



IDRD



OBLIGACIÓN 8

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



FORMATO DE EVIDENCIAS PSICOSOCIALES REPORTE MENSUAL

1. Información general

Mes reportado: Mayo

Fecha de diligenciamiento: 22 de mayo de 2026

Nombre del formador(a): Carlos Eduardo Sanabria Rico

2. Información del lugar de intervención

Institución educativa (Colegio): Cundinamarca

Zona: 3

Localidad: Ciudad Bolívar

Dirección del colegio: Cra. 73 N 62d sur

Centro de Interés: Taekwondo.

Escenario: Parque Pavco

3. Información de la actividad psicosocial

Tema trabajado: La motivación.

Objetivo de la actividad: Fortalecer la motivación, la participación y la confianza de los niños de ciclo 1 y 2 en su práctica deportiva, mediante la entrega y uso adecuado de implementos deportivos pecheras y elementos de protección de antebrazos, promoviendo un ambiente seguro, alegre y estimulante para su desarrollo físico, emocional y formativo.

Población participante: estudiantes de grados 1,2,3 y 4.

Ciclos: 1 Y 2.

Número aproximado de participantes: 15 niños por grupo.

4. Metodología desarrollada

Descripción de la metodología utilizada:

El tema de la motivación fue utilizado con el método del autodescubrimiento guiado para que los niños aprendan a tener confianza en sí mismos y en sus razonamientos fomentando el liderazgo en la realización de los ejercicios propuestos.

Además del amor por el deporte, la disciplina y el trabajo en equipo.

5. Descripción de la jornada / Desarrollo de la Metodología

En esta oportunidad se propuso como siempre un dialogo acerca de que es la motivación y cómo funciona en el ser humano. Se abarco: la familia el colegio y el deporte. Los niños comprendieron que la motivación es un elemento necesario en nuestras vidas para el logro de todas las actividades que realizamos en el diario vivir.

Se les presento el material que existe en el parque como son las pecheras de Taekwondo y de su buen uso y de como estás protecciones nos ayudan a que el cuerpo tenga más seguridad a la hora de enfrentar el combate y como estos elementos nos proporcionan el poder desarrollar mejor nuestras habilidades marciales tanto en defensa como ataque.

Adicionalmente mi persona ya había creado unas protecciones de antebrazo hechas a mano del tamaño de los antebrazos de niños de estas edades. Su respuesta fue el agradecimiento por poder realizar ataques y defensas de manera segura. Se sintieron muy motivados y el miedo al combate desapareció.

6. Evidencias fotográficas

Fotografía 1:



Fotografía 2:



Fotografía 3:



Observaciones:

7. Resultados y observaciones psicosociales

Se vio el efecto inmediato al comprender para que sirve la motivación y como estos elementos de protección les sirven adecuadamente para el desarrollo de sus capacidades y habilidades físicas en el desarrollo del arte marcial del Taekwondo. El resultado fue su gran interés en descubrir como aprender a defenderse sin miedo a resultar heridos en la ejecución del ejercicio. Sus sonrisas y entrega fueron evidentes.

Se les propuso en su casa motivar a sus padres ayudándoles con los oficios y agradeciéndoles por su esfuerzo. En las siguientes clases ellos comentaron como algunas madres se sentían felices porque los niños tenían conciencia de orden dentro de la casa y ayuda desinteresada para el hogar.

8. Recomendaciones / acciones a fortalecer

Ojalá hubiera implementación más completa de Taekwondo en los parques, esto ayudaría mucho en el avance formativo de las clases.

