

OBLIGACIÓN No. 1

EVIDENCIA 1

**REPORTE SIM, MALLA CURRICULAR
TAEKWONDO, PRODUCTO PSICOSOCIAL.**

IDRD-STRD-CPS-1524-2025

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	SHERLEY STEFANNIA MONTA?A MU?OZ		COORDINADOR	JHON FREDY PORTOCARRERO MARCIALES			
FECHA REVISIÓN	2026-03-20 21:48:42		Mes	Marzo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SOTAVENTO (IED)	SOTAVENTO,	1	Lunes,08:45:00,10:45:00 2-9-16 Miercoles,08:45:00,10:45:00 4-11-18-25	2-4-9-11-16-18		28	24
	SOTAVENTO,	2	Lunes,12:45:00,14:45:00 2-9-16 Miercoles,12:45:00,14:45:00 4-11-18-25	2-4-9-11-16-18			
	SOTAVENTO,	3	Martes,08:45:00,10:45:00 3-10-17-24 Jueves,08:45:00,10:45:00 5-12-19	3-5-10-12-17-19			
	SOTAVENTO,	4	Martes,12:45:00,14:45:00 3-10-17-24 Jueves,12:45:00,14:45:00 5-12-19	3-5-10-12-17-19			
FECHA - HORARIO	2026-03-13 (09:00:00 - 10:00:00)		TEMA	Inicio operacion Valles de Cafam y consentimientos informados			
FECHA - HORARIO	2026-03-04 (12:00:00 - 13:00:00)		TEMA	Programacion Cualificaciones, Consentimientos Informados.			
FECHA - HORARIO	2026-03-19 (12:00:00 - 12:45:00)		TEMA	Entregables psicosociales y pedagogicos, Intercolegiados			

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS TAEKWONDO							
MALLA CURRICULAR CICLO 2							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar en los estudiantes las habilidades motrices básicas, la coordinación, el equilibrio y la conciencia corporal a través de la exploración de movimientos propios del Taekwondo, promoviendo el interés, la disciplina, el respeto y el trabajo en equipo como fundamentos esenciales para la práctica deportiva y la formación integral.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas del Taekwondo mediante la exploración, coordinación y control corporal en acciones de equilibrio, desplazamiento, giro y golpeo, favoreciendo la autonomía motriz, la conciencia del movimiento y la adquisición progresiva de técnicas fundamentales del arte marcial.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa, creativa y cooperativa de los estudiantes en actividades lúdicas relacionadas con el Taekwondo, utilizando el juego como medio para desarrollar el disfrute del movimiento, la socialización, la expresión corporal y la interiorización de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer el conocimiento y la comprensión de los fundamentos básicos del Taekwondo, promoviendo la reflexión sobre sus reglas, principios, técnicas y valores, para que el estudiante reconozca el significado del arte marcial como una práctica deportiva, cultural y formativa que contribuye al desarrollo integral y al pensamiento estratégico en la acción motriz.
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Generar estrategias motivacionales, por medio de la autoconfianza, de sus capacidades, sus habilidades que promuevan la motivación intrínseca (automotivación), que se manifiestan a través del juego y la práctica deportiva, propia de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo el multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	La adopción de los valores y principios del arte marcial, que incluyen cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	La convivencia se basa en el respeto mutuo, en los principios del taekwondo, principios fundamentales que guían la conducta del practicante tanto dentro como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	Conocimiento y control del cuerpo	Reconozco las partes del cuerpo mediante juegos de imitación y equilibrio. Demuestro conocimiento básico de la postura y control corporal.
	2					Posturas básicas y equilibrio corporal	Mantengo el equilibrio en una pierna y adopto posturas básicas frente al compañero. Mantengo equilibrio y postura en diferentes posiciones básicas.
2	3					Coordinación dinámica general (brazos y piernas)	Realizo ejercicios de coordinación con desplazamientos cruzados, laterales, cambios de guardia y deslizamientos. Demuestro coordinación al combinar movimientos simples.
	4					Desplazamientos en diferentes direcciones y niveles	Realizo recorridos con cambios de dirección y altura utilizando conos o líneas. Mantengo posición de guardia con estabilidad y enfoque.
3	5					Ejercicios de reacción y agilidad	Demuestro competencias lúdicas de velocidad y reacción a señales visuales o auditivas. Aplico la guardia correcta en ejercicios individuales.
	6					Juegos motrices con movimientos de Taekwondo	Practico juegos donde se imitan movimientos de animales combinados con técnicas básicas. Aplico correctamente las defensas básicas en ejercicios guiados.
4	7					Flexibilidad y estiramientos iniciales	Realizo movimientos de forma guiada de estiramientos antes y después de la práctica. Realizo estiramientos con buena técnica y autocuidado.
	8					Posiciones básicas del Taekwondo (Sogui)	Practico las posturas Sogui en parejas y corrijo posiciones. Ejecuto rítmica y secuencial de los pasos del poomsae.
5	9					Guardias y alineación corporal	Adapto guardias básicas en desplazamiento con control de postura. Realizo estiramientos con buena técnica y autocuidado.
	10					Bloqueos básicos (Makki)	Practico bloqueos Makki con compañero usando almohadillas suaves. Demuestro coordinación al combinar movimientos simples.
6	11					Golpes de puño básicos (Jireugi)	Ejecuto combinaciones de puños al frente con control del ritmo. Coordino respiración y fuerza en el golpe de puño.
	12					Patadas básicas (Chagi)	Practico Chagi con apoyo en barra o pared para mejorar la técnica. Ejecuto movimientos explosivos con rapidez y precisión.
7	13					Coordinación entre brazos y piernas	Aplico ejercicios de coordinación entre brazos y piernas en desplazamiento continuo. Incremento la amplitud de movimiento en articulaciones.
	14					Golpes y bloqueos combinados	Realizo secuencias combinadas de bloqueo y ataque con enfoque en ritmo y control. Relaciono movimientos oculares, manuales y de pies correctamente.
8	15					Juegos de reacción y defensa	Aplico juegos de defensa por parejas, evitando el contacto físico. Participo en juegos motrices mostrando trabajo cooperativo.
	16					Circuitos de agilidad con técnicas básicas	Realizo circuitos con obstáculos que combine desplazamientos, golpes y bloqueos. Promuevo hábitos saludables relacionados con el deporte.
9	17					Retos motrices cooperativos	Practico desafíos grupales para superar pruebas motrices cooperativas. Controlo la distancia y el contacto durante la práctica.
	18					Simulaciones de combate sin contacto	Simulo combates sin contacto priorizando la distancia y control. Apoyo a compañeros en la corrección de técnicas.
10	19					Ejercicios de precisión y control	Realizo ejercicios de golpeo en objetivo estático con control de fuerza. Controlo la distancia y el contacto durante la práctica.
	20					Juegos tradicionales adaptados al Taekwondo	Adapto juegos tradicionales (como la cuerda o relevos) al Taekwondo. Aplico las reglas del juego y muestra espíritu deportivo.
11	21					Significado del Taekwondo	Practico la exposición oral y visual sobre el origen y significado del Taekwondo. Reflexiono sobre su desempeño y propone mejoras.
	22					Principios y valores (cortesía, perseverancia, autocontrol, integridad, espíritu indomable)	Reflexiono sobre los valores a través de dramatizaciones cortas. Interiorizo y practico sobre los valores a través de dramatizaciones cortas.
12	23					Normas de respeto y saludo	Practico el saludo formal y las normas de respeto antes y después de la clase. Muestro actitud respetuosa con maestros y compañeros.
	24					Trabajo en equipo y cooperación	Realizo ejercicios en grupo destacando la cooperación y apoyo mutuo. Interacciono con el compañero respetando las normas del dojang.
13	25					Cuidado del uniforme y material	Demuestro el cuidado del dobok y material deportivo como parte del respeto. Aplico las normas de salud y respeto en cada práctica.
	26					Preparación de una rutina grupal	Diseño una pequeña rutina grupal combinando técnicas aprendidas. Colaboro con sus compañeros promoviendo respeto y empatía.
14	27					Demostración de técnicas básicas	Presento demostración individual o en parejas de movimientos básicos. Integro técnicas previas en secuencias más complejas.
	28					Evaluación lúdica del proceso de aprendizaje	Participo en juegos de repaso y evaluación práctica final. Reconozco los logros alcanzados durante la formación.
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Fortalecer en los estudiantes la ejecución técnica, la comprensión táctica y la aplicación de los valores del Taekwondo, mediante la práctica sistemática de movimientos, posturas, bloqueos, golpes y patadas, promoviendo el control corporal, la disciplina, el respeto y la autonomía en el desarrollo de su formación motriz y personal.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Consolidar las habilidades motrices específicas del Taekwondo mediante la práctica repetida, el control postural y la coordinación de técnicas de defensa, ataque y desplazamiento, fortaleciendo la fuerza, velocidad, equilibrio y precisión en los movimientos.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Favorecer el aprendizaje significativo a través del juego y la creatividad, utilizando dinámicas lúdicas que refuercen la técnica, el trabajo cooperativo y la resolución de desafíos motrices propios del Taekwondo.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Comprender los principios técnicos, tácticos y reglamentarios del Taekwondo, aplicando el conocimiento adquirido en situaciones prácticas y reflexionando sobre el sentido estratégico, cultural y disciplinario del arte marcial.
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29		Estimular al			Revisión y perfeccionamiento de posturas básicas (Sogui)	Realizo posturas frente al espejo y corrijo la alineación corporal. Sostengo posturas sin perder equilibrio durante la práctica.
	30					Práctica de bloqueos intermedios (Makki)	Practico bloqueos intermedios con compañero usando escudos suaves. Coordino respiración con ejecución técnica.
16	31					Ejecución de golpes de puño combinados (Jireugi)	Ejecuto combinaciones de puños al ritmo de conteo guiado. Mantengo alineación corporal en desplazamientos.
	32					Patadas frontales y laterales con control (Ap Chagi, Yop Chagi)	Practico patadas frontales y laterales controlando altura y precisión. Ejecuto secuencias coordinadas sin errores visibles.
17	33					Coordinación de técnicas combinadas de ataque y defensa	Combino técnicas de ataque y defensa con desplazamiento lateral. Respondo a estímulos externos sin perder el control.
	34					Desplazamientos con cambios de dirección y ritmo	Realizo circuitos con desplazamientos rápidos y cambios de ritmo. Aplico transiciones precisas entre técnicas.
18	35					Trabajo de equilibrio y control corporal	Realizo ejercicios de equilibrio en una pierna con posiciones de guardia. Mantengo control postural al cambiar de dirección.
	36					Introducción a las formas básicas (Poomsae inicial)	Aprendo los movimientos básicos del primer Poomsae (Taeguk 1). Coordino movimientos complejos con dominio corporal.
19	37					Ejercicios de precisión y distancia sin contacto	Practico golpes y bloqueos a distancia con objetivos marcados. Domino el espacio sin interferir con otros practicantes.
	38					Simulaciones de combate controlado	Simulo combates sin contacto priorizando técnica y respeto.

