ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 2

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1

REPORTE SIM.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

1.RELACIÓN SESIONES

NOMBRE	JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	COORDINADOR	Carlos Fabian Mesa Rojas
FECHA REVISIÓN	2026-05-25 14:17:21	Mes	Mayo

IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO LA CHUCUA (IED)	LA CHUCUA,	1	**Martes,09:30:00,11:30:00** 5-12-19-26 **Jueves,09:30:00,11:30:00** 7-14-21-28	5-7-12-14-19-21		30	20
	LA CHUCUA,	2	**Martes,12:30:00,14:30:00** 5-12-19-26 **Jueves,12:30:00,14:30:00** 7-14-21-28	5-7-12-14-19-21			
	LA CHUCUA,	3	**Miercoles,09:30:00,11:30:00** 6-13-20-27 **Viernes,09:30:00,10:30:00** 8-15-22	6-20-22	8-13-15		
	LA CHUCUA,	4	**Miercoles,12:10:00,14:10:00** 6-13-20-27 **Viernes,12:10:00,14:10:00** 8-15-22	6-13-15-20-22	8		

SIM.

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

Buscar

Ir Mesa Rojas Carlos Fabian

- I.D.R.D
- Cerrar Sesión

Tutorial

Jornada Escolar Complementaria

2026-05-25
2:07:13 PM

Reporte formador

Formador

JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO

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

mayo de 2026

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
27	28 EST ASISTENCIA: 16 G1 09:30:00,11:30:00- G1 Registro asistencia: G2 12:30:00,14:30:00- G2 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	29 EST ASISTENCIA: 19 G3 09:30:00,11:30:00- G3 Registro asistencia: G4 12:10:00,14:10:00- G4 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	30 EST ASISTENCIA: 17 G1 09:30:00,11:30:00- G1 Registro asistencia: G2 12:30:00,14:30:00- G2 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	1	2	3
4	5 EST ASISTENCIA: 14 G1 09:30:00,11:30:00- G1 Registro asistencia: G2 12:30:00,14:30:00-	6 EST ASISTENCIA: 22 G3 09:30:00,11:30:00- G3 Registro asistencia: G4 12:10:00,14:10:00-	7 EST ASISTENCIA: 11 G1 09:30:00,11:30:00- G1 Registro asistencia: G2 12:30:00,14:30:00-	8 EST ASISTENCIA: 0 G3 09:30:00,10:30:00- G3 Registro asistencia: G4 12:10:00,14:10:00-	9	10

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
4	5 G2 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	6 G4 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	7 G2 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	8 G4 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	9	10
11	12 EST ASISTENCIA: 8 G1 09:30:00,11:30:00- G1 Registro asistencia: G2 12:30:00,14:30:00- G2 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	13 EST ASISTENCIA: 6 G3 09:30:00,11:30:00- G3 Registro asistencia: G4 12:10:00,14:10:00- G4 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	14 EST ASISTENCIA: 12 G1 09:30:00,11:30:00- G1 Registro asistencia: G2 12:30:00,14:30:00- G2 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	15 EST ASISTENCIA: 9 G3 09:30:00,10:30:00- G3 Registro asistencia: G4 12:10:00,14:10:00- G4 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	16	17
18	19 EST ASISTENCIA: 10 G1 09:30:00,11:30:00- G1 Registro asistencia: G2 12:30:00,14:30:00- G2 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	20 EST ASISTENCIA: 12 G3 09:30:00,11:30:00- G3 Registro asistencia: G4 12:10:00,14:10:00- G4 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	21 EST ASISTENCIA: 10 G1 09:30:00,11:30:00- G1 Registro asistencia: G2 12:30:00,14:30:00- G2 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	22 EST ASISTENCIA: 11 G3 09:30:00,10:30:00- G3 Registro asistencia: G4 12:10:00,14:10:00- G4 Registro asistencia: Registro sesión: 2026-0	23	24
25	26 G1 Sesión planeada G2 Sesión planeada	27 G3 Sesión planeada G4 Sesión planeada	28 G1 Sesión planeada G2 Sesión planeada	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

Convenciones calendario

Sesión planeada

Sesión en curso

Pendiente de asistencia

Asistencia

Asistencia registrada a tiempo

Asistencia registrada fuera del tiempo establecido (un dia después)

Asistencia regiatrada fuera del tiempo establecido (mas de un dia después)

Novedad

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 2

SEMAFORIZACIÓN

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 3

SESIONES DESCARGADAS JUNTO CON LA ASISTENCIA EN SIM.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

SESIONES DE CLASE

GRUPO 1

CENTRO DE INTERES

TAEKWONDO

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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

TEMA :
DESARROLLO LA ARMONÍA EN DESPLAZAMIENTOS COMBINANDO POSTURAS VERTICALES Y TÉCNICAS DE BRAZO GIBON 2

SUBTEMAS :
Exploro los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae Coordino sus movimientos, memorizando los patrones de dezplazamiento Analizo la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo manejando la lateralidad Reconozco su corporalidad en la realización de técnicas y combinaciones de las mismas

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, BALONMANO: Se dividen los equipos por el mismo numero de integrantes que quede de manera equitativa, se organiza la portería con platillos, REGLAS: El gol es valido únicamente rastrero, el gol es valido cuando todos los integrantes del equipo toquen la pelota por medio de pases, se juega únicamente con la mano, cuando un jugador tenga el balón no podra correr solo mueve el pie de pívot para buscar un pase o remate a portería. Si ya se realizaron todos los pases pero se pierde el balón al recuperarlo debe volver a realizar todos los pases con los integrantes de su equipo. Gana el equipo que logre hacer determinado numero de goles segun el formador le indique al inicio del juego.
CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion, 2- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando rotacion de cadera para aprender el ajuste. 3- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando ataque de CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente 4- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando Are maki Defensa Abajo, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi 5- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando OLGUL MAKKI Defensa Arriba, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi 6- Realizar formacion, se realizara gibon 1, paso a paso corrigiendo posturas, lateralidades, ajuste y control de la mirada. Posteriormente cuando los alumnos ya tengan aprendida la poomsae gibon 1 deberán reunirse en grupos cada grupo con el lider designado y realizar el poomsae de manera coordinada.