9. Firma



Nombre del formador(a): CARLOS EDUARDO SANABRIA RICO

Fecha: 22 MAYO 2026

FORMATO SEGUIMIENTO CENTROS DE INTERÉS JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2026			
CENTRO DE INTERÉS	TAEKWONDO	FECHA	22/05/2026
NOMBRE FORMADOR JUNIOR	CARLOS EDUARDO SANABRIA RICO		
NOMBRE FORMADOR MÁSTER			
OBJETIVO DEL PROYECTO JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA	Fortalecer y profundizar aspectos de orden psicosocial y pedagógico en el marco de la jornada única, completa y extendida de cada institución educativa distrital (IED), por medio de la práctica deportiva escolar; El cual se plantea en el Modelo pedagógico, el contenido del Plan Pedagógico, con el micro diseño por centro de interés y las 38 mallas curriculares.		
MODELO PEDAGÓGICO	Fortalecer el desarrollo de las dimensiones del desarrollo motriz, psicosocial, lúdico y cognitivo a través de una formación integral mediada por el deporte escolar.		
PLAN PEDAGÓGICO	Realizar procesos que aporten a la formación integral a través de la práctica deportiva para niños, niñas, adolescentes y jóvenes que involucren aspectos de orden psicosocial y ciudadano que acompañen la formación integral, articulados con el PEI de cada IED.		
DIMENSIONES	DESCRIPCIÓN DEL PROCESO		
PROPÓSITO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer en los escolares la capacidad de comprender, analizar, relacionarse, entender la realidad y transformarla; permitiendo la construcción de conocimiento basado en sus experiencias de vida y cómo ésta experiencia de la práctica deportiva escolar puede cambiar la visión que tiene del mundo.		
COGNITIVA	Como elemento nuevo se dio a conocer el uso de los elementos de protección como son las pecheras y las protecciones de brazos. Que son, para que sirven y como nos ayuda a mejorar nuestras técnicas de ataque y defensa.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN MOTRIZ	Satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre. Propiciando el desarrollo físico y hábitos de vida saludable que necesitan los escolares para enfrentar la vida.		
MOTRIZ	Se aplica lo aprendido hasta el momento en las técnicas de defensa y ataque durante el combate. Se aprecia un incremento en las habilidades de moviminto reactivo para contrarestar los ataques del otro.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN LÚDICA	La posibilidad y la capacidad de goce y disfrute que se expresa en la inserción en un centro de interés que lo conecta con los otros y con el entorno, favoreciendo la construcción de su proyecto de vida desde el disfrute.		
LÚDICA	Se divirtieron mirando las capacidades adquiridas mediante la estrategia y el mejoramiento de sus movimientos junto con los compañeros que servían de sparring. Se convirtio el combate en un disfrute agradable que pueden compartir entre pares.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Tiene como objetivo promover el desarrollo integral de los NNAJ a través de un enfoque psicosocial centrado en la ciudadanía y la convivencia, el conocimiento y ejercicio de derechos, así como el fomento del bienestar emocional y social. Se orienta hacia la formación de ciudadanos conscientes, comprometidos con el respeto a los derechos humanos y la convivencia, capaces de contribuir activamente a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y pacífica. Por medio de la transversalización de contenidos conceptuales, que se desarrollan a través de módulos temáticos de manera anual. Este módulo se estructura por medio de capítulos que abarcan las temáticas contempladas.		
PSICOSOCIAL	La motivación se centro en el disfrute alcanzado al usar las protecciones y de como los compañeros nos ayudan a mejorar nuestros moviimientos y tacticas y estrategias en el combate basados en el respeto mutuo. Se sintieron seguros al usar la implementación de protección ayudando a mejorar la confianza en sí mismos y ejercer un poco más su liderazgo.		
ASPECTOS SIGNIFICATIVOS			
Hubo un mejor trabajo en equipo tanto en lo macro como en lo micro. El gusto por el combate se incremento al colocarse las protecciones adecuadamente y al aprender a como usarlo para su garantia de seguridad personal.			
ASPECTOS POR MEJORAR Y ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN			
Seguir motivandoles al aprendizaje integral del deporte tanto en lo fisico como en lo etico para que desarrollen más conciencia deportiva y ciudadana.			
NOTA:	Tener en cuenta la malla curricular para poder evidenciar los avance si están acorde.		
INSTRUCCIONES DE DILIGENCIAMIENTO: TENER EN CUENTA MALLA CURRICULAR, PLAN PEDAGÓGICO, CICLO Y PERIODO DE FORMACIÓN			

Si no maneja consecutivo coloque N.A.	COMITÉ/REUNIÓN: PACTO DE FORMACION 2026 COLEGIO CUNDINAMARCA (IED)	DD	MM	AA
ACTA No. N.A		27	1	2026

LUGAR:	COLEGIO CUNDINAMARCA IED	HORA DE INICIO:	11:00 a. m.	HORA FIN:	12:15 p. m.
--------	--------------------------	-----------------	-------------	-----------	-------------