20	39	Generar estrategias motivacionales, por medio de la autoconfianza, de sus capacidades, sus habilidades que promuevan la motivación intrínseca (automotivación), que se manifiestan a través del juego y la práctica deportiva, propia de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	a adopción de los valores y principios del arte marcial, que incluyen cortesía, integridad, perseverancia, auto control y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	convivencia se basa en el respeto mutuo, en los principios del taekwondo, principios fundamentales que guían la conducta del practicante tanto dentro como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	(Kyorugi sin contacto)	Controlo la fuerza en bloques defensivos.
	40					Aplicación de bloques y contraataques simples	Practico bloques y contraataques por parejas con control. Realizo técnicas con precisión bajo presión.
21	41					Desarrollo de la fuerza y velocidad en técnicas básicas	Ejecuto ejercicios de velocidad con golpeo a blancos o almohadillas. Sincronizo ritmo propio con el del grupo.
	42					Estrategias básicas en juegos de combate sin contacto	Participo en juegos de táctica aplicando movimientos básicos. Ajusto la intensidad del movimiento según el objetivo.
22	43					Práctica del saludo, cortesía y etiqueta marcial	Practico el saludo formal y ejercicios de etiqueta marcial. Giro manteniendo eje corporal constante.
	44					Reconocimiento de las reglas básicas del Taekwondo	Identifico y aplico las reglas básicas del combate escolar. Combino defensa y ataque con dominio técnico.
23	45					Trabajo en pareja con control y cooperación	Trabajo por parejas intercambiando técnicas con control. Aplico los valores del Taekwondo, como respeto, disciplina y autocontrol, durante la práctica del tema 16.
	46					Refuerzo de la respiración y concentración durante la práctica	Realizo ejercicios de respiración y concentración al inicio y fin de clase. Mantengo control emocional en todas las fases de ejecución.
24	47	Aplicación del autocontrol en situaciones de competencia	Realizo simulaciones de combate aplicando autocontrol. Ajusto distancia y posición según el adversario.				
	48	Trabajo de flexibilidad y calentamiento especializado	Practico sesiones guiadas de flexibilidad dinámica y estática. Equilibro el cuerpo en movimientos de pierna elevados.				
25	49	Rutinas grupales de técnica básica (combinaciones)	Elaboro una rutina grupal con movimientos combinados. Aplico ritmo constante en la práctica controlada.				
	50	Práctica de secuencias de defensa personal básica	Practico defensas personales ante agarres simples. Integro defensa y ataque sin descontrol.				
26	51	Integración de valores del Taekwondo en la práctica diaria	Desarrollo dramatizaciones que reflejen los valores del Taekwondo. Controlo la aplicación de fuerza en cada técnica.				
	52	Demostraciones de técnicas aprendidas	Realizo una demostración grupal ante compañeros. Autoevalúo su control corporal tras cada ejercicio.				
27	53	Autoevaluación del progreso técnico y actitudinal	Completo guías de autoevaluación sobre progreso técnico. Evidencio dominio del eje vertical en cada técnica.				
	54	Actividades lúdicas con enfoque técnico	Participo en juegos motrices aplicando técnicas aprendidas. Colaboro con control en ejercicios de pareja.				
28	55	Preparación física general aplicada al Taekwondo	Ejecuto ejercicios de fuerza y resistencia orientados al Taekwondo. Aplico continuidad en técnicas enlazadas.				
	56	Participación en encuentros o muestras internas	Participo en un encuentro o muestra interna sin competencia. Mantengo calma y precisión al corregir errores.				
		Evaluación final del proceso de apropiación	Realizo juegos evaluativo integrando técnicas, valores y autocontrol. Ejecuto movimientos simulados con autocontrol.				
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Consolidar el dominio técnico, táctico y actitudinal del Taekwondo, mediante la práctica consciente, precisa y disciplinada de sus técnicas y valores, promoviendo la autonomía, el control corporal, la autoconfianza y la aplicación integral de los principios del arte marcial en contextos deportivos y formativos.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Perfeccionar la ejecución técnica de las habilidades del Taekwondo a través de la práctica constante, el control del movimiento, la coordinación avanzada y la combinación fluida de técnicas de ataque, defensa y desplazamiento, demostrando dominio corporal y eficiencia motriz.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fortalecer la creatividad, la participación activa y el disfrute en la práctica del Taekwondo mediante actividades lúdicas y retos cooperativos que integren técnica, estrategia y valores, promoviendo el aprendizaje significativo y la motivación personal.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Comprender y aplicar de manera consciente los principios técnicos, tácticos y reglamentarios del Taekwondo, reflexionando sobre las estrategias de combate, los valores éticos y la importancia del autocontrol en la práctica deportiva y personal.
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57	Generar estrategias motivacionales, por medio de la autoconfianza, de sus capacidades, sus habilidades que promuevan la motivación intrínseca (automotivación), que se manifiestan a través del juego y la práctica deportiva, propia de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	a adopción de los valores y principios del arte marcial, que incluyen cortesía, integridad, perseverancia, auto control y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	convivencia se basa en el respeto mutuo, en los principios del taekwondo, principios fundamentales que guían la conducta del practicante tanto dentro como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	Perfeccionamiento de posturas y equilibrio avanzado	Mantengo equilibrio en posturas avanzadas
	58					Bloques combinados con desplazamientos laterales	Corrijo alineación corporal en guardias
30	59					Combinaciones avanzadas de golpes de puño (Jireugi)	Aplico técnicas de puño con precisión
	60					Patadas circulares y descendentes (Dollyo Chagi, Naeryo Chagi)	Coordino golpes de puño en combinación
31	61					Aplicación táctica de ataque y defensa en secuencia	Ejecuto desplazamientos laterales controlados
	62					Trabajo de reacción ante estímulos visuales y auditivos	Coordino desplazamientos con ataques
32	63					Trabajo de reacción ante estímulos visuales y auditivos	Respondo a estímulos visuales y auditivos
	64					Dominio del ritmo y la precisión en los movimientos	Mejoro velocidad de reacción ante ataques
33	65					Práctica del Poomsae Taeguk 1 y 2 con corrección técnica	Gestiono el ritmo de combate con estrategia
	66					Ejercicios de control de distancia y sincronización	Demuestro dominio de ataques y defensas
34	67					Simulaciones de combate con control de contacto	Identifico errores en la ejecución
	68					Contraataques y cambios de guardia durante el combate	Aplico mejoras según retroalimentación
35	69					Incremento de la fuerza, potencia y velocidad en técnicas	Demuestro dominio de técnicas aprendidas
	70					Trabajo técnico-táctico con compañero (Kyorugi guiado)	Mantengo control emocional durante el combate
36	71					Refuerzo del saludo, protocolo y etiqueta avanzada	Gestiono el ritmo de combate con estrategia
	72					Aplicación práctica de las reglas del combate escolar	Demuestro dominio de ataques y defensas
37	73	Estrategias básicas en enfrentamientos controlados	Aplico cambios de guardia con fluidez				
	74	Dominio del autocontrol y regulación emocional en combate	Adapto la guardia según el oponente				
38	75	Prácticas de defensa personal con técnicas intermedias	Integro resistencia, fuerza y flexibilidad				
	76	Ejercicios de equilibrio dinámico con desplazamientos complejos	Demuestro condición física integral				
39	77	Combinaciones libres con fluidez técnica (creación individual)	Coordino bloques y contraataques				
	78	Desarrollo de rutinas para exhibición o muestra escolar	Aplico defensas adaptadas al oponente				
40	79	Interpretación del significado y valores del Taekwondo	Demuestro respeto y disciplina constante				
	80	Trabajo cooperativo para la mejora técnica grupal	Aplico autocontrol en situaciones de presión				