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
en grupo de 5 personas Realizar el basico de brazos 1 de manera coordinada paso 1: defensa abajo brazo izquierdo paso 2: defensa abajo brazo derecho paso 3: defensa media brazo izquierdo paso 4: defensa media brazo derecho paso 5: defensa arriba brazo izquierdo paso 6: defensa arriba brazo derecho paso 7: ataque de puño con brazo izquerido paso 8: ataque de puño con brazo derecho y grito kiap

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA	Asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA	Asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ	No asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ	No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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

TEMA :
DESARROLLO LA ARMONÍA EN DESPLAZAMIENTOS COMBINANDO POSTURAS VERTICALES Y TÉCNICAS DE BRAZO GIBON 3

SUBTEMAS :
Desarrollo los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae Coordino mis movimientos, memorizando los patrones de desplazamiento Analizo la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo manejando la lateralidad Desarrollo coordinación neuromuscular a través de actividades de desplazamiento y sincronización

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, MANO GOL: Los integrantes del grupo deben hacer un circulo con las piernas separadas, juntando sus pies con su compañero de la derecha e izquierda, con 2 balones se realizara el juego, utilizando solo las manos deberan rodar la pelota por el circulo y hacer el gol entre las piernas de algun compañero, no se podra cerrar las piernas para evitar el gol, solo se usaran las manos. Si a alguien le meten gol, tiene que jugar con una sola mano, si le vuelven a meter gol, es eliminado. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion, Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando rotacion de cadera para aprender el ajuste. Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando ataque de CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando Are maki Defensa Abajo, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando OLGUL MAKKI Defensa Arriba, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi "Poomsaes se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara givon 1 y 2 logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo y poscion de las piernas"

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
realizar una actividad corta a los compañeros utilizando los términos y técnicas aprendidas en clases

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA	No asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA	Asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ	No asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos

COGNITIVA :
Comprendo las diferentes técnicas y terminologia de desplazamiento aplicadas en el pateo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos dentro de la clase de Taekwondo.

TEMA :
ASIMILO TEORÍA BÁSICA DEL TAEKWONDO EXPLORO DESPLAZAMIENTOS LATERALES DE COMBATE DERECHA- IZQUIERDA

SUBTEMAS :
Reconozco teoría del saludo en Coreano Vivencio desplazamientos laterales derecha-izquierda. Ejecuto juegos de evasión poniendo en practica los desplazamientos laterales. Relaciono códigos de conducta- principios del Taekwondo desde la interacción con el entorno familiar.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, BALONMANO: Se dividen los equipos por el mismo numero de integrantes que quede de manera equitativa, se organiza la portería con platillos, REGLAS: El gol es valido únicamente rastrero, el gol es valido cuando todos los integrantes del equipo toquen la pelota por medio de pases, se juega únicamente con la mano, cuando un jugador tenga el balón no podra correr solo mueve el pie de pívot para buscar un pase o remate a portería. Si ya se realizaron todos los pases pero se pierde el balón al recuperarlo debe volver a realizar todos los pases con los integrantes de su equipo. Gana el equipo que logre hacer determinado numero de goles segun el formador le indique al inicio del juego. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta " En parejas se realizara técnica básica de la patada descendente, NERYO CHAGI a la paleta variando la altura de la posicion de la paleta enseñando la forma correcta de agarrar el elemento, se realiza una por una y combinándolas con las demás técnicas aprendidas, diferenciándolas por su nombre en coreano, como variante se incorporan giros y saltos al ejecutar las técnicas

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA	No asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA	Asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ	No asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos

COGNITIVA :
Comprendo las diferentes técnicas y terminologia de desplazamiento aplicadas en el pateo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos dentro de la clase de Taekwondo.

TEMA :
ASIMILO TEORÍA BÁSICA DEL TAEKWONDO EXPLORO DESPLAZAMIENTOS LATERALES DE COMBATE DERECHA- IZQUIERDA

SUBTEMAS :
Reconozco teoría del saludo en Coreano Vivencio desplazamientos laterales derecha-izquierda. Ejecuto juegos de evasión poniendo en practica los desplazamientos laterales. Relaciono códigos de conducta- principios del Taekwondo desde la interacción con el entorno familiar.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: 1- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 2- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui y dolyo chagui 3- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 4- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica bandal chagui 5- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica neryo chagui 6- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a cambiar de guardia y su compañerodebera desplazar adelante y contratacar pateando la tecnica bituro chagui

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA	Asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ	Asistio
1011241314	SAMUEL COLMENARES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionar la técnica fundamental y la transferencia de peso (momentum), logrando la ejecución eficiente y con potencia controlada de los primeros Poomsae.

COGNITIVA :
Analizar la lógica y el significado de la secuencia de movimientos dentro del Poomsae, mejorando la memoria procedimental y la concentración sostenida en tareas complejas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Desarrollar la velocidad de reacción, aprendiendo a manejar la frustración ante la derrota o el error a partir de ejercicios lúdicos tácticos.

TEMA :
Integra el equilibrio dinámico al pasar entre posturas (Ap Kubi a Dwit Kubi).

SUBTEMAS :
Realiza la transición de posturas con la cabeza manteniendo una altura constante (sin subir o bajar) y sin desplazamiento lateral del centro de gravedad. Demuestra conciencia propioceptiva al identificar el momento exacto en que la transición de peso está completa antes de ejecutar la siguiente técnica.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion, Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando rotacion de cadera para aprender el ajuste. Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando ataque de CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando Are maki Defensa Abajo, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando OLGUL MAKKI Defensa Arriba, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga DWIT KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion, Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga DWIT KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion,avanzando relizando las defensas basicas Realizar el oomsae gibon 1 con la siguiente metodologia: Se va a realizar el paso 1 y volver a inicio, luego se va a realizar el paso 1 y 2 y volver al inicio y asi sucesivamente se va a añadir de a un paso asta completar los 20 pasos del poomsae, con el objetivo de lograr un aprendizaje del poomsae por parte de los estudiantes.

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
realizar el gibon 1 y 2 sin voz de mando, logrando ejecutar los movimientos todo el grupo de estudiantes al mismo tiempo

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA	No asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA	No asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ	No asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ	No asistio
1011241314	SAMUEL COLMENARES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionar la técnica fundamental y la transferencia de peso (momentum), logrando la ejecución eficiente y con potencia controlada de los primeros Poomsae.

COGNITIVA :
Fortalecer el conocimiento y la comprensión de los fundamentos básicos del Taekwondo, promoviendo la reflexión sobre sus reglas, principios, técnicas y valores, para que el estudiante reconozca el significado del arte marcial como una práctica deportiva, cultural y formativa que contribuye al desarrollo integral y al pensamiento estratégico en la acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Fomentar la participación activa, creativa y cooperativa de los estudiantes en actividades lúdicas relacionadas con el Taekwondo, utilizando el juego como medio para desarrollar el disfrute del movimiento, la socialización, la expresión corporal y la interiorización de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.

TEMA :
realizar los test de valoración motora

SUBTEMAS :
Test: Carrera de 30 Metros Planos Test: Batería de Fuerza Muscular (Tren Superior, Inferior y Core) Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto Sentadilla Profunda - 45 Segundos Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica)

IMPLEMENTACION :
cronometro, conos, pito

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- Explicación de los objetivos 2- explicación y demostración de las pruebas motoras 3- división de los estudiantes por grupos 4- calentamiento y estiramiento general: movilidad articular en orden cefalocaudal, trote suave, elevacion de rodillas, trote lateral, vuelta a la cancha, estiramiento individual dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Test: Carrera de 30 Metros Planos: 1. Marcaje: Delimitar una distancia de 30 metros exactos en una superficie plana y antideslizante. Se recomienda el uso de conos o demarcadores visuales claros en la línea de salida y llegada. 2. Posición de Salida: Los participantes adoptarán una posición de salida alta (de pie), con un pie ligeramente adelantado y el tronco inclinado hacia adelante, listos para la acción. 3. Señal de Inicio: El formador emitirá una señal auditiva clara y estandarizada (ej. “Listos… ¡YA!”) para iniciar la prueba y activar el cronómetro. 4. Recorrido: El participante deberá recorrer la distancia de 30 metros a la máxima velocidad posible. 5. Registro: El cronómetro se detendrá en el momento exacto en que el plano del pecho del participante cruce la línea de llegada. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta.