ASISTENTES		
NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
ANGELA PULIDO RODRIGUEZ	GESTORA IED	STRD - JEC
CESAR AUGUSTO PINILLA	DOCENTE ENLACE	SED

ORDEN DEL DIA	
1. Saludo inicial y presentación.	4. Fecha de inicio
2. Lineamientos operativos.	5. Varios
3. Territorialización	

TEMAS TRATADOS				
1. Saludo inicial y presentación: Se da cordial saludo a los presentes de las diferentes partes, con el objetivo concertar el pacto de formación 2026 para el Colegio Cundinamarca (IED).				
2. Lineamientos operativos. Cada uno de los centros de interés acordados tendrán cuatro grupos, con un impacto dos veces por semana para cada grupo. La duración de cada una de las sesiones de clases será de dos horas. Cada formador tendrá cuatro (4) grupos de formación obligatoriamente. Para el caso en que la sesión se realice en un escenario externo a la IED, el formador llegará al parque asignado a su desarrollo. La IED debe garantizar la permanencia de los estudiantes a sus centros de interés y grupos asignados, además proporcionará los listados y documentos necesarios, para el cargue de los mismos a la plataforma Sistema de Información Misional del IDRD.				
3. Territorialización: El presente pacto de formación contempla la siguiente territorialización que comprende centros de interés, número de grupos, formadores, cantidad de estudiantes para el cumplimiento de meta y posibles escenarios de impacto, lo anterior se relaciona a continuación:				
CENTRO DE INTERES	GRUPOS	FORMADORES	ESTUDIANTES	ESCENARIO
BALONCESTO	4	2	180	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
FUTBOL	4	4	360	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
FUTSAL	4	2	180	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
GIMNASIA	4	1	90	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
NATACIÓN	4	2	120	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA

TEMAS TRATADOS				
PATINAJE	4	3	270	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
PORRISMO	4	2	180	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
SKATEBOARDING	4	1	90	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
TAEKWONDO	4	2	180	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
TENIS DE CAMPO	4	2	180	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
VOLEIBOL	4	2	180	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
Para un TOTAL de 2.010 escolares a beneficiar teniendo en cuenta lineamientos y cumplimiento de meta.				
4. Fecha de inicio de actividades: Por solicitud directa y características de la institución educativa, se proyecta el inicio de actividades para el martes 03 de febrero de 2026.				
5. Varios: Se dará inicio de actividades con la promoción, divulgación, publicidad e inscripción de los centros de interés ofertados a la comunidad estudiantil. Una vez organizados los grupos se procede a comenzar en parque. El material deportivo para operar las sesiones, se encuentra en las bodega o container del parque. La IED se compromete a facilitar los listados de estudiantes matriculados en el presente año para realizar el cargue de los mismos a la plataforma Sistema de Información Misional. Igualmente, los documentos necesarios para el correcto y legal funcionamiento del programa Jornada Escolar Complementaria. El presente pacto de formación esta sujeto a cambios en cuanto a cifra por cada centro de interés, teniendo en cuenta proceso de inscripción y motivación de los estudiantes en el ciclo 4, dado que en reunión, el docente representante de la IED manifestó que para la vigencia 2025 se presentó un distanciamiento operativo por parte de gestores del proyecto JEC, lo que afectó negativamente la operación y cumplimiento de cobertura en los centros de interés; así mismo manifiesta que a la fecha de la firma del pacto se esta realizando el proceso de inscripción de los escolares en los centros de interés de las entidades aledañas, buscando así dar cumplimiento a procesos y dinámicas institucionales requeridas por el proyecto JEC. Se espera que durante los 15 días del mes de febrero se cumpla con la cobertura y grupos por centro de interés, así como la llegada de los formadores para complementar proceso de inscripciones y promoción en caso de que no se haya cumplido con la cifra de inscripción de los niños Se debe realizar proceso de promoción del centro de interés de tenis de campo por parte de los formadores para el ciclo 1 y 2, ya que para la vigencia 2025 solo se contó con 1 solo formador del centro de interés mencionado, y se tenía proyectado 2 formadores según pacto anterior. La operación iniciará formalmente a partir de 16 febrero con la cantidad de niños inscritos dentro de la institución, teniendo en cuenta la solicitud de transporte que realizará el colegio y la aprobación del mismo aproximadamente el 27 febrero continuará operación en parques y escenarios habituales. Se proyectan reuniones de inducción y reinducción institucional los días 3, 4 y 5 de febrero 2026, donde se espera contar con la presencia de zonales de componentes (pedagógico, psicosocial), gestora de natación, gestora IED y formadores, donde se tratarán temas relacionados con proyección 2026, socialización PEI, SIE, protocolo atención emergencias y planeación pedagógica				



