



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1

SESIONES GRUPO 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Afianzo las técnicas de pateo semicircular con empeine y cambios de dirección

SUBTEMAS :

Fortalecer las técnicas de patada semicircular con empeine.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Afianzo las técnicas de pateo semicircular con empeine y cambios de dirección. Fortalecer las técnicas de patada semicircular con empeine. Ejecuto predeportivos con Apoyo en la pared para mejorar postura de pateo con empeine. Combino pateo a zona media y alta con desplazamiento en diferentes direcciones. Repaso vocabulario técnico específico de taekwondo. Realizo desplazamientos en línea hacia adelante y hacia atrás en posición Ap kubi. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juego de la cadenita.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento cefalocaudal o descendente. . Gestión de las emociones: ¿la motivación, que es? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas.			
COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento.			
TEMA : Realizo desplazamientos en posición larga combinados con defensas y ataque con brazos.			
SUBTEMAS : Combinar fundamentos técnicos de defensa con desplazamientos.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Gestión de las emociones: ¿Qué motiva tus mañanas? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizo desplazamientos en posición larga combinados con defensas y ataque con brazos. Combinar fundamentos técnicos de defensa con desplazamientos. Realizo desplazamientos en Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) combinando Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). Realizo desplazamientos en línea en Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) combinando montong Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Combino posición defensa y ataque en esquema logrando Aprender los primeros cuatro pasos de cruz básica universal. Realizo pateo a zona media y alta con desplazamiento en diferentes direcciones. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juego de la cadenita. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. Gestión de las emociones: ¿Qué motiva tus mañanas? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas.			
COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento.			
TEMA : Mejoro patrones básicos de desplazamiento combinando técnicas de pateo y defensa propios de la disciplina.			
SUBTEMAS : Asimilar fundamentos técnicos de ataque y defensa.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Gestión de las emociones: ¿La vida deportiva tiene motivación? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Mejoro patrones básicos de desplazamiento combinando técnicas de pateo y defensa propios de la disciplina. Asimilar fundamentos técnicos de ataque y defensa. Realizo pateo frontal avanzando y retrocediendo combinado con Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Repaso vocabulario técnico específico de taekwondo. Realizo Cho chom Sogui. (Horse Ridding Stance. Crouching Stance- Posición Monta caballo) estático y en diferentes direcciones. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juego de la cadenita. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. Gestión de las emociones: ¿La vida deportiva tiene motivación? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Ejecuto Kukkiwon de brazos # 1 con mayor precisión en cada uno de los movimientos.

SUBTEMAS :

Mejorar la ejecución de básicos estáticos de defensa.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejecuto Kukkiwon de brazos # 1 con mayor precisión en cada uno de los movimientos. Mejorar la ejecución de básicos estáticos de defensa. Asimilo y ejecuto defensas alta - media y alta teniendo en cuenta inicio recorrido y ajuste Realizo Kukkiwon de brazos a diferentes ritmos para lograr Apropiar el esquema de defensas. Realizo desde posición Ap kubi patadas frontales (Ap Chagui - Miro Chagui - Neryo Chagui con desplazamiento en línea avanzando y retrocediendo. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juego de la cadenita.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento cefalocaudal o descendente. Gestión de las emociones: ¿la motivación, que es? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Realizo técnicas de pateo combinadas en avance y retroceso.

SUBTEMAS :