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
flexibilidad, juego rompehuesos

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025550786	HANNAH EMILY MESA	No asistio
1011207276	SAMY LORENA CHILATRA	No asistio
5656726	SANTIAGO JOSE RODRIGUEZ	No asistio
1055128789	SMITH JUSETH LOPEZ	No asistio
1011241314	SAMUEL COLMENARES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal

COGNITIVA :
Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.

TEMA :
Dialoga sobre la disciplina que requiere la memorización y ejecución constante de las formas.

SUBTEMAS :
Lanza la patada con fuerza mínima y la detiene controladamente justo antes del contacto o con un toque suave. Demuestra empatía (Convivencia) al ejecutar el ejercicio sin causar incomodidad o dolor al compañero.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta COMBATE SEMICONTACTO EN PAREJAS

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
combate 1 vs 1: azul contra rojo, gana el que logre macar primero 5 puntos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal

COGNITIVA :
Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.

TEMA :
Dialoga sobre la disciplina que requiere la memorización y ejecución constante de las formas.

SUBTEMAS :
Lanza la patada con fuerza mínima y la detiene controladamente justo antes del contacto o con un toque suave. Demuestra empatía (Convivencia) al ejecutar el ejercicio sin causar incomodidad o dolor al compañero.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta COMBATE SEMICONTACTO EN PAREJAS

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
combate 1 vs 1: azul contra rojo, gana el que logre macar primero 5 puntos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

SESIONES DE CLASE

GRUPO 2

CENTRO DE INTERES

TAEKWONDO

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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

TEMA :
DESARROLLO LA ARMONÍA EN DESPLAZAMIENTOS COMBINANDO POSTURAS VERTICALES Y TÉCNICAS DE BRAZO GIBON 2

SUBTEMAS :
Exploro los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae Coordino sus movimientos, memorizando los patrones de dezplazamiento Analizo la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo manejando la lateralidad Reconozco su corporalidad en la realización de técnicas y combinaciones de las mismas

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedoral” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, BALONMANO: Se dividen los equipos por el mismo numero de integrantes que quede de manera equitativa, se organiza la portería con platillos, REGLAS: El gol es valido únicamente rastrero, el gol es valido cuando todos los integrantes del equipo toquen la pelota por medio de pases, se juega únicamente con la mano, cuando un jugador tenga el balón no podra correr solo mueve el pie de pívot para buscar un pase o remate a portería. Si ya se realizaron todos los pases pero se pierde el balón al recuperarlo debe volver a realizar todos los pases con los integrantes de su equipo. Gana el equipo que logre hacer determinado numero de goles segun el formador le indique al inicio del juego.
CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion, 2- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando rotacion de cadera para aprender el ajuste. 3- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando ataque de CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente 4- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando Are maki Defensa Abajo, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi 5- Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando OLGUL MAKKI Defensa Arriba, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi 6- Realizar formacion, se realizara gibon 1, paso a paso corrigiendo posturas, lateralidades, ajuste y control de la mirada. Posteriormente cuando los alumnos ya tengan aprendida la poomsae gibon 1 deberán reunirse en grupos cada grupo con el lider designado y realizar el poomsae de manera coordinada.

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
en grupo de 5 personas Realizar el basico de brazos 1 de manera coordinada paso 1: defensa abajo brazo izquierdo paso 2: defensa abajo brazo derecho paso 3: defensa media brazo izquierdo paso 4: defensa media brazo derecho paso 5: defensa arriba brazo izquierdo paso 6: defensa arriba brazo derecho paso 7: ataque de puño con brazo izquerido paso 8: ataque de puño con brazo derecho y grito kiap

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012421841	DILAN ANDREY BEJARANO	Asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA	Asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO	Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR	Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR	Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO	Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR	Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS	Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS	Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ	Asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ	No asistio
1027540618	MARIANA CASTAÑEDA	No asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA	Asistio
1141349233	SARA SANCHEZ	Asistio
1028891464	GABRIELLA RIAÑO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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

TEMA :
DESARROLLO LA ARMONÍA EN DESPLAZAMIENTOS COMBINANDO POSTURAS VERTICALES Y TÉCNICAS DE BRAZO GIBON 3

SUBTEMAS :
Desarrollo los pasos a seguir para la ejecución de la poomsae Coordino mis movimientos, memorizando los patrones de desplazamiento Analizo la organización adecuada del espacio con respecto a sí mismo manejando la lateralidad Desarrollo coordinación neuromuscular a través de actividades de desplazamiento y sincronización

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, MANO GOL: Los integrantes del grupo deben hacer un circulo con las piernas separadas, juntando sus pies con su compañero de la derecha e izquierda, con 2 balones se realizara el juego, utilizando solo las manos deberan rodar la pelota por el circulo y hacer el gol entre las piernas de algun compañero, no se podra cerrar las piernas para evitar el gol, solo se usaran las manos. Si a alguien le meten gol, tiene que jugar con una sola mano, si le vuelven a meter gol, es eliminado. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion, Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando rotacion de cadera para aprender el ajuste. Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando ataque de CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando Are maki Defensa Abajo, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando OLGUL MAKKI Defensa Arriba, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi "Poomsaes se ubican los estudiantes en la formacion inicial de la clase y paso a paso se desarrollara givon 1 y 2 logrando coordinar de forma acertada las técnicas de brazo y poscion de las piernas"

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
realizar una actividad corta a los compañeros utilizando los términos y técnicas aprendidas en clases

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA	Asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO	Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR	Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR	Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO	Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR	Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS	Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS	No asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ	Asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ	No asistio
1027540618	MARIANA CASTAÑEDA	No asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA	Asistio
1141349233	SARA SANCHEZ	No asistio
1028891464	GABRIELLA RIAÑO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos

COGNITIVA :
Comprendo las diferentes técnicas y terminologia de desplazamiento aplicadas en el pateo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos dentro de la clase de Taekwondo.

TEMA :
ASIMILO TEORÍA BÁSICA DEL TAEKWONDO EXPLORO DESPLAZAMIENTOS LATERALES DE COMBATE DERECHA- IZQUIERDA

SUBTEMAS :
Reconozco teoría del saludo en Coreano Vivencio desplazamientos laterales derecha-izquierda. Ejecuto juegos de evasión poniendo en practica los desplazamientos laterales. Relaciono códigos de conducta- principios del Taekwondo desde la interacción con el entorno familiar.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, BALONMANO: Se dividen los equipos por el mismo numero de integrantes que quede de manera equitativa, se organiza la portería con platillos, REGLAS: El gol es valido únicamente rastrero, el gol es valido cuando todos los integrantes del equipo toquen la pelota por medio de pases, se juega únicamente con la mano, cuando un jugador tenga el balón no podra correr solo mueve el pie de pívot para buscar un pase o remate a portería. Si ya se realizaron todos los pases pero se pierde el balón al recuperarlo debe volver a realizar todos los pases con los integrantes de su equipo. Gana el equipo que logre hacer determinado numero de goles segun el formador le indique al inicio del juego. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta " En parejas se realizara técnica básica de la patada descendente, NERYO CHAGI a la paleta variando la altura de la posicion de la paleta enseñando la forma correcta de agarrar el elemento, se realiza una por una y combinándolas con las demás técnicas aprendidas, diferenciándolas por su nombre en coreano, como variante se incorporan giros y saltos al ejecutar las técnicas

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA	No asistio
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO	Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR	Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR	Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO	Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR	Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS	No asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS	No asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ	No asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ	No asistio
1027540618	MARIANA CASTAÑEDA	Asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA	No asistio
1141349233	SARA SANCHEZ	No asistio
1028891464	GABRIELLA RIAÑO	No asistio
1011256575	ISABELLA MORENO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlo variedad de movimientos de lateralidad y orientación por medio de desplazamientos

COGNITIVA :
Comprendo las diferentes técnicas y terminologia de desplazamiento aplicadas en el pateo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

LUDICA :
Vivencio momentos recreativos dentro de la clase de Taekwondo.