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: Reunión pacto de formación 2026 Colegio Andinamarca IED RESPONSABLE DEL EVENTO: Angela Pulido
FECHA: 27-01-2026 HORA INICIAL: 11:00 am. HORA FINAL: 12:15 pm LUGAR: Colegio Andinamarca IED

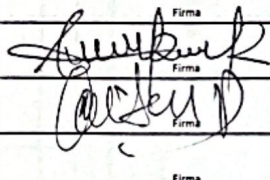
No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TELÉFONO
1	César Augusto Pinilla Lombardo	79896407	Docente	Colegio Andinamarca		SED	cesarpinilla@colegioandinamarca.edu.co	3043980336
2	Flor Angela Pulido Rodriguez	1032360333	Gestora IED	Deportes-IEC		N.A	N.A	N.A
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>

GESTION DOCUMENTAL- V.5

PACTO DE FORMACIÓN

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

NOMBRE IED	COLEGIO CUNDINAMARCA (IED)			FECHA: 27/02/2026
NOMBRE RECTOR	HENRY HERNANDEZ SUAREZ			
CELULAR RECTOR	3148374171			
TELÉFONO IED	7750415- 7194542			
CORREO ELECTRÓNICO	iedcundinamarca@educacionbogota.edu.co			
DIRECCIÓN IED	calle 62 A sur # 73-31			
LOCALIDAD IED	CIUDAD BOLIVAR-19			
UPZ IED	ISMAEL PERDOMO -69			
CENTROS DE INTERES IED	# DE ESTUDIANTES	FORMADOR CONVENIO	FORMADOR IDRD	POSIBLE ESCENARIO DE IMPACTO
BALONCESTO	180	2	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
FÚTBOL	360	4	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
FUTSAL	180	2	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
GIMNASIA	90	1	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
NATACION	120	2	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
PATINAJE	270	3	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
PORRISMO	180	2	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
SKATEBOARDING	90	1	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
TAEKWONDO	180	2	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
TENNIS DE CAMPO	180	2	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
VOLEIBOL	180	2	0	PARQUE TUNAL, TIMIZA, PAVCO Y LA ESTANCIA
TOTAL CENTROS DE INTERES IED	TOTAL DE ESTUDIANTES	TOTAL FORMADORES CONVENIO	TOTAL FORMADORES IDRD	TOTAL FORMADORES
11	2010	23	0	23
DATOS CONTACTOS				
NOMBRE COMPLETO ZONAL ASIGNADO	CARLOS ANDRES GAMBA			 <small>Firma</small> <small>Firma</small> <small>Firma</small> <small>Firma</small>
CELULAR ZONAL	3102082603			
NOMBRE COMPLETO GESTOR IED ASIGNADO	FLOR ANGELA PULIDO R			
CELULAR GESTOR IED	3204756048			
NOMBRE DEL DOCENTE ENLACE	CESAR AUGUSTO PINILLA			
CELULAR DOCENTE ENLACE	3043980336			
NOMBRE RECTOR	HENRY HERNANDEZ SUAREZ			
CELULAR RECTOR	3148374171			
APROBACIÓN LÍDER OPERATIVO				
FIRMA				
NOMBRE LÍDER OPERATIVO:				
OBSERVACIONES				



UNIDAD DIDÁCTICA N° 1 CICLO 2



ESTRATEGIAS DE AMPLIACIÓN DE TIEMPO ESCOLAR EXTENDIDO.