Afianzar fundamentos técnicos de pateo combinados.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Realizo técnicas de pateo combinadas en avance y retroceso. Afianzar fundamentos técnicos de pateo combinados. Combino desde Kyorugui Sogui en ataque Bandal (Dollyo Chagui) (semicircular forward kick) Chagui y Neryo Chagui de manera alterna en avance y retroceso. Creo posibilidades de ataque teniendo en cuenta las técnicas de pateo Aprendidas hasta el momento. Patadas con la pierna delantera (Ap Chagui, Dollyo chagui y Neryo Chagui). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juego de la cadenita.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿Gestión de las emociones Te motivan tus padres, tu profesor? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la práctica y desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Reconozco el Aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Fomentar la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo			
TEMA : Realizo movimientos de desplazamiento desde posturas Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) y ejecuto patadas básicas sin implementación.			
SUBTEMAS : Mejorar fundamentos técnicos en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo).			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Gestión de las emociones: Que me motiva del Taekwondo (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizo movimientos de desplazamiento desde posturas Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) y ejecuto patadas básicas sin implementación. Mejorar fundamentos técnicos en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnicas de pateo Bandal (Dollyo Chagui) (semicircular forward kick) Chagui. Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Dollyo Chagui. Realizo en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Neryo Chagui. (patada descendente). Axe kick. Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Ap Chagui. (patada frontal). Front kick. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juego de la cadenita. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. . Gestión de las emociones: Que me motiva del Taekwondo Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la práctica y desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Reconozco el Aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Fomentar la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo			
TEMA : Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque.			
SUBTEMAS : Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Gestión de las emociones: ¿Dios está motivado? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque. Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos. Aplico la patada Ap Chagui sobre el peto en avance y retroceso. Aplico la patada Bandal (Dollyo Chagui) (semicircular forward kick) Chagui sobre el peto en avance y retroceso. Aplico la patada Dollyo chagui (roundhouse kick) Patada circular o redonda. en ataque y el sparring esquiva la patada basándose en los desplazamientos. Aplico la patada Miro Chagui (pushing kick) (patada empujante) en ataque y el sparring esquiva la patada basándose en los desplazamientos. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juego de la cadenita. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. . Gestión de las emociones: ¿Dios está motivado? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1

SESIONES GRUPO 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes, 12:20:00, 14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Afianzo las técnicas de pateo semicircular con empeine y cambios de dirección.

SUBTEMAS :

Fortalecer las técnicas de patada semicircular con empeine.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Afianzo las técnicas de pateo semicircular con empeine y cambios de dirección. Fortalecer las técnicas de patada semicircular con empeine. Ejecuto predeportivos con Apoyo en la pared para mejorar postura de pateo con empeine. Combino pateo a zona media y alta con desplazamiento en diferentes direcciones. Repaso vocabulario técnico específico de taekwondo. Realizo desplazamientos en línea hacia adelante y hacia atrás en posición Ap kubi. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juego de la cadenita.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento cefalocaudal o descendente. . Gestión de las emociones: ¿la motivación, que es? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, equilibrio y la ejecución básica de técnicas de desplazamiento y patadas de taekwondo mediante ejercicios y secuencias motrices controladas.			
COGNITIVA : Comprender los fundamentos básicos del Taekwondo, identificando sus técnicas principales, normas de seguridad y su relación con el desarrollo del cuerpo en la educación física.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
LUDICA : Participar en juegos y circuitos recreativos basados en movimientos del Taekwondo que fomenten la creatividad, la diversión y la exploración del movimiento.			
TEMA : Realizo desplazamientos en posición larga combinados con defensas y ataque con brazos.			
SUBTEMAS : Combinar fundamentos técnicos de defensa con desplazamientos.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Gestión de las emociones: ¿Qué motiva tus mañanas? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizo desplazamientos en posición larga combinados con defensas y ataque con brazos. Combinar fundamentos técnicos de defensa con desplazamientos. Realizo desplazamientos en Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) combinando Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). Realizo desplazamientos en línea en Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) combinando montong Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Combino posición defensa y ataque en esquema logrando Aprender los primeros cuatro pasos de cruz básica universal. Realizo pateo a zona media y alta con desplazamiento en diferentes direcciones. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juego de la cadenita. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. Gestión de las emociones: ¿Qué motiva tus mañanas? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes, 12:20:00, 14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Mejoro patrones básicos de desplazamiento combinando técnicas de pateo y defensa propios de la disciplina.

SUBTEMAS :

Asimilar fundamentos técnicos de ataque y defensa.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Mejoro patrones básicos de desplazamiento combinando técnicas de pateo y defensa propios de la disciplina. Asimilar fundamentos técnicos de ataque y defensa. Realizo pateo frontal avanzando y retrocediendo combinado con Chumok Chirugui. Punch (golpe de puño). Repaso vocabulario técnico específico de taekwondo. Realizo Cho chom Sogui. (Horse Ridding Stance. Crouching Stance- Posición Monta caballo) estático y en diferentes direcciones. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juego de la cadenita.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento cefalocaudal o descendente. Gestión de las emociones: ¿La vida deportiva tiene motivación? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Ejecuto Kukkiwon de brazos # 1 con mayor precisión en cada uno de los movimientos.