TEMA :
ASIMILO TEORÍA BÁSICA DEL TAEKWONDO EXPLORO DESPLAZAMIENTOS LATERALES DE COMBATE DERECHA- IZQUIERDA

SUBTEMAS :
Reconozco teoría del saludo en Coreano Vivencio desplazamientos laterales derecha-izquierda. Ejecuto juegos de evasión poniendo en practica los desplazamientos laterales. Relaciono códigos de conducta- principios del Taekwondo desde la interacción con el entorno familiar.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: 1- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 2- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui y dolyo chagui 3- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 4- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica bandal chagui 5- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica neryo chagui 6- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a cambiar de guardia y su compañerodebera desplazar adelante y contratacar pateando la tecnica bituro chagui

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO	Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR	Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR	Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO	Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR	Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS	Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS	Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ	No asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ	No asistio
1027540618	MARIANA CASTAÑEDA	Asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA	No asistio
1141349233	SARA SANCHEZ	No asistio
1028891464	GABRIELLA RIAÑO	No asistio
1011256575	ISABELLA MORENO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionar la técnica fundamental y la transferencia de peso (momentum), logrando la ejecución eficiente y con potencia controlada de los primeros Poomsae.

COGNITIVA :
Analizar la lógica y el significado de la secuencia de movimientos dentro del Poomsae, mejorando la memoria procedimental y la concentración sostenida en tareas complejas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Desarrollar la velocidad de reacción, aprendiendo a manejar la frustración ante la derrota o el error a partir de ejercicios lúdicos tácticos.

TEMA :
Integra el equilibrio dinámico al pasar entre posturas (Ap Kubi a Dwit Kubi).

SUBTEMAS :
Realiza la transición de posturas con la cabeza manteniendo una altura constante (sin subir o bajar) y sin desplazamiento lateral del centro de gravedad. Demuestra conciencia propioceptiva al identificar el momento exacto en que la transición de peso está completa antes de ejecutar la siguiente técnica.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion, Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando rotacion de cadera para aprender el ajuste. Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando ataque de CHUMOK JIRUGUI - Puño al frente Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando Are maki Defensa Abajo, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga AP KUBI SEOGUI realizando OLGUL MAKKI Defensa Arriba, teniendo en cuenta el recorrido y ajuste de a defensa, coordinando con el paso de la ap kubi Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga DWIT KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion, Por pasillos avanzando se va a realizar la postura larga DWIT KUBI SEOGUI, logrando controlar el equlibrio, balance y tecnica correcta de la posicion,avanzando relizando las defensas basicas Realizar el oomsae gibon 1 con la siguiente metodologia: Se va a realizar el paso 1 y volver a inicio, luego se va a realizar el paso 1 y 2 y volver al inicio y asi sucesivamente se va a añadir de a un paso asta completar los 20 pasos del poomsae, con el objetivo de lograr un aprendizaje del poomsae por parte de los estudiantes.

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
realizar el gibon 1 y 2 sin voz de mando, logrando ejecutar los movimientos todo el grupo de estudiantes al mismo tiempo

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO	Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR	Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR	Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO	Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR	Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS	Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS	Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ	No asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ	No asistio
1027540618	MARIANA CASTAÑEDA	Asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA	No asistio
1141349233	SARA SANCHEZ	No asistio
1028891464	GABRIELLA RIAÑO	No asistio
1011256575	ISABELLA MORENO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionar la técnica fundamental y la transferencia de peso (momentum), logrando la ejecución eficiente y con potencia controlada de los primeros Poomsae.

COGNITIVA :
Fortalecer el conocimiento y la comprensión de los fundamentos básicos del Taekwondo, promoviendo la reflexión sobre sus reglas, principios, técnicas y valores, para que el estudiante reconozca el significado del arte marcial como una práctica deportiva, cultural y formativa que contribuye al desarrollo integral y al pensamiento estratégico en la acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Fomentar la participación activa, creativa y cooperativa de los estudiantes en actividades lúdicas relacionadas con el Taekwondo, utilizando el juego como medio para desarrollar el disfrute del movimiento, la socialización, la expresión corporal y la interiorización de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.

TEMA :
realizar los test de valoración motora

SUBTEMAS :
Test: Carrera de 30 Metros Planos Test: Batería de Fuerza Muscular (Tren Superior, Inferior y Core) Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto Sentadilla Profunda - 45 Segundos Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica)

IMPLEMENTACION :
cronometro, conos, pito

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- Explicación de los objetivos 2- explicación y demostración de las pruebas motoras 3- división de los estudiantes por grupos 4- calentamiento y estiramiento general: movilidad articular en orden cefalocaudal, trote suave, elevacion de rodillas, trote lateral, vuelta a la cancha, estiramiento individual dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Test: Carrera de 30 Metros Planos: 1. Marcaje: Delimitar una distancia de 30 metros exactos en una superficie plana y antideslizante. Se recomienda el uso de conos o demarcadores visuales claros en la línea de salida y llegada. 2. Posición de Salida: Los participantes adoptarán una posición de salida alta (de pie), con un pie ligeramente adelantado y el tronco inclinado hacia adelante, listos para la acción. 3. Señal de Inicio: El formador emitirá una señal auditiva clara y estandarizada (ej. “Listos… ¡YA!”) para iniciar la prueba y activar el cronómetro. 4. Recorrido: El participante deberá recorrer la distancia de 30 metros a la máxima velocidad posible. 5. Registro: El cronómetro se detendrá en el momento exacto en que el plano del pecho del participante cruce la línea de llegada. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta.

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
flexibilidad, juego rompehuesos

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011229766	MARIA FERNANDA MORENO	Asistio
1027291096	SARA SOFIA ESCOBAR	Asistio
1027291095	MARIA CAMILA ESCOBAR	Asistio
1146131971	EVELLYN DARIANA CASTIBLANCO	Asistio
1025556153	MATEO ANDRES ESCOBAR	Asistio
1144725386	MAXIMILIANO ROSAS	Asistio
1025555517	AYLIN SARAHI CARDENAS	Asistio
1030634654	ALISON LIZETH GONZALEZ	No asistio
1140926776	MARIA CAMILA RAMIREZ	No asistio
1027540618	MARIANA CASTAÑEDA	Asistio
1022435508	NOAH MOSHELLE CABRA	No asistio
1141349233	SARA SANCHEZ	No asistio
1028891464	GABRIELLA RIAÑO	No asistio
1011256575	ISABELLA MORENO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal

COGNITIVA :
Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.