Nombre:

Proyecto formación integral JEC

- **Asignatura (s):** Centro de Interés Taekwondo
- **Intensidad Horaria:** 4 horas semanales
- **Nombre del docente:** Carlos Eduardo Sanabria Rico (Formador Deportivo).
- **Correo:** carlozesanabrar@colegiocundinamarca.edu.co
carlooseduardosanabrarico@gmail.com
- **Classroom:**
- **PEI:** "Desarrollo humano, un proyecto de vida".
- **Grados 3 y 4.**

Fecha: 1er semestre 2026

Objetivo general de la disciplina deportiva	Fortalecer las capacidades físicas y técnicas específicas del Taekwondo mejorando la ejecución de movimientos básicos (patadas, defensas, ataques y posiciones) con mayor precisión, control y coordinación. Desarrollando la autonomía y el sentido de responsabilidad, promoviendo la toma de decisiones, el respeto por las normas y la aplicación consciente de valores como la resiliencia, el autocontrol y la integridad.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
Pedagógico:	Consolidar el aprendizaje técnico formativo del Taekwondo por medio de dos estrategias pedagógicas: La enseñanza por descubrimiento y el aprendizaje colaborativo de manera lúdica, que ayudarán al estudiante a desarrollar su pensamiento socio crítico, fortaleciendo sus capacidades físicas, cognitivas y socio afectivas del estudiante a través de la ejecución consciente de movimientos básicos y la vivencia de valores.
Psicosocial:	Fortalecer las relaciones interpersonales y el autocontrol, incentivando el trabajo en equipo, la resolución pacífica de conflictos y la práctica consciente de valores como el respeto, la responsabilidad y la empatía en la práctica del Taekwondo.
Articulación con el Área de educación física	El Centro de Interés del Taekwondo como eje formativo en el área de la Educación Física fortalece el desarrollo motriz, además potencia sus capacidades cognitivas y socioemocionales; promoviendo el autocontrol y el respeto, la disciplina mental y los valores en general, formando estudiantes íntegros, capaces de superar retos dentro y fuera del aula.
Propósito Comunicativo:	Aprender los diferentes comandos, directrices, técnicas del Taekwondo en idioma coreano e inglés en las tres fases propuestas para la sesión de clase, donde se desarrollan las diferentes actividades de formación deportiva.

Lenguaje de aprendizaje	The initial phase.	Lenguaje para el aprendizaje	The first time.
	Greetings.		Good morning, good afternoon, welcome, assist control and salute to flag (bow, lean).
	Exercise		Flexibility exercise. Warm Up



Lenguaje de aprendizaje	Lets go to:	Lenguaje para el aprendizaje	Hidrate. Bathroom. Rest.																																	
	Commands in korean:		Joonbe (Chumbi) - Ready. Charyeot (Chariot) – Firm. Attention. Kyeongrye (kyong ñe) – Bow																																	
	The core phase:		Walking, running, jumping, spin and roll.																																	
	Techniques in corean language		Seogi (sogui) – stance (position). Chagi (chagui) – Kick. Makgi (makki) – Block (defense). Jireugi (chirugui) – Punch (closed hand strikes). Attack. Chigi (chigui) – open hand strikes. Stop. Olyeo or Olgul (section high). Mom tong (middle section). Arae (low section).																																	
	Counting numbers		<table><tr><th>Corean</th><th>English</th><th>Spanish</th></tr><tr><td>Hana</td><td>One</td><td>Uno</td></tr><tr><td>Dool</td><td>Two</td><td>Dos</td></tr><tr><td>Set</td><td>Three</td><td>Tres</td></tr><tr><td>Net</td><td>Four</td><td>Cuatro</td></tr><tr><td>Daseot</td><td>Five</td><td>Cinco</td></tr><tr><td>Yeoseot</td><td>Six</td><td>Seis</td></tr><tr><td>Ilgop</td><td>Seven</td><td>Siete</td></tr><tr><td>Yeodeul</td><td>Eight</td><td>Ocho</td></tr><tr><td>Ahop</td><td>Nine</td><td>Nueve</td></tr><tr><td>Yeol</td><td>Ten</td><td>Diez</td></tr></table>	Corean	English	Spanish	Hana	One	Uno	Dool	Two	Dos	Set	Three	Tres	Net	Four	Cuatro	Daseot	Five	Cinco	Yeoseot	Six	Seis	Ilgop	Seven	Siete	Yeodeul	Eight	Ocho	Ahop	Nine	Nueve	Yeol	Ten	Diez
	Corean		English	Spanish																																
Hana	One	Uno																																		
Dool	Two	Dos																																		
Set	Three	Tres																																		
Net	Four	Cuatro																																		
Daseot	Five	Cinco																																		
Yeoseot	Six	Seis																																		
Ilgop	Seven	Siete																																		
Yeodeul	Eight	Ocho																																		
Ahop	Nine	Nueve																																		
Yeol	Ten	Diez																																		
The end phase	Back to the calm (rest) Flexibility exercise. Muscle elongation Flexion and extensión of body parts (articulation, joint): neck, shoulder, elbow, wrist, hip, knee and ankle. Gamsahabnida (Thank You)																																			