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025													
CENTRO DE INTERÉS TAEKWONDO													
MALLA CURRICULAR CICLO 3													
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN													
OBJETIVO GENERAL						Introducir el arte marcial, a través del desarrollo del control corporal básico y el fomento de la motivación inicial.							
TIEMPO			DIMENSION PSICOSOCIAL			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal						
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.						
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.						
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS						
1	1	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	La adopción de los valores y principios del arte marcial, que incluyen cortesía, integridad, perseverancia, auto control y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	La convivencia se basa en el respeto mutuo, en los principios del taekwondo, principios fundamentales que guían la conducta del practicante tanto dentro como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	Observar la correcta distribución del peso entre la postura corta y una postura larga.	Demuestro una alineación vertical correcta del tronco al realizar la transición entre Ap Seogi y Ap Kubi, evitando inclinaciones laterales. Identifica y verbaliza la diferencia clave en cada postura.						
	2					Explorar la sensación de equilibrio al pasar de una postura estática a otra, manteniendo la línea central.	Ejecuta la transición de posturas sin balanceo excesivo o necesidad de pasos correctivos. Describe la sensación corporal y el músculo que se activa para mantener la estabilidad durante la transición.						
	3					Descubre el rango de movimiento óptimo de la cadera al rotar entre posturas de ataque y defensa.	Muestra una rotación de cadera visible y completa al pasar de una postura frontal a una lateral, sin mover los pies. Explica por qué la rotación de la cadera es necesaria para dirigir la potencia hacia el objetivo.						
2	4					Reacciona a una señal auditiva (palmada) para ejecutar un desplazamiento lateral rápido.	Ejecuta el desplazamiento lateral (Yup Bai Deulg) con una velocidad de reacción inferior a 1 segundo desde la señal. Anticipa la señal, manteniendo una actitud de guardia y enfoque visual antes de la acción.						
	5					Replica la secuencia de pasos del formador para avanzar y retroceder manteniendo la postura base.	Realiza el avance y retroceso en la postura Ap Seogi con el orden de pasos correcto. Recuerda y nombra la secuencia de desplazamiento sin necesidad de la guía visual del formador.						
3	6					Varía la velocidad del desplazamiento de ataque a ritmo lento, medio y rápido.	Ejecuta el desplazamiento de ataque manteniendo la forma correcta de la postura manejando los ritmos de movimiento. Identifica y describe la diferencia en el control muscular requerido para el ritmo lento versus el rápido.						
	7					Adapta el tamaño de su paso a la distancia de la pareja en un ejercicio simple de marcaje.	Ajusta la longitud de su paso de forma que su golpe o patada aterrice justo al alcance del objetivo. Demuestra conciencia espacial al reconocer si su paso fue "demasiado corto" o "demasiado largo" sin la corrección del formador.						
4	8					Observa la trayectoria circular del bloqueo medio y su punto final de fuerza.	Verbaliza la importancia del codo y el antebrazo como punto de contacto y palanca en el bloqueo. Ejecuta el bloqueo medio con una trayectoria de arco claro y un punto final a la altura del hombro opuesto.						
	9					Explora la relajación-tensión necesaria en el brazo para el bloqueo bajo al impactar una palma.	Muestra la contracción muscular máxima solo en el instante final del bloqueo (tensión), manteniendo la relajación previa. Describe la sensación de "fatigazo" que genera la transición de relajación a tensión en el bloqueo.						
5	10					Descubre cómo la rotación de la muñeca genera potencia en el golpe de puño.	Ejecuta el golpe con una rotación completa de la muñeca (de nudillos hacia arriba a nudillos hacia abajo) al final del recorrido. Explica la rotación como un "atornillado" que focaliza la fuerza en los dos primeros nudillos.						
	11					Reacciona al ataque de un compañero ejecutando el bloqueo correcto	Selecciona y ejecuta el bloqueo correcto a la zona atacada (cabeza, tronco o ingle) en el 80% de los intentos. Demuestra autocontrol manteniendo la calma y la guardia antes de seleccionar la defensa adecuada.						
6	12					Varía el ritmo de la defensa entre el bloqueo lento (fuerza) y el bloqueo rápido (reacción).	Ejecuta el bloqueo lento con máximo control de la potencia y el bloqueo rápido con máxima velocidad. Identifica situaciones de combate simulado donde es más efectivo un bloqueo lento (fuerza contra fuerza) o uno rápido (reacción).						
	13					Asocia la fuerza del grito con la potencia de un golpe o bloqueo.	Emite un Kihap fuerte y conciso que coincide exactamente con el momento de impacto de la técnica. Explica el Kihap como un acto de focalización de energía y espíritu que aumenta su confianza personal.						
7	14					Dialoga sobre la responsabilidad de usar la defensa y no el ataque como primera opción	Participa en la discusión grupal articulando al menos dos razones éticas por las que la defensa debe ser prioritaria. Demuestra respeto por su compañero al realizar las defensas con el mínimo contacto físico.						
	15					Comprende el movimiento de péndulo y la articulación de la cadera en la ejecución de patadas	Ejecuta las patadas utilizando la rodilla como pivote para el movimiento de péndulo y no solo la fuerza de la pantorrilla. Verbaliza la importancia de llevar la rodilla alta como primer paso para generar un Ap Chagi efectivo.						
8	16					Explora el punto de equilibrio y el tiempo que puede mantener la pierna levantada	Mantiene la pierna de patada elevada en posición de guardia (Ap Chagi Junbi) por al menos cinco segundos sin caer. Describe la dificultad y la concentración mental requerida para sostener el equilibrio en un solo pie.						
	17					Descubre la rotación del pie de apoyo necesaria para el Dollyo Chagi	Gira el pie de apoyo al menos 90 grados hacia atrás, permitiendo que la cadera rote en el Dollyo Chagi. Explica por qué la rotación del pie de apoyo es crucial para alcanzar el objetivo y proteger la rodilla.						
9	18					Reacciona ejecutando la patada al recibir una señal visual (elevación de un pad)	Lanza la patada al pad dentro de un segundo después de que el formador lo levanta a la altura correcta. Mantiene la mirada fija en el objetivo y no en el movimiento de la pierna al reaccionar.						
	19					Replica la secuencia de patada doble y triple con fluidez y control.	Ejecuta las secuencias sin bajar la pierna entre patadas o perder el equilibrio. Identifica el punto de transición entre las patadas de la secuencia.						
10	20					Varía el objetivo de la patada entre la zona media y la zona alta.	Lanza la misma patada con la capacidad de cambiar la altura del objetivo pedido. Adapta su postura de guardia y su centro de gravedad para ejecutar la patada alta con seguridad.						
	21					Adapta la fuerza y el control de su patada para un ejercicio de marcaje suave con un compañero.	Lanza la patada con fuerza mínima y la detiene controladamente justo antes del contacto o con un toque suave. Demuestra empatía (Convivencia) al ejecutar el ejercicio sin causar incomodidad o dolor al compañero.						
11	22					Explora las transiciones entre movimientos del Poomsae sin el conteo, solo por sensación y ritmo.	Ejecuta los primeros 6 movimientos del Poomsae conectándolos fluidamente sin pausas rígidas ni dudas. Describe el Poomsae como un "baile o un ritmo" en lugar de una secuencia de paradas estáticas.						
	23					Descubre el significado filosófico del primer Poomsae	Verbaliza al menos un concepto clave del Poomsae (ej. "el cielo", "el comienzo") y lo relaciona con el Taekwondo. Muestra respeto por la forma al ejecutarla con concentración y seriedad durante la práctica.						
12	24					Replica la secuencia completa del Poomsae siguiendo el conteo y la dirección correcta.	Ejecuta la secuencia de todos los movimientos del Poomsae de forma continua y termina en el mismo lugar donde empezó. Muestra la perseverancia necesaria para memorizar una secuencia compleja de movimientos.						
	25					Varía la velocidad de ejecución del Poomsae entre práctica lenta y de examen.	Demuestra la capacidad de ejecutar el Poomsae sin errores técnicos tanto a velocidad lenta (análisis) como a velocidad rápida (aplicación). Maneja la presión del cambio de velocidad sin confundir el orden de los movimientos.						
13	26					Asocia cada bloque o patada del Poomsae con una intención defensiva o atacante específica.	Nombramos el propósito de la técnica (ej. "este es un bloqueo para evitar un ataque al tronco") inmediatamente después de ejecutarla. Comprende la lógica interna de la forma, entendiéndola como un combate imaginario y no solo una serie de pasos.						
	27					Dialoga sobre la disciplina que requiere la memorización y ejecución constante de las formas.	Lanza la patada con fuerza mínima y la detiene controladamente justo antes del contacto o con un toque suave. Demuestra empatía (Convivencia) al ejecutar el ejercicio sin causar incomodidad o dolor al compañero.						
14	28					Adapta la ejecución del Poomsae para ayudar a un compañero a recordar el movimiento correcto	Participa en el diálogo articulando la relación entre la disciplina en Poomsae y la disciplina en las tareas escolares (Desarrollo Personal). Se compromete a practicar la forma fuera del dojang para afianzar la memoria y el hábito.						
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN													
OBJETIVO GENERAL						Consolidar la competencia técnica y la responsabilidad a través de la práctica sistemática							
TIEMPO							DIMENSION PSICOSOCIAL			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Perfeccionar la técnica fundamental y la transferencia de peso (momentum), logrando la ejecución eficiente y con potencia controlada de los primeros Poomsae.		
										OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Desarrollar la velocidad de reacción, aprendiendo a manejar la frustración ante la derrota o el error a partir de ejercicios lúdicos tácticos.		
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Analizar la lógica y el significado de la secuencia de movimientos dentro del Poomsae, mejorando la memoria procedimental y la concentración sostenida en tareas complejas.										
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS						
15	29					Integra el equilibrio dinámico al pasar entre posturas (Ap Kubi a Dwi Kubi). Aplica el desplazamiento lateral para evadir un ataque simulado y contratacar de inmediato.	Realiza la transición de posturas con la cabeza manteniendo una altura constante (sin subir o bajar) y sin desplazamiento lateral del centro de gravedad. Demuestra conciencia propioceptiva al identificar el momento exacto en que la transición de peso está completa antes de ejecutar la siguiente técnica.						
	30						Ejecuta la evasión y el contrataque en una secuencia ininterrumpida que dura menos de 1.5 segundos. Selecciona el contrataque adecuado (ej. patada circular en lugar de golpe) basándose en la apertura que genera su evasión.						
	31					Incorpora la rotación del tronco en la postura larga para aumentar la potencia de los bloqueos.	Demuestra una rotación visible y fuerte del tronco en la ejecución de un bloqueo que termina en una posición frontal sólida. Verbaliza la importancia de la torsión como mecanismo para generar y transferir la potencia del suelo al bloqueo.						
16	32					Ajusta la distancia de su paso para que la patada impacte justo a la longitud del brazo de la pareja.	Logra el impacto óptimo (extensión completa de la rodilla) en el objetivo, ajustando la longitud de su patada antes de patear. Analiza visualmente la distancia de su oponente y corrige el paso de aproximación de forma autónoma.						