TEMA :
Dialoga sobre la disciplina que requiere la memorización y ejecución constante de las formas.

SUBTEMAS :
Lanza la patada con fuerza mínima y la detiene controladamente justo antes del contacto o con un toque suave. Demuestra empatía (Convivencia) al ejecutar el ejercicio sin causar incomodidad o dolor al compañero.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta COMBATE SEMICONTACTO EN PAREJAS

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
combate 1 vs 1: azul contra rojo, gana el que logre macar primero 5 puntos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal

COGNITIVA :
Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.

TEMA :
Dialoga sobre la disciplina que requiere la memorización y ejecución constante de las formas.

SUBTEMAS :
Lanza la patada con fuerza mínima y la detiene controladamente justo antes del contacto o con un toque suave. Demuestra empatía (Convivencia) al ejecutar el ejercicio sin causar incomodidad o dolor al compañero.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta COMBATE SEMICONTACTO EN PAREJAS

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
combate 1 vs 1: azul contra rojo, gana el que logre macar primero 5 puntos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

SESIONES DE CLASE

GRUPO 3

CENTRO DE INTERES

TAEKWONDO

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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

TEMA :
REALIZO TÉCNICAS DE PATEO COMBINADAS EN AVANCE Y RETROCESO

SUBTEMAS :
Combino desde kiorugui 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.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, MANO GOL: Los integrantes del grupo deben hacer un circulo con las piernas separadas, juntando sus pies con su compañero de la derecha e izquierda, con 2 balones se realizara el juego, utilizando solo las manos deberan rodar la pelota por el circulo y hacer el gol entre las piernas de algun compañero, no se podra cerrar las piernas para evitar el gol, solo se usaran las manos. Si a alguien le meten gol, tiene que jugar con una sola mano, si le vuelven a meter gol, es eliminado. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"En parejas realizar trabajo tecnico de CHAGUIS PATADAS Cada ejercicio se realizara por series de 20 repeticiones con cada pierna 1- Realizar trabajo de pateo de la tecnica bandal chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas. 2- Realizar trabajo de pateo de la tecnica neryo chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas 3- Realizar trabajo de pateo de la tecnica furyo chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas 4- Realizar trabajo de pateo de la tecnica yop chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas 5- Realizar trabajo de pateo de la tecnica twit chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas 6- Realizar trabajo de puño 7- Realizar trabajo de pateo de la tecnica ap chagi al peto con sus variantes saltando, alternando las piernas. 8- Realizar pateo combinando las diferentes tecnicas"

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
realizar una actividad corta a los compañeros utilizando los términos y técnicas aprendidas en clases

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO	Asistio
1027538705	MARIA JOSE CALDAS	No asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO	Asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ	No asistio
1222211046	EIMY TAMARA BERMUDEZ	No asistio
1025558578	JUAN ANDRES AGUIAR	No asistio
5653874	MATTEO ALEJANDRO ADRIAN	Asistio
1141357840	JEAN POOL PEREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,09:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

LUDICA :
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

TEMA :
REALIZO MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTO DESDE POSTURAS AP SOGUI Y EJECUTO PATADAS BASICAS SIN IMPLEMENTACIÓN.

SUBTEMAS :
Ejecuto en posicion ap sogui tecnicas de pateo Bandal chagui. Ejecuto en posicion ap sogui tecnica de pateo Dollyo chagui. Realizo en posicion ap sogui tecnica de pateo Neryo chagui. (patada descendente) Ejecuto en posicion ap sogui tecnica de pateo Ap chagui. (patada frontal)

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, BALONMANO: Se dividen los equipos por el mismo numero de integrantes que quede de manera equitativa, se organiza la portería con platillos, REGLAS: El gol es valido únicamente rastrero, el gol es valido cuando todos los integrantes del equipo toquen la pelota por medio de pases, se juega únicamente con la mano, cuando un jugador tenga el balón no podra correr solo mueve el pie de pívot para buscar un pase o remate a portería. Si ya se realizaron todos los pases pero se pierde el balón al recuperarlo debe volver a realizar todos los pases con los integrantes de su equipo. Gana el equipo que logre hacer determinado numero de goles segun el formador le indique al inicio del juego. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta " En parejas se realizara técnica básica de la patada descendente, NERYO CHAGI a la paleta variando la altura de la posicion de la paleta enseñando la forma correcta de agarrar el elemento, se realiza una por una y combinándolas con las demás técnicas aprendidas, diferenciándolas por su nombre en coreano, como variante se incorporan giros y saltos al ejecutar las técnicas

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO	No asistio
1027538705	MARIA JOSE CALDAS	No asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO	No asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ	No asistio
1222211046	EIMY TAMARA BERMUDEZ	No asistio
1025558578	JUAN ANDRES AGUIAR	No asistio
5653874	MATTEO ALEJANDRO ADRIAN	No asistio
1141357840	JEAN POOL PEREZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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 :
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 en ataque y el sparring esquiva la patada basandose en los desplazamientos. Aplico la patada Miro chagui en ataque y el sparring esquiva la patada basandose en los desplazamientos.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: 1- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 2- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui y dolyo chagui 3- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 4- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica bandal chagui 5- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica neryo chagui 6- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a cambiar de guardia y su compañerodebera desplazar adelante y contratacar pateando la tecnica bituro chagui

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO	No asistio
1027538705	MARIA JOSE CALDAS	No asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO	No asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ	No asistio
1222211046	EIMY TAMARA BERMUDEZ	No asistio
1025558578	JUAN ANDRES AGUIAR	No asistio
5653874	MATTEO ALEJANDRO ADRIAN	No asistio
1141357840	JEAN POOL PEREZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,09:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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 :
Practico avances diagonales sin patear y el sparring genera 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 basicas aprendidas. Practico ataques de patada y el sparring defiende usando las defensas aprendidas.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: 1- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 2- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui y dolyo chagui 3- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 4- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica bandal chagui 5- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica neryo chagui 6- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a cambiar de guardia y su compañerodebera desplazar adelante y contratacar pateando la tecnica bituro chagui

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO	No asistio
1027538705	MARIA JOSE CALDAS	No asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO	No asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ	No asistio
1222211046	EIMY TAMARA BERMUDEZ	No asistio
1025558578	JUAN ANDRES AGUIAR	No asistio
5653874	MATTEO ALEJANDRO ADRIAN	No asistio
1141357840	JEAN POOL PEREZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas del Taekwondo mediante la exploración, coordinación y control corporal en acciones de equilibrio, desplazamiento, giro y golpeo, favoreciendo la autonomía motriz, la conciencia del movimiento y la adquisición progresiva de técnicas fundamentales del arte marcial.