Actividad a desarrollar	<p>1. Activa tu mente (Conocimientos previos): Incentivar, promover y Fortalecer las capacidades físicas básicas, y coordinativas a través de asignación de tareas, resolución de problemas, y descubrimiento guiado, a partir de juegos pre deportivos y de ejecuciones técnicas propias de la modalidad.</p> <p>2. Referente teórico (Nueva información): movimientos de defensas y ataques, aplicados al combate y a las formas de Taekwondo, aplicados en mini encuentros deportivos y esquema de la forma básica, cruz universal</p> <p>3. Evaluemos los aprendizajes (Aplicación): Valoración de ejecuciones motrices básicas de Taekwondo</p> <p>4. Información en contexto (Generalización): actividades de interacción a través de juegos pre deportivos donde prima el cuidado propio y colectivo (hábito de vida saludable).</p> <p>5. Actividad final (Vinculación de aprendizajes en el contexto del estudiante, ligada al título y los propósitos de la unidad). Revisión al final del periodo de las ejecuciones motrices de Taekwondo, aprendidas durante el mismo.</p>		
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Unidad didáctica junto con sesiones, mallas curriculares, etc. • Espacio para el desarrollo de las actividades. (parques del sector). • Material para el desarrollo de las actividades (aros, conos, paletas de pateo, Paos (cojines de pateo). • Ropa cómoda para la práctica (sudadera institucional). • Hidratación para el desarrollo de la actividad. 		
Evaluación formativa	<p>Respeto por los acuerdos establecidos para el desarrollo de las sesiones en el centro de interés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en las actividades. • Buen trato, manejo de vocabulario, y buen uso del espacio. Desempeño individual y colectivo. 		
Evaluación sumativa (Actividades a presentar por el estudiante)	<p>Asistencia (firmas y cuaderno JEC).</p> <p>Pruebas físicas (Test).</p> <p>Autoevaluación.</p> <p>Esquemas básicos de figura (poomsae) y combate (keorugi).</p>		
EJECUCIÓN TÉCNICA	(B) BÁSICO	(A) ALTO	(S) SUPERIOR



CUNDINAMARCA SCHOOL IED- BILINGUAL

"Human development, a life project"



Affiliated School

POSICIONES (SOGUI) Ap Sogui (posic. frontal corta) Ap Kubi Sogui (posic. larga) Chuchum Sogui (montacaballo) Pal Chagui Chumbi (posic. Para patear).		No identifica el comando, se evidencia escaso control al ejecutar la postura básica.	Presenta alguna dificultad en la identificación del comando y ejecuta el movimiento de manera lenta y controlada.	Reconoce el comando y ejecuta la postura adecuadamente de forma segura y controlada.
DEFENSAS (MAKKY) Are Makki (defensa baja) Momtong Bakkat Makki (Defensa media afuera) Montong An Makki (Defensa media hacia dentro)		No identifica el comando y confunde la ejecución de la técnica de brazo.	Presenta alguna pequeña dificultad en identificar el comando y ejecución de la técnica.	Identifica el comando y ejecuta bien el recorrido de la técnica ubicando correctamente los brazos.
Ap Chagui (Patada de frente) Dolyo Chagui (patada gira al frente) Yop Chagui (Patada de lado) Tuit Chagui (patada hacia atrás)		No identifica el comando, se evidencia escaso control en la ejecución del pateo.	Presenta alguna dificultad en identificar el comando y ejecución del pateo	Identifica el comando y realiza bien la técnica de manera controlada en los tres niveles de altura.

Acompañamiento familiar	Canales de comunicación con los padres: Entrega de valoraciones formativas. Entrega de informe cualitativo a través del boletín de notas.
--------------------------------	--





UNIDAD DIDÁCTICA N° 1 CICLO 1



ESTRATEGIAS DE AMPLIACIÓN DE TIEMPO ESCOLAR EXTENDIDO.