17	33	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	La adopción de los valores y principios del arte marcial, que incluyen cortesía, integridad, perseverancia, auto control y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	La convivencia se basa en el respeto mutuo, en los principios del taekwondo, principios fundamentales que guían la conducta del practicante tanto dentro como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	Alina la posición del pie trasero para maximizar la estabilidad y la dirección de la fuerza.	Coloca el pie trasero con el ángulo correcto (45° a 70°), permitiendo la correcta flexión de la rodilla antes de patear. Autocorriga la posición del pie trasero cuando nota una pérdida de estabilidad o una falta de potencia en la técnica.				
	34					Repite series de avances y retrocesos rápidos (ej. 20 repeticiones) para resistencia muscular.	Completa la serie manteniendo la forma correcta de la postura y el ritmo de la respiración a pesar de la fatiga.				
18	35					Consolida las transiciones rápidas entre posturas de ataque y defensa para mejorar la fluidez.	Realiza el cambio de guardia de ataque a defensa (o viceversa) sin mirar los pies y sin perder la posición de las manos.	Sintetiza mentalmente la transición, entendiéndola como un solo movimiento continuo y no como dos posturas separadas.			
	36					Memoriza y ejecuta una secuencia táctica de tres desplazamientos (adelante, lateral, atrás) en respuesta a comandos.	Ejecuta la secuencia de tres pasos en el orden correcto y con la técnica adecuada en más del 90% de los intentos.	Anticipa el siguiente paso de la secuencia basándose en la memoria de trabajo del patrón, sin dudar.			
19	37					Coordina el movimiento de los brazos y el tronco durante los desplazamientos para mantener el equilibrio.	Mantiene los brazos en posición de guardia y el tronco centrado, sin movimientos compensatorios o aleatorios, durante el desplazamiento rápido.	Describe el movimiento de los brazos como un contrapeso que ayuda a estabilizar el centro de gravedad.			
	38					Sintetiza la defensa con el paso de la postura corta a la larga, haciéndolos un movimiento único.	Ejecuta la defensa y el paso simultáneamente, de modo que el bloqueo termina al mismo tiempo que el pie aterriz.	Identifica esta acción como un movimiento más rápido y eficiente que el paso y bloqueo secuencial.			
20	39					Ejecuta desplazamientos con paso cruzado para ganar ángulo lateral en una simulación de combate.	Utiliza el paso cruzado para romper el ángulo de ataque del oponente y ganar una posición ventajosa lateral.	Analiza la guardia del oponente para determinar si un ataque angular (paso cruzado) es la mejor opción táctica.			
	40					Controla la fuerza de frenado al final del movimiento para evitar el temblor o la inestabilidad.	Demuestra un freno abrupto y controlado en el movimiento final, sin oscilación de la postura o temblor muscular.	Explica el frenado como la activación consciente de los músculos antagonistas para estabilizar la técnica.			
21	41					Analiza la forma más rápida de volver a la postura de inicio después de un ataque con desplazamiento.	Ejecuta la recuperación (ej. paso atrás) con mayor velocidad que la que tomó el avance del ataque.	Maneja la presión del contraataque simulado del compañero, dando prioridad a la defensa/recuperación.			
	42					Corrige la alineación de la rodilla para proteger la articulación durante el impacto.	Mantiene la rodilla alineada con el segundo dedo del pie en las posturas largas, evitando que se colapse hacia adentro.	Interioriza la corrección como un principio de cuidado personal y seguridad articular.			
22	43					Automatiza el cambio de guardia (Ap Seogi) en respuesta a un cambio de guardia del compañero.	Responde al cambio de guardia del compañero con su propio cambio de guardia en menos de medio segundo, manteniendo la posición frontal.	Focaliza la atención en los hombros del compañero, utilizando esta información como señal para la respuesta automática.			
	44					Enfoca la mirada y la respiración al realizar secuencias complejas de desplazamiento y postura.	Mantiene la mirada fija en el objetivo y utiliza la exhalación coincidiendo con el momento de mayor esfuerzo en la secuencia.	Demuestra concentración al no distraerse con ruidos o movimientos periféricos durante la ejecución.			
23	45					Integra el bloqueo medio con una patada de contragolpe (Mongtong Makki + Dollyo Chagi).	Ejecuta la combinación sin pausa entre el bloqueo y el inicio de la patada (la pierna de contragolpe se levanta inmediatamente).	Reconoce la combinación como una respuesta táctica eficiente que capitaliza el desequilibrio del atacante.			
	46					Aplica el golpe de puño en movimiento inmediatamente después de un avance.	Logra el golpe final con la máxima potencia posible, aprovechando el momentum del avance.	Maneja la distancia de forma precisa para que el golpe aterrice cuando el avance está completo, sin estrisarse en exceso.			
24	47					Incorpora la rotación del talón del pie de apoyo para maximizar el alcance de la patada circular.	Gira el talón del pie de apoyo 180 grados en la patada circular, permitiendo una completa extensión de la cadera.	Comprende que la rotación del talón es la fuente de alcance y potencia, no solo de equilibrio.			
	48					Ajusta la sincronización del golpe final al compañero, después de una combinación de bloqueo y avance.	Golpea al compañero con la fase de rotación de puño completa justo antes de que el compañero pueda recuperar su guardia.	Demuestra "timing" (sincronización) en la combinación, atacando en el instante de vulnerabilidad del oponente.			
25	49					Alina la recuperación de la pierna después de la patada para asegurar la guardia inmediata.	Retrae la pierna de patada más rápido de lo que la lanzó, volviendo a la postura de guardia sin perder el equilibrio.	Prioriza la defensa al asegurar que la recuperación es la parte más rápida del movimiento, anticipando un contraataque.			
	50					Repite una combinación preestablecida (defensa, patada, golpe) 20 veces por lado para resistencia muscular.	Mantiene la calidad técnica de los últimos 5 movimientos igual a la de los primeros 5 movimientos de la serie.	Supera la fatiga manteniendo el conteo mental y la concentración en la tarea hasta el final.			
26	51					Memoriza la cadena de ataques y defensas más efectiva para una situación de ataque lateral simulado.	Ejecuta la cadena de 4-5 movimientos sin dudar y sin que el formador tenga que dar comandos intermedios.	Verbaliza la lógica táctica de la cadena, explicando por qué esa secuencia es la mejor respuesta al ataque lateral.			
	52					Coordina el impulso de la cadera con la extensión de la rodilla para mayor potencia en la patada circular.	Genera un sonido de impacto fuerte y seco en el pad o peto, producto de la correcta sincronización cadera-rodilla.	Siente y describe el "atizago" de la cadera, entendiendo que el cuerpo entero genera la potencia.			
27	53					Ejecuta la combinación de tres movimientos (bloqueo, patada, golpe) con un solo paso de avance.	Realiza la secuencia de tres acciones enlazadas con un único desplazamiento del cuerpo.	Identifica la ventaja de eficiencia de esta técnica, que minimiza el tiempo de exposición al ataque.			
	54					Controla la fuerza de la patada para un ejercicio de marcaje al peto, demostrando autocontrol (Eirica).	Lanza la patada con velocidad pero detiene la fuerza justo antes del impacto o con un toque ligero.	Demuestra respeto por la integridad física de su compañero y aplica la ética de autocontrol.			
28	55					Analiza la ventaja táctica de realizar una combinación rápida de dos movimientos frente a uno potente y lento.	Elige la combinación rápida cuando el oponente tiene una guardia fuerte y la opción lenta/potente cuando la apertura es mayor.	Justifica su elección táctica con base en el principio de la velocidad sobre la potencia en ciertos momentos del combate.			
	56					Corregir la alineación de los nudillos en el momento del impacto para prevenir lesiones.	Golpea con los dos primeros nudillos (índice y corazón) alineados y la muñeca recta, sin doblarse hacia arriba o abajo.	Prioriza la seguridad sobre la potencia, asegurándose de que la alineación es correcta antes de aplicar la fuerza total.			
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO											
OBJETIVO GENERAL						Consolidar la Fidelidad a los valores del Taekwondo, demostrando liderazgo ético y un sentido de responsabilidad social al usar sus habilidades para la defensa propia y la promoción de la paz.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Lograr la automatización de las técnicas avanzadas				
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Establecer la enseñanza del código de honor y las reglas básicas de forma efectiva a través de ejercicios lúdicos y grupales.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Desarrollar la flexibilidad cognitiva para la planificación estratégica abstracta en el combate.				
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
29	57	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	Ela adopción de los valores y principios del arte marcial, que incluyen cortesía, integridad, perseverancia, auto control y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	La convivencia se basa en el respeto mutuo, en los principios del taekwondo, principios fundamentales que guían la conducta del practicante tanto dentro como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	Consolidar la estabilidad inamovible de la postura corta y larga.	Mantiene la postura firme y sin oscilación al recibir un empuje lateral de fuerza moderada por parte del compañero.				
	58					Refinar la alineación articular de todas las posturas para asegurar la máxima eficiencia biomecánica y prevenir lesiones.	Demuestra voluntad al resistir la desestabilización física y mental en ejercicios de presión.				
59	Integrar el cambio de dirección 360° de forma fluida y rápida enlazando posturas largas y cortas.					Ejecuta todas las posturas con la alineación perfecta (rodilla sobre tobillo, columna recta) que minimiza el riesgo de lesión bajo impacto.					
30	60					Coordinar la mirada y el centro de gravedad para mantener el equilibrio al realizar giros y cambios de guardia inesperados.	Sirve como modelo para compañeros, identificando y explicando los riesgos biomecánicos de las posturas incorrectas.				
	61					Automatizar la respuesta de evasión (desplazamiento lateral) a un ataque al rostro, sin necesidad de movimiento consciente.	Ejecuta la secuencia de giros con una fluidez y velocidad tal que el centro de gravedad nunca se eleva o cae perceptiblemente.				
31	62					Controlar el ruido y el impacto de los pies al desplazarse, haciendo el movimiento ligero y silencioso.	Aplica el giro táctico en el combate libre para repositionarse detrás del oponente o evitar ser acorralado.				
	63					Expresar la intención de ataque o defensa únicamente a través de la postura.	Mantiene el foco visual en el punto de destino (o en el oponente) mientras el cuerpo gira.				
32	64					Elevar la resistencia aeróbica para mantener los desplazamientos de combate durante ciclos largos de tiempo.	Demuestra control mental al evitar la desorientación o el mareo durante giros rápidos y repentinos.				
	65					Controla la profundidad de la ejecución de la postura para adaptarla a su estilo de combate y/o distancia.	Realiza la evasión del rostro en respuesta refleja (tiempo de reacción inmediato) a un estímulo visual sin que la pierna de apoyo se mueva.				
33	66					Ejecutar la secuencia de pasos de un patrón de combate avanzado de forma precisa y rítmica.	Verbaliza que la acción fue ejecutada por "sentimiento" o "reflejo", indicando la automatización.				
	67					Transformar un error de postura en un movimiento de transición fluida minimizando la pérdida de equilibrio.	Ejecuta los desplazamientos y los cambios de postura con mínimo ruido de arrastre o impacto del pie, reflejando control muscular.				
34	68					Componer patrones de desplazamiento defensivos complejos con cambio de guardia y retroceso.	Prioriza la "ligereza" y la "astucia" sobre la fuerza bruta en la aproximación al oponente (estrategia).				
	69					Sostener una postura baja y estable durante periodos prolongados para fortalecer la musculatura profunda.	Adopta una postura de ataque (agresiva) o una postura de defensa (pasiva) que comunica su intención al formador o juez.				
35	70						Analiza y nombra la intención que la postura de su compañero comunica.				
	71						Mantiene un patrón de desplazamiento constante y activo (no estático) durante una ronda de combate simulado de 2 minutos.				
36							Demuestra fuerza de voluntad al no rendirse a la fatiga, manteniendo la concentración táctica a pesar del cansancio.				
							Utiliza una profundidad de postura que consistentemente se ajusta a su alcance ideal para el ataque y la defensa.				
37							Justifica por qué su postura personalizada es más efectiva para su envergadura o estrategia particular.				
							Ejecuta un patrón de combate complejo (ej. triple ataque con finis) con precisión técnica y timing (sincronización) en la aplicación.				
38							Lidera al grupo en la ejecución de la secuencia, contando los pasos y marcando el ritmo correcto.				
							Alterna la velocidad de avance (rápido-lento-rápido) para provocar una reacción anticipada o tardía del compañero.				
39							Identifica y aprovecha el error de reacción del compañero (ej. si el compañero retrocede ante la finis).				
							Ejecuta las patadas lineales manteniendo la pierna de apoyo recta y firme con la cadera completamente abierta.				
40							Demuestra seguridad y confianza al realizar la patada con máxima amplitud sin temor a perder el equilibrio.				
							Recupera el equilibrio en menos de un segundo después de un tropiezo o un golpe simulado, reanudando el combate.				
41							Maneja la frustración o la sorpresa del error con calma, demostrando inteligencia emocional bajo presión.				
							Crea y ejecuta un patrón de defensa de 3 a 4 pasos que culmina en una posición de contraataque ventajosa.				
42							Enseña y explica el patrón con un compañero, demostrando su comprensión cognitiva del mismo.				
							Mantiene una postura baja durante más de 30 segundos sin colapsar la alineación.				
43							Asocia la resistencia muscular con la fuerza de carácter necesaria para la perseverancia y la disciplina.				