COGNITIVA :
Fortalecer el conocimiento y la comprensión de los fundamentos básicos del Taekwondo, promoviendo la reflexión sobre sus reglas, principios, técnicas y valores, para que el estudiante reconozca el significado del arte marcial como una práctica deportiva, cultural y formativa que contribuye al desarrollo integral y al pensamiento estratégico en la acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Fomentar la participación activa, creativa y cooperativa de los estudiantes en actividades lúdicas relacionadas con el Taekwondo, utilizando el juego como medio para desarrollar el disfrute del movimiento, la socialización, la expresión corporal y la interiorización de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.

TEMA :
Ejercicios de precisión y control

SUBTEMAS :
Realizo ejercicios de golpeo en objetivo estático con control de fuerza. Controlo la distancia y el contacto durante la práctica.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En parejas se realizara técnica básica de la patada: BANDAL CHAGI: PATADA SEMICIRCULAR; se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta AP CHAGI : PATADA FRENTE se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
realizar el gibon 1 y 2 sin voz de mando, logrando ejecutar los movimientos todo el grupo de estudiantes al mismo tiempo

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO	No asistio
1027538705	MARIA JOSE CALDAS	Asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO	No asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ	No asistio
1222211046	EIMY TAMARA BERMUDEZ	No asistio
1025558578	JUAN ANDRES AGUIAR	No asistio
5653874	MATTEO ALEJANDRO ADRIAN	No asistio
1141357840	JEAN POOL PEREZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,09:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas del Taekwondo mediante la exploración, coordinación y control corporal en acciones de equilibrio, desplazamiento, giro y golpeo, favoreciendo la autonomía motriz, la conciencia del movimiento y la adquisición progresiva de técnicas fundamentales del arte marcial.

COGNITIVA :
Fortalecer el conocimiento y la comprensión de los fundamentos básicos del Taekwondo, promoviendo la reflexión sobre sus reglas, principios, técnicas y valores, para que el estudiante reconozca el significado del arte marcial como una práctica deportiva, cultural y formativa que contribuye al desarrollo integral y al pensamiento estratégico en la acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Fomentar la participación activa, creativa y cooperativa de los estudiantes en actividades lúdicas relacionadas con el Taekwondo, utilizando el juego como medio para desarrollar el disfrute del movimiento, la socialización, la expresión corporal y la interiorización de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.

TEMA :
realizar los test de valoración motora

SUBTEMAS :
Test: Carrera de 30 Metros Planos Test: Batería de Fuerza Muscular (Tren Superior, Inferior y Core) Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto Sentadilla Profunda - 45 Segundos Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica)

IMPLEMENTACION :
cronometro, conos, pito

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- Explicación de los objetivos 2- explicación y demostración de las pruebas motoras 3- división de los estudiantes por grupos 4- calentamiento y estiramiento general: movilidad articular en orden cefalocaudal, trote suave, elevacion de rodillas, trote lateral, vuelta a la cancha, estiramiento individual dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Test: Carrera de 30 Metros Planos: 1. Marcaje: Delimitar una distancia de 30 metros exactos en una superficie plana y antideslizante. Se recomienda el uso de conos o demarcadores visuales claros en la línea de salida y llegada. 2. Posición de Salida: Los participantes adoptarán una posición de salida alta (de pie), con un pie ligeramente adelantado y el tronco inclinado hacia adelante, listos para la acción. 3. Señal de Inicio: El formador emitirá una señal auditiva clara y estandarizada (ej. “Listos… ¡YA!”) para iniciar la prueba y activar el cronómetro. 4. Recorrido: El participante deberá recorrer la distancia de 30 metros a la máxima velocidad posible. 5. Registro: El cronómetro se detendrá en el momento exacto en que el plano del pecho del participante cruce la línea de llegada. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta.

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
flexibilidad, juego rompehuesos

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025560218	AYLIN LUCIANA GIRALDO	No asistio
1027538705	MARIA JOSE CALDAS	Asistio
1094064419	MARLYN XIOMARA CANTILLO	No asistio
1025074157	JOSE MIGUEL RUIZ	No asistio
1222211046	EIMY TAMARA BERMUDEZ	No asistio
1025558578	JUAN ANDRES AGUIAR	No asistio
5653874	MATTEO ALEJANDRO ADRIAN	No asistio
1141357840	JEAN POOL PEREZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas del Taekwondo mediante la exploración, coordinación y control corporal en acciones de equilibrio, desplazamiento, giro y golpeo, favoreciendo la autonomía motriz, la conciencia del movimiento y la adquisición progresiva de técnicas fundamentales del arte marcial.

COGNITIVA :
Fortalecer el conocimiento y la comprensión de los fundamentos básicos del Taekwondo, promoviendo la reflexión sobre sus reglas, principios, técnicas y valores, para que el estudiante reconozca el significado del arte marcial como una práctica deportiva, cultural y formativa que contribuye al desarrollo integral y al pensamiento estratégico en la acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Fomentar la participación activa, creativa y cooperativa de los estudiantes en actividades lúdicas relacionadas con el Taekwondo, utilizando el juego como medio para desarrollar el disfrute del movimiento, la socialización, la expresión corporal y la interiorización de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.

TEMA :
Demostración de técnicas básicas

SUBTEMAS :
Presento demostración individual o en parejas de movimientos básicos. Integro técnicas previas en secuencias más complejas.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO LA LLEVA: El formador elige 2 personas para que sean la lleva, estos deberan correr y atrapar a alguien del grupo cuando lo logre dira LA LLEVA, y cambia papeles con el atrapado. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta "

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

SESIONES DE CLASE

GRUPO 4

CENTRO DE INTERES

TAEKWONDO

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

COGNITIVA :
Comprendo los comandos y terminología propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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

TEMA :
REALIZO TÉCNICAS DE PATEO COMBINADAS EN AVANCE Y RETROCESO

SUBTEMAS :
Combino desde kiorugui 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.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, MANO GOL: Los integrantes del grupo deben hacer un circulo con las piernas separadas, juntando sus pies con su compañero de la derecha e izquierda, con 2 balones se realizara el juego, utilizando solo las manos deberan rodar la pelota por el circulo y hacer el gol entre las piernas de algun compañero, no se podra cerrar las piernas para evitar el gol, solo se usaran las manos. Si a alguien le meten gol, tiene que jugar con una sola mano, si le vuelven a meter gol, es eliminado. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"En parejas realizar trabajo tecnico de CHAGUIS PATADAS Cada ejercicio se realizara por series de 20 repeticiones con cada pierna 1- Realizar trabajo de pateo de la tecnica bandal chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas. 2- Realizar trabajo de pateo de la tecnica neryo chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas 3- Realizar trabajo de pateo de la tecnica furyo chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas 4- Realizar trabajo de pateo de la tecnica yop chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas 5- Realizar trabajo de pateo de la tecnica twit chagi al peto con sus variantes saltando, girando, alternando las piernas 6- Realizar trabajo de puño 7- Realizar trabajo de pateo de la tecnica ap chagi al peto con sus variantes saltando, alternando las piernas. 8- Realizar pateo combinando las diferentes tecnicas"

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
realizar una actividad corta a los compañeros utilizando los términos y técnicas aprendidas en clases

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA	Asistio
1028623393	ANGEL SAMUEL RAMIREZ	Asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA	Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS	Asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN	Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ	Asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS	Asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS	Asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA	Asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON	Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO	Asistio
1013154610	SHARLOT PARRA	No asistio
1013154611	EMILY PARRA	No asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ	Asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON	Asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN	Asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA	Asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS	Asistio
1027539728	ALEX SEBASTIAN CRUZ	Asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Reconozco el aprendizaje de comandos y terminologia propia del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

LUDICA :
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

TEMA :
REALIZO MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTO DESDE POSTURAS AP SOGUI Y EJECUTO PATADAS BASICAS SIN IMPLEMENTACIÓN.