SUBTEMAS :

Mejorar la ejecución de básicos estáticos de defensa.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejecuto Kukkiwon de brazos # 1 con mayor precisión en cada uno de los movimientos. Mejorar la ejecución de básicos estáticos de defensa. Asimilo y ejecuto defensas alta - media y alta teniendo en cuenta inicio recorrido y ajuste Realizo Kukkiwon de brazos a diferentes ritmos para lograr Apropiar el esquema de defensas. Realizo desde posición Ap kubi patadas frontales (Ap Chagui - Miro Chagui - Neryo Chagui con desplazamiento en línea avanzando y retrocediendo. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juego de la cadenita.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento cefalocaudal o descendente. Gestión de las emociones: ¿la motivación, que es? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Realizo técnicas de pateo combinadas en avance y retroceso.

SUBTEMAS :

Afianzar fundamentos técnicos de pateo combinados.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Realizo técnicas de pateo combinadas en avance y retroceso. Afianzar fundamentos técnicos de pateo combinados. Combino desde Kyorugui Sogui en ataque Bandal (Dollyo Chagui) (semicircular forward kick) Chagui y Neryo Chagui de manera alterna en avance y retroceso. Creo posibilidades de ataque teniendo en cuenta las técnicas de pateo Aprendidas hasta el momento. Patadas con la pierna delantera (Ap Chagui, Dollyo chagui y Neryo Chagui). Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juego de la cadenita.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿Gestión de las emociones Te motivan tus padres, tu profesor? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes, 12:20:00, 14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la práctica y desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Reconozco el Aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Fomentar la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo			
TEMA : Realizo movimientos de desplazamiento desde posturas Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) y ejecuto patadas básicas sin implementación.			
SUBTEMAS : Mejorar fundamentos técnicos en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo).			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Gestión de las emociones: Que me motiva del Taekwondo (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizo movimientos de desplazamiento desde posturas Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) y ejecuto patadas básicas sin implementación. Mejorar fundamentos técnicos en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnicas de pateo Bandal (Dollyo Chagui) (semicircular forward kick) Chagui. Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Dollyo Chagui. Realizo en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Neryo Chagui. (patada descendente). Axe kick. Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Ap Chagui. (patada frontal). Front kick. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juego de la cadenita. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. . Gestión de las emociones: Que me motiva del Taekwondo Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la práctica y desarrollo del Taekwondo			
COGNITIVA : Reconozco el Aprendizaje de comandos y terminología propia del Taekwondo			
PSICOSOCIAL : Fomentar la convivencia y el respeto entre compañeros mediante la práctica de los valores filosóficos del Taekwondo cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol y espíritu indomable.			
LUDICA : Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo			
TEMA : Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque.			
SUBTEMAS : Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Gestión de las emociones: ¿Dios está motivado? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque. Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos. Aplico la patada Ap Chagui sobre el peto en avance y retroceso. Aplico la patada Bandal (Dollyo Chagui) (semicircular forward kick) Chagui sobre el peto en avance y retroceso. Aplico la patada Dollyo chagui (roundhouse kick) Patada circular o redonda. en ataque y el sparring esquiva la patada basándose en los desplazamientos. Aplico la patada Miro Chagui (pushing kick) (patada empujante) en ataque y el sparring esquiva la patada basándose en los desplazamientos. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juego de la cadenita. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento cefalocaudal o descendente. . Gestión de las emociones: ¿Dios está motivado? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1