37	72				Innovar en la creación de una finta personal de desplazamiento para romper la guardia del compañero.	Diseña y aplica una táctica de engaño original (no aprendida) que logra romper la guardia del compañero en la práctica.
	73				Trascender la postura como técnica, entendiéndola como una base ética de la inquebrantabilidad (Desarrollo).	Justifica la efectividad de su finta personal con base en la provocación de reacciones.
38	74				Refinar el contragolpe de puño/patada para que sea un acto reflejo y preciso ante una amenaza.	Relaciona la estabilidad física de la postura con la estabilidad moral ante las presiones sociales.
	75					Demuestra respeto por las reglas y el fair play incluso cuando está en una posición de clara ventaja.
39	76				Integrar el uso de patadas dobles a diferente altura.	Lanza el contragolpe con un alto índice de precisión (impacto en la zona objetivo) y máxima velocidad después de un bloqueo.
	77				Coordinar el movimiento del cuerpo entero para que la defensa y el contrataque sean simultáneos y eficientes.	Identifica correctamente el momento de máxima vulnerabilidad del oponente después de que este ha atacado (timing).
40	78				Automatizar la selección del bloqueo correcto (alto, medio, bajo) ante un ataque visual y táctico.	Ejecuta la secuencia de patadas dobles con la pierna elevada, logrando el cambio de altura efectivo con la misma pierna.
	79				Controlar la fuerza y el punto de contacto en el combate libre para proteger la integridad del compañero.	Calcula y ejecuta la patada alta sin sobreextender o perder la forma.
	80				Expresar disciplina y respeto al ejecutar patadas poderosas, demostrando autocontrol absoluto.	El bloqueo y el contragolpe se ejecutan como un solo movimiento donde la potencia del tronco impulsa ambas acciones.
					Elevar la velocidad de las manos y los pies en ejercicios de alta intensidad y corto tiempo.	Analiza el movimiento como una unidad de acción (sistema biomecánico único) y no como dos pasos separados.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025									
CENTRO DE INTERÉS TAEKWONDO									
MALLA CURRICULAR CICLO 4									
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN									
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar un sentido de autoeficacia inicial y de pertenencia al grupo mediante el logro de los primeros objetivos técnicos.			
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Adquirir y reproducir los patrones de movimiento fundamentales del Taekwondo.		
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Utilizar el juego estructurado y las dinámicas como medio para aprender las reglas sociales y las técnicas básicas, fomentando el disfrute y la asistencia regular al centro de interés.		
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Identificar la terminología coreana básica y la secuencia del ritual del saludo.		
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS		
1	1	Generar estrategias motivacionales, por medio de la autoconfianza, de sus capacidades, sus habilidades que promuevan la motivación intrínseca (automotivación), que se manifiestan a través del juego y la práctica deportiva, propia de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, propio de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	La adopción de los valores y principios del arte marcial, que incluyen cortesía, integridad, perseverancia, auto control y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	La convivencia se basa en el respeto mutuo, en los principios del taekwondo, principios fundamentales que guían la conducta del practicante tanto dentro como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	Observar y replicar las posiciones básicas	Reproducir las posiciones básicas (Jumbi, Ap Sogi) manteniendo la dirección y la distribución del peso según las indicaciones del formador.		
	2					Reconocer las tres líneas de ataque (alta, media, baja) y la defensa correspondiente.	Identifico y nombro las tres líneas de ataque y selecciona el bloqueo fundamental (Are, Montong, Olgul Makki) adecuado para cada una. Participo en el juego de "Ataque/Defensa por Comando" con el objetivo de proteger su línea central sin hacer contacto agresivo.		
2	3					Observar la secuencia de un Poomsae	Reproducir de memoria los primeros tres o cuatro movimientos de la secuencia (Kicho o Taeguk Il Jang).		
	4					Observar el cambio de guardia como un gesto de agilidad.	Mantengo el silencio y la concentración grupal mientras el formador o un compañero de nivel superior ejecuta la secuencia completa. Ejecuto el cambio de guardia (Bakuro Sogi) sin cruzar los pies ni perder el equilibrio. Muestro iniciativa para practicar el gesto de agilidad durante los tiempos de descanso o transiciones.		
3	5					Observar y nombrar las dos patadas fundamentales	Nombre y señalo las patadas Ap Chagi y Dollyo Chagi en la terminología coreana elemental. Expreso mi opinión sobre cuál de las dos patadas le resulta más fácil de comprender o ejecutar.		
	6					Explorar la sensación de equilibrio con los ojos cerrados.	Logro sostener la posición de equilibrio (ej. pierna levantada) por 3 segundos con los ojos abiertos antes de intentar cerrarlos. Comunico al formador de manera honesta si el ejercicio le genera duda o temor (Autonomía/Autoestima).		
4	7					Explorar la fuerza de torsión en el movimiento del puño lentamente.	Muestro el giro del puño (Montong Jireugi) completo en el punto final del golpe al practicar en cámara lenta. Dialogo con el compañero sobre la diferencia de sensación al golpear con la torsión de cadera y sin ella.		
	8					Explorar el movimiento lateral sin cruzar los pies.	Realizo el desplazamiento lateral (Yup-Gulum) manteniendo la separación de los pies y la guardia constante. Aplico el desplazamiento en un juego lúdico de "evitar al compañero" sin contacto físico (Lúdico/Convivencial).		
5	9					Explorar la distancia de un golpe a la palma del compañero.	Controlo la extensión del puño para que impacte o se detenga justo en la palma del compañero (manejo de la distancia). Trabajo en pareja demostrando respeto y confianza al no golpear con exceso de fuerza a su compañero.		
	10					Explorar el recorrido de la rodilla al levantar una patada.	Logro levantar la rodilla al pecho (chulke) antes de extender la patada (Ap Chagi). Me esfuerzo por la mejora al corregir la altura del muslo cuando el formador se lo indica.		
6	11					Explorar diferentes formas de moverse en la guardia (salto, deslize) libremente.	Demuestro al menos dos tipos de footwork (sliding, hopping) manteniendo una guardia estable. Muestro creatividad al experimentar con el footwork y la búsqueda de su propio estilo (Iniciativa).		
	12					Descubrir la forma más rápida de volver a la guardia después de una patada.	Recorro la pierna inmediatamente después de la extensión de la patada en lugar de dejarla caer. Participo activamente en la lluvia de ideas para encontrar el método más eficiente de recuperación.		
7	13					Descubrir la conexión del puño con la cadera para generar potencia.	Realizo el Montong Jireugi utilizando el impulso del giro de cadera para aumentar la fuerza. Expreso verbalmente el "descubrimiento" de que el cuerpo entero, y no solo el brazo, es la fuente de poder.		
	14					Descubrir la regla de oro de la defensa: defender antes de que te golpeen!	Ejecuto la defensa antes de que el ataque del compañero alcance la línea central del cuerpo. Comprendo y explico a un par la importancia de la defensa preventiva como medida de Autocontrol y Seguridad.		
8	15					Descubrir la relación de los pies en la posición de montar	Coloco los pies paralelos y separados a la distancia correcta (Juchum Sogi) manteniendo el centro de gravedad bajo. Muestro disciplina al sostener la posición de montar bajo el desafío de un juego lúdico (ej. equilibrio estático).		
	16					Descubrir las partes del pie que deben impactar	Nombre la parte del pie correcta para Ap Chagi (planta/empeine) y Dollyo Chagi (metatarso o empeine). Me comprometo con la práctica al golpear la diana con la parte correcta del pie, corrigiendo su error si impacta mal.		
9	17					Reaccionar con Are Makki al comando "ataque bajo" del formador.	Ejecuto la defensa Are Makki en un tiempo de reacción observablemente rápido tras el comando de voz o visual. Mantengo la concentración y la alerta durante el ejercicio, demostrando respeto por la tarea.		