SUBTEMAS :
Ejecuto en posicion ap sogui tecnicas de pateo Bandal chagui. Ejecuto en posicion ap sogui tecnica de pateo Dollyo chagui. Realizo en posicion ap sogui tecnica de pateo Neryo chagui. (patada descendente) Ejecuto en posicion ap sogui tecnica de pateo Ap chagui. (patada frontal)

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, BALONMANO: Se dividen los equipos por el mismo numero de integrantes que quede de manera equitativa, se organiza la portería con platillos, REGLAS: El gol es valido únicamente rastrero, el gol es valido cuando todos los integrantes del equipo toquen la pelota por medio de pases, se juega únicamente con la mano, cuando un jugador tenga el balón no podra correr solo mueve el pie de pívot para buscar un pase o remate a portería. Si ya se realizaron todos los pases pero se pierde el balón al recuperarlo debe volver a realizar todos los pases con los integrantes de su equipo. Gana el equipo que logre hacer determinado numero de goles segun el formador le indique al inicio del juego. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta " En parejas se realizara técnica básica de la patada descendente, NERYO CHAGI a la paleta variando la altura de la posicion de la paleta enseñando la forma correcta de agarrar el elemento, se realiza una por una y combinándolas con las demás técnicas aprendidas, diferenciándolas por su nombre en coreano, como variante se incorporan giros y saltos al ejecutar las técnicas

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA	No asistio
1028623393	ANGEL SAMUEL RAMIREZ	No asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA	No asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS	No asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN	No asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ	No asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS	No asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS	No asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA	No asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON	No asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO	No asistio
1013154610	SHARLOT PARRA	No asistio
1013154611	EMILY PARRA	No asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ	No asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON	No asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN	No asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA	No asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS	No asistio
1027539728	ALEX SEBASTIAN CRUZ	No asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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 :
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 en ataque y el sparring esquiva la patada basandose en los desplazamientos. Aplico la patada Miro chagui en ataque y el sparring esquiva la patada basandose en los desplazamientos.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: 1- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 2- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui y dolyo chagui 3- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 4- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica bandal chagui 5- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica neryo chagui 6- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a cambiar de guardia y su compañerodebera desplazar adelante y contratacar pateando la tecnica bituro chagui

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA	Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS	No asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN	Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ	No asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS	No asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS	No asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA	No asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON	Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO	No asistio
1013154610	SHARLOT PARRA	No asistio
1013154611	EMILY PARRA	No asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ	No asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON	Asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN	No asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA	No asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS	Asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA	No asistio
1028896643	JOEL DANIEL TRASLAVIÑA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo la motricidad del estudiante en beneficio de la practica y desarrollo del Taekwondo

COGNITIVA :
Analizo diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del Taekwondo

PSICOSOCIAL :
Promover en los estudiantes la capacidad de resolver conflictos de manera pacífica, respetuosa y consciente, aplicando los principios del taekwondo como el autocontrol, la disciplina y el respeto por los demás.

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 :
Practico avances diagonales sin patear y el sparring genera 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 basicas aprendidas. Practico ataques de patada y el sparring defiende usando las defensas aprendidas.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora" El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
DESPLAZAMIENTO CON POSTURA DE COMBATE: 1- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 2- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar atrás y contratacar pateando la tecnica bandal chagui y dolyo chagui 3- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar pateando la tecnica bandal chagui 4- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica bandal chagui 5- desplazamiento lateral: En parejas un estudiante va a intentar tocar con la paleta a su compañero, este debera desplazar a 45 grados lateral y contratacar con puño y pateando la tecnica neryo chagui 6- desplazamiento atrás: En parejas un estudiante va a cambiar de guardia y su compañerodebera desplazar adelante y contratacar pateando la tecnica bituro chagui

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: Resolucion de conflictos Fomentar el autocontrol emocional ante situaciones de frustración o competencia. Desarrollar habilidades de comunicación asertiva entre compañeros. Incentivar el respeto por las normas, el oponente y el entorno. Fortalecer la capacidad de dialogar y llegar a acuerdos sin recurrir a la agresión. Aplicar los valores del taekwondo (cortesía, integridad, perseverancia y espíritu indomable) en la solución de conflictos. Favorecer la empatía, entendiendo las emociones y puntos de vista de los demás. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA	No asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA	Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS	No asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN	Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ	No asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS	Asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS	Asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA	No asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON	Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO	No asistio
1013154610	SHARLOT PARRA	No asistio
1013154611	EMILY PARRA	No asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ	No asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON	No asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN	No asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA	No asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS	Asistio
1027539728	ALEX SEBASTIAN CRUZ	No asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA	No asistio
1028896643	JOEL DANIEL TRASLAVIÑA	No asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA	Asistio
1028898998	DYLAN CAMILO LASSO	Asistio
1029298181	IAN FELIPE SERNA	No asistio
1054803306	SAMUEL LEANDRO MARTINEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas del Taekwondo mediante la exploración, coordinación y control corporal en acciones de equilibrio, desplazamiento, giro y golpeo, favoreciendo la autonomía motriz, la conciencia del movimiento y la adquisición progresiva de técnicas fundamentales del arte marcial.

COGNITIVA :
Fortalecer el conocimiento y la comprensión de los fundamentos básicos del Taekwondo, promoviendo la reflexión sobre sus reglas, principios, técnicas y valores, para que el estudiante reconozca el significado del arte marcial como una práctica deportiva, cultural y formativa que contribuye al desarrollo integral y al pensamiento estratégico en la acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Fomentar la participación activa, creativa y cooperativa de los estudiantes en actividades lúdicas relacionadas con el Taekwondo, utilizando el juego como medio para desarrollar el disfrute del movimiento, la socialización, la expresión corporal y la interiorización de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.

TEMA :
Ejercicios de precisión y control

SUBTEMAS :
Realizo ejercicios de golpeo en objetivo estático con control de fuerza. Controlo la distancia y el contacto durante la práctica.

