vs. giro corto. Propósito: identificar el rango óptimo sin perder equilibrio. Juego técnico “Los territorios de la cadera” El espacio se divide en zonas: Zona A: defensa mas giro, Zona B: ataque mas giro, Zona C: postura mas giro mas paso corto, los estudiantes se mueven por las zonas según la indicación del Formador. Estaciones lúdicas: Estación de precisión: girar hacia un objetivo marcado. Estación de potencia controlada: golpear manopla con giro suave. Estación de equilibrio: giro en un solo pie. Estación cognitiva: explicar con tarjetas por qué la cadera dirige la potencia. Actividad: Mini secuencia aplicada (Defensa-giro-ataque-postura final. Luego se explicara verbalmente: “¿Qué hizo la cadera para dirigir la potencia? Propósito: integrar técnica y reflexión. TIEMPO 70 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Actividad: “La flecha dirigida” Golpear el, pavot o almohadilla así como las paleta sostenida por un compañero estando estática con potencia moderada, asegurando que la cadera apunte hacia el objetivo. TIEMPO 15 Minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Estiramientos de cadera y tronco (5 min) Transferir un conflicto propio a uno de sus compañeros y como lo resolvería según su posición de dicho conflicto. Reflexión psicosocial (5 min): “¿Cómo te ayudó tu compañero a mejorar tu giro hoy?” TIEMPO 15 Minutos.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLEMAR EL CARMEN			Nombre Instructor: JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1063961555	WUENDI DAYANA VASQUEZ			Asistio
1011214890	NICOLE PATRICIA DIAZ			Asistio
1221463480	KAROL SOPHIA ACOSTA			Asistio
1027290338	MARIA ANGELICA CASTRO			Asistio
1016075065	MARIA JOSE BONELO			Asistio
1025069135	JULIANA VALENTINA VIRGUEZ			Asistio
1016048716	NICOL MARIANA OLAYA			Asistio
1027290025	JULIANA ESLAVA			Asistio
1028666771	DANNA ALEJANDRA PEREZ			Asistio
1024562489	KATHERIN XIMENA HERNANDEZ			Asistio
1016055911	MARIANA MONTOYA			Asistio
1188217895	JULIANA CORREA			Asistio
1024556812	SAMUEL ARIAS			Asistio
1016723818	LAURA VALENTINA FORERO			Asistio
1188217894	TALIANA CORREA			Asistio
1028901443	ZARA SOFIA GOMEZ			Asistio
1014995831	SARA NICOLLE GUTIERREZ			Asistio
1029522351	JOHAN SAID BERNAL			Asistio



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 4



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

ACOMPañAMIENTO CLASE GESTORIED

ACOMPañAMIENTO AL FORMADOR

FECHA: 2026-04-08

LOCALIDAD: FONTIBON

IED/ESCUELA: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED)

CENTRO DE INTERÉS/DEPORTE: TAEKWONDO

GRUPO: 3

HORARIO : Miercoles,10:00:00,12:00:00

ESCENARIO:

NOMBRE DEL INSTRUCTOR FORMADOR: JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE

PERSONA QUE REALIZA EL ACOMPañAMIENTO: ELKIN ALEJANDRO FAJARDO RIVERA

1. ¿PORTA DE MANERA ADECUADA LAS PRENDAS INSTITUCIONALES Y CARNÉ?

Si

2. ¿DISPONE DE LA IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y/O MATERIAL REQUERIDO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD?

Si

3. ¿LLEVA A CABO EL CONTROL DE ASISTENCIA/ REGISTRO/ CONTEO DE LOS BENEFICIARIOS?

Si

4. ¿APLICA DE MANERA COHERENTE EL PLAN PEDAGÓGICO/PLAN DE ENTRENAMIENTO/ PLAN DE CLASE/ DOCUMENTO METODOLÓGICO?

Si

5. ¿PRESENTA DOMINIO DEL GRUPO O USUARIO?

Si

6. ¿EL LENGUAJE VERBAL Y/O CORPORAL UTILIZADO POR EL EJECUTOR DE LA ACTIVIDAD ES ADECUADO?

Si

7. ¿REALIZA SUGERENCIAS Y CORRECCIONES INDIVIDUALES O COLECTIVAS?

Si

8. ¿REALIZA RESUMEN Y/O RETROALIMENTACIÓN DE LA SESION / ENTRENAMIENTO/JORNADA?

Si

9. ¿CUMPLE CON LOS HORARIOS ESTABLECIDOS PARA LA ACTIVIDAD/SESION/ENTRENAMIENTO/JORNADA?

Si

10. OTRA
No
OBSERVACIONES
El formador cumple con la planeación de la clase establecida desde el componente pedagógico y psicosocial
ACOMPANAMIENTO REVISADO: Si
OBSERVACIONES DE APROBACIÓN
Se recomendó motivar a los Estudiantes fortalecer su proceso a fin de participar en los Intercolegiados Distritales.