Nombre:

Proyecto formación integral JEC

- **Asignatura (s):** Centro de Interés Taekwondo
- **Intensidad Horaria:** 4 horas semanales
- **Nombre del docente:** Carlos Eduardo Sanabria Rico (Formador Deportivo).
- **Correo:** carlozesanabrar@colegiocundinamarca.edu.co
carlozeduardosanabrarico@gmail.com
- **Classroom:**
- **PEI:** "Desarrollo humano, un proyecto de vida".
- **Grados:** 1 y 2.

Fecha: 1er semestre 2026

Objetivo general de la disciplina deportiva	Desarrollar las habilidades motrices básicas (coordinación, lateralidad, equilibrio y ritmo) a través de actividades lúdicas del Taekwondo, favoreciendo el reconocimiento y control del cuerpo. Guiando a los escolares a fomentar hábitos saludables y valores fundamentales como el respeto, la disciplina, el trabajo en grupo haciendo visible una mejor convivencia, dentro de este deporte de contacto.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	
Pedagógico:	Promover el desarrollo integral de los NNAJ mediante dos estrategias pedagógicas: La enseñanza por descubrimiento y el aprendizaje colaborativo de manera lúdica, que ayudarán al estudiante a desarrollar su pensamiento socio crítico, sus habilidades motrices, la atención y socialización al ejecutar los gestos técnicos básicos del Taekwondo.
Psicosocial:	Favorecer la interacción social positiva mediante actividades lúdicas promoviendo el respeto por los compañeros, la expresión de emociones y la adaptación a normas básicas de convivencia dentro del entorno de la práctica.
Articulación con el Área de educación física	El Centro de Interés del Taekwondo como eje formativo en el área de la Educación Física fortalece el desarrollo motriz, además potencia sus capacidades cognitivas y socioemocionales; promoviendo el autocontrol y el respeto, la disciplina mental y los valores en general, formando estudiantes íntegros, capaces de superar retos dentro y fuera del aula.
Propósito Comunicativo:	Aprender los diferentes comandos, directrices, técnicas del Taekwondo en idioma coreano e inglés en las tres fases propuestas para la sesión de clase, donde se desarrollan las diferentes actividades de formación deportiva.

Lenguaje de aprendizaje	The initial phase.	Lenguaje para el aprendizaje	The first time.
	Greetings.		Good morning, good afternoon, welcome, assist control and salute to flag (bow, lean).
	Exercise		Flexibility exercise. Warm Up
	Lets go to:		Hidrate. Bathroom. Rest.
	Commands in korean:		Joonbe (Chumbi) - Ready.



Lenguaje de aprendizaje		Lenguaje para el aprendizaje	Charyeot (Chariot) – Firm. Attention. Kyeongrye (kyong ñe) – Bow																																	
	The core phase:		Walking, running, jumping, spin, and roll.																																	
	Techniques in corean language		Seogi (sogui) – stance (position). Chagi (chagui) – Kick. Makgi (makki) – Block (defense). Jireugi (chirugui) – Punch (closed hand strikes). Attack. Chigi (chigui) – open hand strikes. Stop. Olyeo or Olgul (section high). Mom tong (middle section). Arae (low section).																																	
	Counting numbers		<table><tr><th>Corean</th><th>English</th><th>Spanish</th></tr><tr><td>Hana</td><td>One</td><td>Uno</td></tr><tr><td>Dool</td><td>Two</td><td>Dos</td></tr><tr><td>Set</td><td>Three</td><td>Tres</td></tr><tr><td>Net</td><td>Four</td><td>Cuatro</td></tr><tr><td>Daseot</td><td>Five</td><td>Cinco</td></tr><tr><td>Yeoseot</td><td>Six</td><td>Seis</td></tr><tr><td>Ilgop</td><td>Seven</td><td>Siete</td></tr><tr><td>Yeodeul</td><td>Eight</td><td>Ocho</td></tr><tr><td>Ahop</td><td>Nine</td><td>Nueve</td></tr><tr><td>Yeol</td><td>Ten</td><td>Diez</td></tr></table>	Corean	English	Spanish	Hana	One	Uno	Dool	Two	Dos	Set	Three	Tres	Net	Four	Cuatro	Daseot	Five	Cinco	Yeoseot	Six	Seis	Ilgop	Seven	Siete	Yeodeul	Eight	Ocho	Ahop	Nine	Nueve	Yeol	Ten	Diez
	Corean		English	Spanish																																
Hana	One	Uno																																		
Dool	Two	Dos																																		
Set	Three	Tres																																		
Net	Four	Cuatro																																		
Daseot	Five	Cinco																																		
Yeoseot	Six	Seis																																		
Ilgop	Seven	Siete																																		
Yeodeul	Eight	Ocho																																		
Ahop	Nine	Nueve																																		
Yeol	Ten	Diez																																		
The end phase	Back to the calm (rest) Flexibility exercise. Muscle elongation Flexion and extension of body parts (articulation, joint): neck, shoulder, elbow, wrist, hip, knee, and ankle. Gamsahabnida (Thank You)																																			