SESIONES GRUPO 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
TEMA : Afianzo las técnicas de pateo semicircular con empeine y cambios de dirección.			
SUBTEMAS : Fortalecer las técnicas de patada semicircular con empeine.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico.: ¿la motivación, que es? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Afianzo las técnicas de pateo semicircular con empeine y cambios de dirección. Fortalecer las técnicas de patada semicircular con empeine. Ejecuto predeportivos con apoyo en la pared para mejorar postura de pateo con empeine. Pateo a zona media y alta con desplazamiento en diferentes direcciones. Repaso vocabulario técnico específico de Taekwondo. Realizo desplazamientos en línea hacia adelante y hacia atrás en posición Ap kubi. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿la motivación, que es?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
TEMA : Realizo desplazamientos en posición larga combinados con defensa y ataque de brazos.			
SUBTEMAS : Combinar fundamentos técnicos de defensa con desplazamientos.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo ¿Qué motiva tus mañanas? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizo desplazamientos en posición larga combinados con defensa y ataque de brazos. Combinar fundamentos técnicos de defensa con desplazamientos. Realizo desplazamientos en Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) combinando Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). Realizo desplazamientos en línea en Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) combinando montong chumok chigui. Combino posición defensa y ataque en esquema logrando aprender los primeros cuatro pasos de cruz básica universal. Realizo pateo a zona media y alta con desplazamiento en diferentes direcciones. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿Qué motiva tus mañanas?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
TEMA : Mejoro patrones básicos de desplazamiento combinando técnicas de pateo y defensa propios de la disciplina.			
SUBTEMAS : Asimilar fundamentos técnicos de ataque y defensa.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. ¿La vida deportiva tiene motivación? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Mejoro patrones básicos de desplazamiento combinando técnicas de pateo y defensa propios de la disciplina. Asimilar fundamentos técnicos de ataque y defensa. Realizo pateo frontal avanzando y retrocediendo combinado con chumok chigui. Repaso vocabulario técnico específico de Taekwondo. Realizo Cho chom Sogui. (Horse Ridding Stance. Crouching Stance- Posición Monta caballo). estático y en diferentes direcciones. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿La vida deportiva tiene motivación? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.
TEMA : Ejecuto Kukkiwon de brazos # 1 con mayor precisión en cada uno de los movimientos.
SUBTEMAS : Mejorar la ejecución de básicos estáticos de defensa.
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico: ¿la motivación, que es? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejecuto Kukkiwon de brazos # 1 con mayor precisión en cada uno de los movimientos. Mejorar la ejecución de básicos estáticos de defensa. Asimilo y ejecuto defensas alta - media y alta teniendo en cuenta inicio recorrido y ajuste. Realizo Kukkiwon de brazos a diferentes ritmos para lograr apropiar el esquema de defensas. Realizo desde posición Ap kubi patadas frontales (Ap Chagui - Miro chagui - Neryo Chagui en línea avanzando y retrocediendo. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. : ¿la motivación, que es?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
TEMA : Realizo técnicas de pateo combinadas en avance y retroceso.			
SUBTEMAS : Afianzar fundamentos técnicos de pateo combinados.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: ¿Te motivan tus padres, tu profesor? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizo técnicas de pateo combinadas en avance y retroceso. Afianzar fundamentos técnicos de pateo combinados. Combino desde kyorugui Sogui en ataque Bandal Chagui y Neryo Chagui de manera alterna, en avance y retroceso. Creo posibilidades de ataque teniendo en cuenta las técnicas de pateo aprendidas hasta el momento. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿Te motivan tus padres, tu profesor?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
TEMA : Realizo movimientos de desplazamiento desde posturas Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) y ejecuto patadas básicas sin implementación.			
SUBTEMAS : Mejorar fundamentos técnicos en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). (Forward Stance. Walking Stance (front stance) (Forward and Backward). Posición para defender, patear. (postura para caminar)			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que me motiva del Taekwondo (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizo movimientos de desplazamiento desde posturas Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) y ejecuto patadas básicas sin implementación. Mejorar fundamentos técnicos en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). (Forward Stance. Walking Stance (front stance) (Forward and Backward). Posición para defender, patear. (postura para caminar) Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnicas de pateo Bandal Chagui. Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Dollyo chagui (roundhouse kick) Patada circular o redonda. Realizo en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Neryo Chagui. (patada descendente). Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Ap Chagui. (front Kick) (patada frontal).Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que me motiva del Taekwondo. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.
TEMA : Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque.
SUBTEMAS : Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos.
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: : ¿Dios está motivado? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque. Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos. Aplico la patada Ap Chagui sobre el peto en avance y retroceso. Aplico la patada Bandal Chagui sobre el peto en avance y retroceso. Aplico la patada Dollyo chagui (roundhouse kick) Patada circular o redonda. en ataque y el sparring esquiva la patada basándose en los desplazamientos. Aplico la patada Miro Chagui (patada empujante). en ataque y el sparring esquiva la patada basándose en los desplazamientos. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. : ¿Dios está motivado? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque.