	18					Reaccionar con golpes de guardia al estímulo sonoro.	Lanzo un golpe de guardia (Jireugi) inmediatamente después de escuchar un estímulo sonoro (palmda, silbato). Demuestro entusiasmo y energía al reaccionar a los comandos, promoviendo un ambiente lúdico.		
10	19					Reaccionar con un paso rápido hacia atrás a una amenaza imaginaria.	Ejecuto el paso hacia atrás (Dut-Gulum) manteniendo la postura de guardia sin desequilibrarse. Muestro Autocontrol al reaccionar sin gritar o caer en el pánico ante el estímulo imaginario.		
	20					Reaccionar cambiando al comando.	Cambio la posición o la dirección (Charyot a Ap Sogi) de manera inmediata y precisa al escuchar el comando. Acepto el desafío de los cambios de comando rápidos como una forma de mejorar la concentración.		
11	21					Variar el objetivo del golpe	Alterno la altura del golpe (Olgul Jireugi o Montong Jireugi) al comando del formador. Muestro iniciativa al proponer variaciones en la altura o la fuerza del golpe.		
	22					Variar el ritmo de los desplazamientos	Aplico ritmos diferentes (lento, rápido, pausado) a los desplazamientos en guardia sin perder la técnica. Disfruto del ejercicio al aplicar los ritmos variables en un desafío lúdico con música o palmas.		
12	23					Variar la ejecución del Poomsae	Ejecuto la secuencia de Poomsae una vez con potencia y una vez en cámara lenta, mostrando control. Dialogo con el formador sobre cómo la variación del ritmo afecta el nivel de concentración y esfuerzo.		
	24					Asociar cada movimiento del Poomsae con un número	Recito la numeración de los movimientos del Poomsae básico mientras los ejecuto. Participo en un juego de "detección por número" para reforzar la secuencia mnemotécnica.		
13	25					Asociar cada bloque a una situación de peligro de la vida real	Nombre una analogía de la vida real para el bloqueo (ej. Are Makki = despejar una rama). Participo en la discusión con respeto y creatividad sobre las analogías propuestas por los compañeros.		
	26					Dialogar sobre el respeto por el espacio y evitar el contacto en los desplazamientos.	Utilizo el lenguaje aprendido (por favor, permiso) para pedir espacio a un compañero. Aplico las normas de convivencia al no invadir el espacio personal de otro de forma deliberada (Competencias Ciudadanas).		
14	27					Dialogar sobre el valor del Autocontrol y cuándo NO usar las técnicas.	Expreso su compromiso con el uso ético del Taekwondo, reconociendo el riesgo de usar la fuerza. Escucho activamente las opiniones de los compañeros sobre el Autocontrol y el valor de la no agresión.		
	28					Dialogar sobre la concentración y el respeto necesarios al ejecutar un Poomsae.	Defino en sus propias palabras qué significa la concentración (Jeongsin Tong-ii) en el Poomsae. Demuestro respeto por la práctica del compañero, evitando ruidos o distracciones durante la ejecución de los Poomsae.		
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN									
OBJETIVO GENERAL						Internalizar los valores de la integridad y la perseverancia como virtudes de los practicantes del taekwondo			
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Consolidar la precisión, velocidad y equilibrio en la ejecución de los pumses		
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Participar en ejercicios de combate lúdico controlado.		
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Comprender la intención táctica detrás de cada técnica y secuencia de pumses.		
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS		
15	29	Generar estrategias motivacionales, por medio de la autoconfianza, de sus capacidades, sus habilidades que promuevan la motivación intrínseca (automotivación), que se manifiestan a través del juego y la práctica deportiva, propia de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo principios y valores propios del Taekwondo, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, propio de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	La adopción de los valores y principios del arte marcial, que incluyen cortesía, integridad, perseverancia, auto control y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	La convivencia se basa en el respeto mutuo, en los principios del taekwondo, principios fundamentales que guían la conducta del practicante tanto dentro como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	Integrar el bloqueo bajo con el golpe (Are Makki + Montong Jireugi) como secuencia básica.	Ejecuto la secuencia Are Makki + Montong Jireugi como un movimiento fluido y rítmico, sin pausa visible entre la defensa y el ataque. Utilizo la secuencia integrada en ejercicios de pareja, controlando la potencia del golpe para la seguridad del compañero.		
	30					Aplicar el Dollyo Chagi a un escudo de impacto en movimiento.	Impacto el escudo en movimiento con la parte correcta del pie y con velocidad de recogida adecuada, manteniendo el equilibrio. Ajusto la fuerza de la patada según la indicación del compañero que sostiene el escudo, demostrando empatía.		
16	31					Incorporar el cambio rápido de guardia.	Realizo el cambio de guardia con agilidad y mínimo desplazamiento vertical del tronco (Up/Down), sin exponer su centro. Aplico el cambio de guardia de forma táctica en juegos de sparring para desconcertar al oponente o buscar un ángulo.		
	32					Aplicar la respiración correcta en los movimientos clave del Poomsae.	Sincronizo la exhalación audible y potente (knap o respiración tensa) con el momento de mayor esfuerzo en el Poomsae. Mantengo la concentración visiblemente alta durante la ejecución del Poomsae, usando la respiración para enfocarse.		
17	33					Integrar las posiciones de guardia junto con la suma de patadas rápidas.	Ejecuto una combinación de dos patadas (Ap Chagi + Dollyo Chagi) con recuperación inmediata a la posición de guardia estable. Demuestro perseverancia al repetir la combinación hasta lograr la fluidez, sin mostrar frustración visible.		
	34					Ajustar la altura y la trayectoria del bloqueo a la necesidad del ataque real.	Modifico el ángulo o la altura de su bloqueo (Are a Montong) según el punto de impacto real del ataque del compañero. Dialogo con el compañero sobre la efectividad de su ajuste, buscando activamente la retroalimentación constructiva.		
18	35					Integrar el peso adelante y atrás en la posición de combate.	Me desplazo hacia adelante y atrás en la posición de combate (Ap Sogi) manteniendo el centro de gravedad y la guardia sin oscilar. Participo en un juego de "ganar/perder distancia" que requiere el uso continuo de los desplazamientos integrados.		
	36					Afinar el equilibrio en posición de patada antes de la extensión.	Sostengo la rodilla levantada en posición de patada por al menos 3 segundos antes de extenderla, demostrando control postural. Acepto el desafío de practicar el equilibrio sobre superficies ligeramente inestables (ej. una línea) para afinar la propiocepción.		
19	37					Aplicar la defensa media ante ataques variados del compañero.	Ejecuto la defensa media (Montong Makki) de manera efectiva para desviar ataques de puño y patadas frontales del oponente. Ajusto el nivel de contacto en la defensa para ser efectivo sin lesionar al compañero, mostrando integridad.		
	38					Incorporar el golpe de revés a las secuencias de mano.	Utilizo el golpe de revés (Bakat Palmok Chigi) como un ataque secundario o de distracción en una combinación de tres movimientos. Muestro iniciativa al incorporar la nueva técnica en un ejercicio de sparring controlado, explorando su uso táctico.		
20	39					Repetir series de patadas al aire, enfocándose en la velocidad de recogida.	Realizo la recogida de la pierna inmediatamente después de la extensión de la patada, sin un lapso en el aire. Demuestro Laboriosidad al completar la serie de repeticiones alta, manteniendo el foco en la velocidad hasta el final del ejercicio.		
	40					Ajustar el ángulo del pie de apoyo para ganar más giro en las patadas giratorias.	Posiciono el pie de apoyo con una rotación de al menos 90 grados (talón hacia el frente) antes de extender la patada circular. Busco activamente el feedback del formador para asegurar que la rotación sea correcta y segura para la articulación.		