Actividad a desarrollar	1. Activa tu mente (Conocimientos previos): Incentivar, promover y Fortalecer las capacidades físicas básicas, y coordinativas a través de asignación de tareas, resolución de problemas, y descubrimiento guiado, a partir de juegos predeportivos y de ejecuciones técnicas propias de la modalidad.
-------------------------	---



	<p>2. Referente teórico (Nueva información): movimientos de defensas y ataques, aplicados al combate y a las formas de Taekwondo, aplicados en mini encuentros deportivos y esquema de la forma básica, cruz universal</p> <p>3. Evaluemos los aprendizajes (Aplicación): Valoración de ejecuciones motrices básicas de Taekwondo</p> <p>4. Información en contexto (Generalización): actividades de interacción a través de juegos predeportivos donde prima el cuidado propio y colectivo (habito de vida saludable).</p> <p>5. Actividad final (Vinculación de aprendizajes en el contexto del estudiante, ligada al título y los propósitos de la unidad). Revisión al final del periodo de las ejecuciones motrices de Taekwondo, aprendidas durante el mismo.</p>
Recursos	<ul style="list-style-type: none"> • Unidad didáctica junto con sesiones, mallas curriculares, etc. • Espacio para el desarrollo de las actividades. (parques del sector). • Material para el desarrollo de las actividades (aros, conos, paletas de pateo, Paos (cojines de pateo). • Ropa cómoda para la práctica (sudadera institucional). • Hidratación para el desarrollo de la actividad.
Evaluación formativa	<p>Respeto por los acuerdos establecidos para el desarrollo de las sesiones en el centro de interés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participación en las actividades. • Buen trato, manejo de vocabulario, y buen uso del espacio. Desempeño individual y colectivo.
Evaluación sumativa (Actividades a presentar por el estudiante)	<p>Asistencia (firmas y cuaderno JEC).</p> <p>Pruebas físicas (Test).</p> <p>Autoevaluación.</p> <p>Esquemas básicos de figura (poomsae) y combate (keorugi).</p>



EJECUCIÓN TÉCNICA		(B) BÁSICO	(A) ALTO	(S) SUPERIOR
POSICIONES (SOGUI) Ap Sogui (posic. frontal corta) Ap Kubi Sogui (posic. larga) Chuchum Sogui (montacaballo) Pal Chagui Chumbi (posic. Para patear).		No identifica el comando, se evidencia escaso control al ejecutar la postura básica.	Presenta alguna dificultad en la identificación del comando y ejecuta el movimiento de manera lenta y controlada.	Reconoce el comando y ejecuta la postura adecuadamente de forma segura y controlada.
DEFENSAS (MAKKI) Are Makki (defensa baja) Momtong Bakkat Makki (Defensa media afuera)		No identifica el comando y confunde la ejecución de la técnica de brazo.	Presenta alguna pequeña dificultad en identificar el comando y ejecución de la técnica.	Identifica el comando y ejecuta bien el recorrido de la técnica ubicando correctamente los brazos.
Ap Chagui (Patada de frente) Dolyo Chagui (patada gira al frente) Yop Chagui (Patada de lado)		No identifica el comando, se evidencia escaso control en la ejecución del pateo.	Presenta alguna dificultad en identificar el comando y ejecución del pateo	Identifica el comando y realiza bien la técnica de manera controlada en los tres niveles de altura.



Acompañamiento familiar	Canales de comunicación con los padres: Entrega de valoraciones formativas. Entrega de informe cualitativo a través del boletín de notas.
--------------------------------	--