SUBTEMAS :

Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque. Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos. Practico avances diagonales sin patear y el sparring generando desplazamientos para evitar el posible ataque. Practico retrocesos con salidas laterales, mientras el sparring ataca. Practico ataques de puño y el sparring defiende usando las defensas básicas aprendidas. Practico ataques de patada y el sparring defiende usando las defensas aprendidas. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. : ¿Nos sentimos motivados?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1

SESIONES GRUPO 4



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,09:40:00,11:40:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Afianzo las técnicas de pateo semicircular con empeine y cambios de dirección.

SUBTEMAS :

Fortalecer las técnicas de patada semicircular con empeine.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Afianzo las técnicas de pateo semicircular con empeine y cambios de dirección. Fortalecer las técnicas de patada semicircular con empeine. Ejecuto predeportivos con apoyo en la pared para mejorar postura de pateo con empeine. Pateo a zona media y alta con desplazamiento en diferentes direcciones. Repaso vocabulario técnico específico de Taekwondo. Realizo desplazamientos en línea hacia adelante y hacia atrás en posición Ap kubi. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿la motivación, que es?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
TEMA : Realizo desplazamientos en posición larga combinados con defensa y ataque de brazos.			
SUBTEMAS : Combinar fundamentos técnicos de defensa con desplazamientos.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo ¿Qué motiva tus mañanas? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizo desplazamientos en posición larga combinados con defensa y ataque de brazos. Combinar fundamentos técnicos de defensa con desplazamientos. Realizo desplazamientos en Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) combinando Are Makki. (Down/Low Blocking) (Defendiendo abajo). Realizo desplazamientos en línea en Ap kubi Sogui (posición de frente larga) (forward inflection stance) combinando montong chumok chigui. Combino posición defensa y ataque en esquema logrando aprender los primeros cuatro pasos de cruz básica universal. Realizo pateo a zona media y alta con desplazamiento en diferentes direcciones. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿Qué motiva tus mañanas?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Mejoro patrones básicos de desplazamiento combinando técnicas de pateo y defensa propios de la disciplina.

SUBTEMAS :

Asimilar fundamentos técnicos de ataque y defensa.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Mejoro patrones básicos de desplazamiento combinando técnicas de pateo y defensa propios de la disciplina. Asimilar fundamentos técnicos de ataque y defensa. Realizo pateo frontal avanzando y retrocediendo combinado con chumok chigui. Repaso vocabulario técnico específico de Taekwondo. Realizo Cho chom Sogui. (Horse Ridding Stance. Crouching Stance- Posición Monta caballo). estático y en diferentes direcciones. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿La vida deportiva tiene motivación? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
TEMA : Ejecuto Kukkiwon de brazos # 1 con mayor precisión en cada uno de los movimientos.			
SUBTEMAS : Mejorar la ejecución de básicos estáticos de defensa.			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico: ¿la motivación, que es? (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejecuto Kukkiwon de brazos # 1 con mayor precisión en cada uno de los movimientos. Mejorar la ejecución de básicos estáticos de defensa. Asimilo y ejecuto defensas alta - media y alta teniendo en cuenta inicio recorrido y ajuste. Realizo Kukkiwon de brazos a diferentes ritmos para lograr apropiar el esquema de defensas. Realizo desde posición Ap kubi patadas frontales (Ap Chagui - Miro chagui - Neryo Chagui en línea avanzando y retrocediendo. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. : ¿la motivación, que es?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Realizo técnicas de pateo combinadas en avance y retroceso.