21	41	naciones que promuevan la motivación intrínseca (automotivación), que se manifiestan a través del juego y la práctica deportiva, propia de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	i sekwono, mejorando su calidad de vida en su entorno con sus pares, siendo multiplicador del mensaje en su contexto diario, principios y valores del ser humano, en el aprovechamiento del tiempo libre, fortaleciéndolo en pautas de convivencia, compañerismo y respeto por los seres que le rodean.	control y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	Incorporar la posición de caminar (Ap Sogi) con fluidez en los Poomsae.	Ejecuto la transición a Ap Sogi dentro del Poomsae sin movimientos innecesarios o saltos, manteniendo una línea recta.				
	42					Afinar la mirada y el foco en cada movimiento del Poomsae.	Acepto la corrección sobre la longitud del paso, demostrando perseverancia en la búsqueda de la precisión.				
	43					Consolidar el desplazamiento en línea recta sin que los pies se toquen.	Dirijo la mirada al punto de ataque o defensa antes de la ejecución, manteniendo el foco hasta el final del movimiento.				
	44					Ajustar la distancia del golpe para que impacte con el puño cerrado.	Mantengo la postura marcial (Jeongsin Tong-il - concentración mental) durante toda la ejecución del Poomsae, ignorando distracciones.				
	22					45	Repetir los cuatro bloques fundamentales.	Me desplazo hacia adelante y atrás sin cruzar los pies, manteniendo el mismo espacio lateral durante 10 metros.			
						46	Afinar la zona de impacto del puño para el rompimiento.	Aplico la concentración en un juego de velocidad de desplazamiento, priorizando la precisión sobre la rapidez total.			
	23					47	Consolidar la secuencia completa del Poomsae sin ayuda verbal.	Impacto la diana con la superficie correcta del puño (nudillos) deteniendo el golpe a la distancia perfecta.			
						48	Memorizar las direcciones de giro en el Poomsae.	Expreso la sensación de un golpe bien ajustado, lo que refuerza la Autoeficacia del adolescente.			
	24					49	Coordinar una defensa inmediata seguida de una patada de contraataque.	Ejecuto los cuatro bloques (Ara, Montong, Olgul, Bakat) en secuencia al comando, sin confundir el lado o la trayectoria.			
						50	Sintetizar los movimientos clave en el Poomsae y explicar su intención.	Demuestro disciplina al escuchar las repeticiones en el ritmo marcado por el instructor, sincronizándose con el grupo.			
25	51	Consolidar una combinación de golpe y patada con fluidez.	Demuestro la posición de puño correcta para el rompimiento (nudillos alineados) manteniendo el codo bajo.								
	52	Repetir las defensas con enfoque en la potencia y la respiración.	Muestro foco mental al realizar un ejercicio de visualización previo al contacto, preparando la energía para el rompimiento.								
26	53	Memorizar las reglas básicas de puntuación en el combate.	Ejecuto el Poomsae Taeguk Sam Jang (o el asignado) completo desde el inicio hasta el final sin pausas ni errores en la secuencia.								
	54	Coordinar el paso adelante con la ejecución del golpe.	Ofrezco su ayuda para quitar a un compañero que olvida la secuencia, asumiendo un rol de mentoría informal.								
27	55	Ejecutar los Poomsae completos con potencia y kihap.	Participo en un mini-debate sobre la ventaja táctica de usar una defensa sobre la otra en un contexto dado.								
	56	Coordinar la torsión de cadera con la extensión de la patada (generación de potencia).	Realizo los giros del Poomsae con la pierna correcta y en la dirección adecuada (hacia atrás o hacia adelante) sin dudar.								
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO											
OBJETIVO GENERAL						Asumir un rol de liderazgo para los estudiantes de niveles inferiores.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Ejecutar técnicas avanzadas y combinaciones complejas con alto grado de eficacia				
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Desempeñar roles de árbitro, entrenador o coach en simulaciones de combate.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Desarrollar el pensamiento estratégico y táctico en el combate.				
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
29	57	Generar estrategias motivacionales, por medio de la autoconfianza, de sus capacidades, sus habilidades que promuevan la motivación intrínseca (automotivación), que se manifiestan a través del juego y la práctica deportiva, propia de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	Estimular al practicante beneficiado del centro de interés, fortaleciendo la motivación intrínseca (automotivación), que se manifiestan a través del juego y la práctica deportiva, propia de la disciplina siendo la motivación extrínseca en la gestión emocional adecuada con las herramientas necesarias para la motivación.	La adopción de los valores y principios del arte marcial, que incluyen cortesía, integridad, perseverancia, auto control y espíritu indomable, actuando con principios éticos, promoviendo el pensamiento libre, la justicia y el respeto contribuyendo así a una sociedad ideal, enfocada en mejorar hábitos de vida saludable, fomentando la cultura ciudadana y contribuyendo a cambios de comportamientos en la población.	La convivencia se basa en el respeto mutuo, en los principios del taekwondo, principios fundamentales que guían la conducta del practicante tanto dentro como fuera del dojang. Esto implica respeto por el profesor, los compañeros y demás seres que nos rodean, cuidar de los materiales y demás elementos que le ayudan al crecimiento personal y deportivo, mantener una actitud humilde y justa, cultivando la disciplina para alcanzar un desarrollo integral como seres humanos para la vida.	Consolidar la ejecución completa de los Poomsae Taeguk 1 a 8 con potencia y precisión.	Ejecuto cualquier Poomsae del 1 al 8 de forma autónoma a ritmo de competición, demostrando el uso correcto de la fuerza y la respiración (Kihap).				
	58					Refinar la trayectoria y el timing de la patada de giro (Dwit Chagi).	Guío a un grupo de estudiantes de nivel inferior (Apropiación) en la ejecución del Poomsae completo, corrigiendo errores comunes de potencia.				
30	59					Perfeccionar la defensa y el contraataque inmediato como una sola acción fluida.	Lanzo la patada de giro (Dwit Chagi) impactando el objetivo móvil con la superficie correcta del talón y recuperación inmediata.				
	60					Integrar combinaciones avanzadas de tres o cuatro movimientos (Patada-Defensa-Golpe-Patada).	Analizo un video de su propia ejecución del Dwit Chagi y autocorrije dos puntos de mejora en la trayectoria.				
31	61					Coordinar el movimiento de cadera y el footwork para un ataque relámpago.	Ejecuto la secuencia Defensa-Contraataque (Makki-Chagi) como un reflejo indivisible en menos de un segundo.				
	62					Automatizar el golpe de puño (Montong Jireug) para que sea rápido y potente sin pensamiento consciente.	Demuestro autocontrol al perfeccionar la técnica con un compañero, asegurando que la fluidez no comprometa la seguridad.				
32	63					Controlar la ansiedad y el estrés antes y durante una simulación de combate.	Realizo la combinación de 3 o 4 movimientos de forma coordinada y explosiva sin desequilibrio ni lapsus de concentración.				
	64					Expresar el carácter y la intención (Kihap, fuerza, ritmo) de cada Poomsae.	Diseño y enseño una de sus combinaciones avanzadas a un compañero, explicando la intención táctica detrás de cada paso.				
33	65					Elegir el foco mental y la concentración para realizar un rompimiento de doble tabla.	Utilizo el footwork para cargar la cadera e impactar con potencia máxima al finalizar el movimiento, demostrando eficiencia biomecánica.				
	66					Personalizar la posición de guardia y el footwork según su biotipo corporal.	Muestro enfoque al utilizar esta coordinación para sorprender al oponente en un ejercicio de sparring, priorizando la estrategia.				
34	67					Ejecutar técnicas de amague (feints) para engañar la reacción del oponente.	Logro el rompimiento de la doble tabla, demostrando una precisión absoluta y un foco mental inquebrantable en el punto de impacto.				
	68					Modular la fuerza y la intensidad de los bloques según el nivel de ataque recibido.	Defiendo su elección de guardia ante el formador o los pares, demostrando un análisis estratégico basado en su cuerpo.				
35	69					Expandir el rango de movimiento y la estabilidad en posiciones amplias (Ap Kubi).	Adapto la altura o la apertura de la guardia para maximizar su alcance o su estabilidad, demostrando autoevaluación.				
	70					Transformar la frustración por un error en un plan de acción para corregirlo (resiliencia).	Analizo el patrón de respuesta emocional del oponente a sus amagues, ajustando la táctica.				
36	71					Componer una estrategia de combate completa basada en las fortalezas del compañero.	Realizo un amague creíble (ej. simular un Ap Chagi) y lanzar un Dollyo Chagi) que provoca la respuesta de defensa del oponente.				
	72					Sostener la concentración y la potencia durante la ejecución completa de dos Poomsae seguidos.	Demuestro responsabilidad al modular su fuerza para proteger a compañeros con menor masa o experiencia.				
37	73					Innovar con una variación o combinación de patadas no enseñadas previamente (creatividad).	Asumo un bloque más suave o más fuerte de manera proporcional a la potencia del ataque, conservando energía.				
	74					Transcender la técnica física, aplicando los principios de Taekwondo (Integridad) en un dilema ético fuera del Dojang.	Asumo el rol de monitor para liderar la sección de estiramiento del grupo, demostrando el conocimiento de ejercicios avanzados.				
38	75					Consolidar la estabilidad en posiciones amplias bajo ligera presión o empuje del compañero.	Sostengo posiciones de amplia apertura (Ap Kubi) por más de 10 segundos, demostrando fuerza y flexibilidad en la posición.				
	76					Refinar la trayectoria del golpe de puño para máxima penetración y torsión.	Ofrezco apoyo verbal a un par frustrado, compartiendo su estrategia personal para manejar la adversidad (Resiliencia).				
39	77					Perfeccionar las transiciones y el timing interno de los Poomsae avanzados.	Identifico y enuncio el error después de una ejecución fallida de Poomsae y propone una secuencia de 3 pasos para corregirlo.				
	78					Integrar la defensa pasiva (movimiento) con el contraataque activo (patada).	Asumo el rol de coach durante un sparring de un compañero, aplicando la estrategia compuesta en tiempo real.				
40	79					Coordinar la extensión y recogida de la pierna en una patada circular doble.	Diseño una táctica de 3 a 5 puntos (ej. presión, contraataque, finta) para contrarrestar las habilidades específicas de un oponente.				
	80					Automatizar la secuencia de defensa como respuesta refleja a la patada más común.	Demuestro disciplina mental al ignorar las distracciones ambientales (ruido, actividad externa) mientras ejecuta las secuencias.				
						Sostener la concentración y la potencia durante la ejecución completa de dos Poomsae seguidos.	Ejecuto dos Poomsae (ej. Taeguk 7 y 8) de manera consecutiva, manteniendo el ritmo y la precisión sin mostrar fatiga visible.				
						Innovar con una variación o combinación de patadas no enseñadas previamente (creatividad).	Inspiro la creatividad de sus pares al compartir su innovación y aceptar la crítica o sugerencia sobre su efectividad.				
						Transcender la técnica física, aplicando los principios de Taekwondo (Integridad) en un dilema ético fuera del Dojang.	Demuestro una combinación de patadas que no es estándar, pero que resulta efectiva en el contexto de un sparring libre.				
						Consolidar la estabilidad en posiciones amplias bajo ligera presión o empuje del compañero.	Modelo el comportamiento de Integridad en la interacción diaria con el grupo y el formador (Competencias Ciudadanas).				
						Refinar la trayectoria del golpe de puño para máxima penetración y torsión.	Articulo los principios de Integridad y Espíritu Indomable del Taekwondo se aplican a una situación de la vida real (ej. hacer trampa en un examen).				
						Perfeccionar las transiciones y el timing interno de los Poomsae avanzados.	Demuestro control al aplicar la presión al compañero, garantizando que el ejercicio sea un desafío seguro y constructivo.				
						Integrar la defensa pasiva (movimiento) con el contraataque activo (patada).	Reduzco al mínimo el tiempo de transición entre movimientos de defensa y ataque dentro del Poomsae (fluidez).				
						Coordinar la extensión y recogida de la pierna en una patada circular doble.	Aplico esta táctica de movimiento-contraataque en ejercicios de sparring, demostrando la capacidad de anticipación.				
						Automatizar la secuencia de defensa como respuesta refleja a la patada más común.	Me muevo para evadir la línea central del ataque (defensa pasiva) e inmediatamente lanza una patada (contraataque) efectiva.				
							Me enfoco en el control postural y la seguridad durante la ejecución, consciente de la complejidad del movimiento.				
							Ejecuto la patada circular doble (Dollyo Chagi con ambas piernas) con la sincronización y el timing de un experto.				
							Participo en simulaciones de estrés de combate donde la defensa debe ser un acto reflejo, demostrando disciplina.				
							Respondo con el bloqueo adecuado (Montong Makki o Ara Makki) de forma instintiva ante la patada más frecuente del compañero.				
							Aplico en simulaciones de combate donde la defensa debe ser un acto reflejo, demostrando una técnica adecuada.				

FORMATO DE EVIDENCIAS PSICOSOCIALES REPORTE MENSUAL

1. Información general

Mes reportado: Marzo

Fecha de diligenciamiento: 19/03/2026

Nombre del formador(a): Stefannia Montaña Muñoz

2. Información del lugar de intervención

Institución educativa (Colegio): Sotavento

Zona: 3

Localidad: 19

Dirección del colegio: Calle 73 A Sur No. 16 F - 35

3. Información de la actividad psicosocial

Tema trabajado: Manejo de emociones

Objetivo de la actividad:

Fortalecer en los estudiantes el reconocimiento, la expresión y la regulación de sus emociones, a través de actividades lúdicas que promuevan la empatía, el autocontrol y la sana convivencia

Población participante:

Estudiantes de básica primaria entre los 7 y 12 años

Número aproximado de participantes: 20

4. Metodología desarrollada

Descripción de la metodología utilizada:

Implementar una metodología lúdica y participativa basada en el juego simbólico y cooperativo, utilizar dinámicas que permitan a los estudiantes identificar emociones como alegría, tristeza, enojo y miedo, promover la expresión corporal y verbal, organizar actividades en grupo que favorezcan la escucha y el respeto

por las emociones de los demás, incluir espacios de reflexión guiada donde los estudiantes puedan compartir experiencias y aprender estrategias básicas de regulación emocional.

5. Descripción de la jornada / desarrollo de la actividad

Iniciar la jornada con una dinámica rompehielo llamada “El semáforo de las emociones”, donde los estudiantes identifican cómo se sienten usando colores, continuar con un juego de mímica en el que representan diferentes emociones y los compañeros deben adivinarlas, organizar pequeños grupos para realizar un circuito de estaciones donde en cada una se trabaje una emoción mediante retos de dramatización o situaciones cotidianas, se acompaña constantemente con preguntas orientadoras que permitan reconocer cómo reaccionan ante cada emoción, se realizaron pausas activas para practicar respiración y autocontrol, finalizando con un círculo de la palabra donde cada estudiante exprese qué aprendió y cómo puede aplicar lo trabajado en su vida diaria, reforzando la importancia de reconocer y manejar adecuadamente sus emociones.

6. Evidencias fotográficas¹

Fotografía 1:



Fotografía 2:



Fotografía 3:



Observaciones:

7. Resultados y observaciones psicosociales

Durante el desarrollo de la actividad se evidencia alta participación por parte de los estudiantes, quienes mostraron interés y motivación en las dinámicas propuestas, especialmente en los juegos de mímica y dramatización, algunos estudiantes expresaron con facilidad emociones como la alegría y el enojo, mientras que se observaron dificultades para identificar y verbalizar emociones como la tristeza o el miedo, presentando en ciertos momentos de conductas impulsivas cuando no lograban ser escuchados de inmediato, esto requirió intervención para promover el respeto por el turno de la palabra, evidenciando que varios estudiantes lograron relacionar las actividades con situaciones de su vida cotidiana, es así que se pudo fortalecer la confianza para expresar lo que sienten.

8. Recomendaciones / acciones a fortalecer

Se evidenciar avances en el reconocimiento de emociones básicas y en la capacidad de expresarlas de manera verbal y corporal, fortalecer la empatía entre los estudiantes al escuchar y comprender las experiencias de sus compañeros, promover el desarrollo de habilidades de autorregulación como la respiración consciente y la pausa antes de reaccionar, identificar mejoras en la convivencia grupal y en el respeto por la palabra, generar un espacio seguro donde los estudiantes puedan compartir experiencias personales, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades socioemocionales fundamentales en el contexto del centro de interés.

9. Firma

Nombre del formador(a): Stefannia Montaña Muñoz

Fecha: 19/03/2026