SUBTEMAS :

Afianzar fundamentos técnicos de pateo combinados.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Realizo técnicas de pateo combinadas en avance y retroceso. Afianzar fundamentos técnicos de pateo combinados. Combino desde kyorugui Sogui en ataque Bandal Chagui y Neryo Chagui de manera alterna, en avance y retroceso. Creo posibilidades de ataque teniendo en cuenta las técnicas de pateo aprendidas hasta el momento. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. ¿Te motivan tus padres, tu profesor?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar las posibilidades de movimiento para fortalecer sus capacidades físicas y motoras mediante circuitos lúdicos con desplazamientos y patadas básicas de Taekwondo.			
COGNITIVA : Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la convivencia y el compañerismo participando en actividades donde se practiquen los valores del Taekwondo.			
LUDICA : Desarrollar motrices básicas mediante juegos cooperativos y circuitos donde se disfrute la actividad física.			
TEMA : Realizo movimientos de desplazamiento desde posturas Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) y ejecuto patadas básicas sin implementación.			
SUBTEMAS : Mejorar fundamentos técnicos en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). (Forward Stance. Walking Stance (front stance) (Forward and Backward). Posición para defender, patear. (postura para caminar)			
IMPLEMENTACION : Paletas de pateo, peloticas de plástico, aros, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción, firma de cuadernos. Llamado a lista. Saludo, Good morning class. Explicación de lo que se trabaja en la sesión. Objetivos educativo, Psicosocial, motriz y técnico. Valores de taekwondo: Que me motiva del Taekwondo (dialogo alumnos y formador). Movilidad articular céfalo caudal (de la cabeza a pies). Estiramiento en general y en especial la cadera y las piernas. Activación muscular: Ejercicios en el puesto, saltos, skiping a la orden del instructor. Ejercicios de coordinación con los pies y las manos. En fuerza Flexiones de codo, abdominales, dorsales, sentadillas. 10 con cada una 1 sola repetición. Recuperación. Juego: lanzamiento de peloticas y atraparlas con el platillo. La hidratación es cada 15 minutos. TIEMPO 5 5 10 5 10 5			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizo movimientos de desplazamiento desde posturas Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) y ejecuto patadas básicas sin implementación. Mejorar fundamentos técnicos en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo). (Forward Stance. Walking Stance (front stance) (Forward and Backward). Posición para defender, patear. (postura para caminar) Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnicas de pateo Bandal Chagui. Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Dollyo chagui (roundhouse kick) Patada circular o redonda. Realizo en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Neryo Chagui. (patada descendente). Ejecuto en posición Ap Sogui (Forward stance) (posición corta, para pateo) técnica de pateo Ap Chagui. (front Kick) (patada frontal).Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación. TIEMPO 5 10 10 10 8 5 2 Total: 50			
RETO : ACTIVIDADES Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas. TIEMPO 10 total: 10			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. Que me motiva del Taekwondo. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar. TIEMPO 5 5 10 Total: 20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque.

SUBTEMAS :

Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque. Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos. Aplico la patada Ap Chagui sobre el peto en avance y retroceso. Aplico la patada Bandal Chagui sobre el peto en avance y retroceso. Aplico la patada Dollyo chagui (roundhouse kick) Patada circular o redonda. en ataque y el sparring esquiva la patada basándose en los desplazamientos. Aplico la patada Miro Chagui (patada empujante). en ataque y el sparring esquiva la patada basándose en los desplazamientos. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. : ¿Dios está motivado? Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS EDUARDO SANABRIA
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Comprender los comandos y terminología propia del deporte del Taekwondo.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque.

SUBTEMAS :

Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
5 5 10 5 10 5

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejecuto desplazamientos para poder realizar un contra ataque. Implementar fundamentos técnicos enfocados en los desplazamientos. Practico avances diagonales sin patear y el sparring generando desplazamientos para evitar el posible ataque. Practico retrocesos con salidas laterales, mientras el sparring ataca. Practico ataques de puño y el sparring defiende usando las defensas básicas aprendidas. Practico ataques de patada y el sparring defiende usando las defensas aprendidas. Se realizan fases de 10 repeticiones por cada patada con ayuda de la paleta de velocidad. Hidratación.

TIEMPO
5 10 10 10 8 5 2 Total: 50

RETO :

ACTIVIDADES
Juegos: circuitos de obstáculos (colocar aros y platillos en línea dos grupos). Gana quien acabe primero sin faltas.

TIEMPO
10 total: 10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Estiramiento cefalocaudal o descendente. : ¿Nos sentimos motivados?. Retroalimentación. Sugerencias para mejorar.

TIEMPO
5 5 10 Total: 20