IMPLEMENTACION :
paletas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, Atrapa la cola: Para este juego, el formador deberá repartir a cada jugador un trozo de tela que en el juego llamaremos cola. Cada participante se la colocara a un lado de la cintura, enganchado al pantalón sin hacer nudos o amarres. El juego consiste en lograr quitar la mayor cantidad de colas a sus compañeros y deberá colocarlas en su cintura, al formador indicar que se termina el juego gana el estudiante que tenga mayor cantidad de colas. También para añadir un poco de dificultad, se podría dar colas a unos cuantos y otros se quedarían sin colas. Los participantes se distribuyen por toda la zona de juego y no se empieza hasta que el formador lo diga. El juego termina, o cuando una persona consigue todas las colas, o cuando el formador lo indique. REGLAS: Los jugadores no podrán salirse de la zona marcada para el juego, quien lo haga se le quitará su cola. Una vez que se haya cogido una cola, inmediatamente se deberá colocar en la parte al lado del pantalón. Aunque te quiten la cola, se podrá seguir jugando hasta que el formador lo diga. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
En parejas se realizara técnica básica de la patada: BANDAL CHAGI: PATADA SEMICIRCULAR; se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta AP CHAGI : PATADA FRENTE se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta

TIEMPO
65 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
realizar el gibon 1 y 2 sin voz de mando, logrando ejecutar los movimientos todo el grupo de estudiantes al mismo tiempo

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA	No asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA	Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS	Asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN	Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ	No asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS	No asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS	Asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA	No asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON	Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO	No asistio
1013154610	SHARLOT PARRA	No asistio
1013154611	EMILY PARRA	No asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ	No asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON	Asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN	No asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA	No asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS	Asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA	Asistio
1028896643	JOEL DANIEL TRASLAVIÑA	No asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA	Asistio
1028898998	DYLAN CAMILO LASSO	Asistio
1029298181	IAN FELIPE SERNA	No asistio
1054803306	SAMUEL LEANDRO MARTINEZ	Asistio
1012924842	SALOME ALVIS	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas del Taekwondo mediante la exploración, coordinación y control corporal en acciones de equilibrio, desplazamiento, giro y golpeo, favoreciendo la autonomía motriz, la conciencia del movimiento y la adquisición progresiva de técnicas fundamentales del arte marcial.

COGNITIVA :
Fortalecer el conocimiento y la comprensión de los fundamentos básicos del Taekwondo, promoviendo la reflexión sobre sus reglas, principios, técnicas y valores, para que el estudiante reconozca el significado del arte marcial como una práctica deportiva, cultural y formativa que contribuye al desarrollo integral y al pensamiento estratégico en la acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Fomentar la participación activa, creativa y cooperativa de los estudiantes en actividades lúdicas relacionadas con el Taekwondo, utilizando el juego como medio para desarrollar el disfrute del movimiento, la socialización, la expresión corporal y la interiorización de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.

TEMA :
realizar los test de valoración motora

SUBTEMAS :
Test: Carrera de 30 Metros Planos Test: Batería de Fuerza Muscular (Tren Superior, Inferior y Core) Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto Sentadilla Profunda - 45 Segundos Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica)

IMPLEMENTACION :
cronometro, conos, pito

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- Explicación de los objetivos 2- explicación y demostración de las pruebas motoras 3- división de los estudiantes por grupos 4- calentamiento y estiramiento general: movilidad articular en orden cefalocaudal, trote suave, elevacion de rodillas, trote lateral, vuelta a la cancha, estiramiento individual dirigido

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Test: Carrera de 30 Metros Planos: 1. Marcaje: Delimitar una distancia de 30 metros exactos en una superficie plana y antideslizante. Se recomienda el uso de conos o demarcadores visuales claros en la línea de salida y llegada. 2. Posición de Salida: Los participantes adoptarán una posición de salida alta (de pie), con un pie ligeramente adelantado y el tronco inclinado hacia adelante, listos para la acción. 3. Señal de Inicio: El formador emitirá una señal auditiva clara y estandarizada (ej. “Listos… ¡YA!”) para iniciar la prueba y activar el cronómetro. 4. Recorrido: El participante deberá recorrer la distancia de 30 metros a la máxima velocidad posible. 5. Registro: El cronómetro se detendrá en el momento exacto en que el plano del pecho del participante cruce la línea de llegada. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta.

TIEMPO
70 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
flexibilidad, juego rompehuesos

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA CHUCUA			Nombre Instructor: JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:10:00,14:10:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1089635044	MAXIMILIANO DEAZA	No asistio
1028898755	ISRRAEL MATIAS MOLINA	Asistio
1121966516	VICTOR DAVID CASTELLANOS	Asistio
1141359617	DANIEL STEPHAN MARTIN	Asistio
1027537698	SERGIO MARTIN DIAZ	No asistio
1141354133	LAURA VALENTINA CASAS	No asistio
1030702569	JUAN JOSE CASTELLANOS	Asistio
1012470389	IAN SANTIAGO LARA	No asistio
1141364882	SARA MAILYN ARAGON	Asistio
1011249277	JUAN DAVID DELGADO	No asistio
N37665152711	MADYSSON LINNEL PEREZ	No asistio
1011252689	TOMAS ALBERTO RINCON	No asistio
1032508716	ANDRES JAVIER TORIN	No asistio
1025075666	ANGEL DAVID TURCA	No asistio
1023033388	MARIA LUCIA ROJAS	Asistio
1141366232	ISSABELLA SANTANA	Asistio
1028896643	JOEL DANIEL TRASLAVIÑA	Asistio
1091996947	KEYNER SANTIAGO MANOSALVA	Asistio
1028898998	DYLAN CAMILO LASSO	No asistio
1029298181	IAN FELIPE SERNA	No asistio
1054803306	SAMUEL LEANDRO MARTINEZ	Asistio
1012924842	SALOME ALVIS	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNY VIVIANA MOLINA BAQUERO**
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:10:00,14:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer las habilidades motrices básicas y específicas del Taekwondo mediante la exploración, coordinación y control corporal en acciones de equilibrio, desplazamiento, giro y golpeo, favoreciendo la autonomía motriz, la conciencia del movimiento y la adquisición progresiva de técnicas fundamentales del arte marcial.

COGNITIVA :
Fortalecer el conocimiento y la comprensión de los fundamentos básicos del Taekwondo, promoviendo la reflexión sobre sus reglas, principios, técnicas y valores, para que el estudiante reconozca el significado del arte marcial como una práctica deportiva, cultural y formativa que contribuye al desarrollo integral y al pensamiento estratégico en la acción motriz.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo.

LUDICA :
Fomentar la participación activa, creativa y cooperativa de los estudiantes en actividades lúdicas relacionadas con el Taekwondo, utilizando el juego como medio para desarrollar el disfrute del movimiento, la socialización, la expresión corporal y la interiorización de valores como el respeto, la disciplina y la perseverancia.

TEMA :
Demostración de técnicas básicas

SUBTEMAS :
Presento demostración individual o en parejas de movimientos básicos. Integro técnicas previas en secuencias más complejas.

IMPLEMENTACION :
PALETAS, PLATILLOS, PELOTA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1- recepcion y bienvenida de alumnos a la sesión 2- llamado a lista 3- Saludo marcial 4- Explicación de los Objetivos de la sesión. • El PEI de la IED LA CHUCUA "Comunicación e Investigación con Mentalidad Emprendedora” El taekwondo como arte marcial fomenta en los estudiantes los principios (autonomia, trascendencia y justicia) y valores como el respeto, responsabilidad, tolerancia, autocontrol, la disciplina, perseverancia, entre otros. 5- Activación muscular: Movimiento de cada una de las articulaciones del cuerpo en orden cefalocaudal 6- CALENTAMIENTO: -trote suave, JUEGO LA LLEVA: El formador elige 2 personas para que sean la lleva, estos deberan correr y atrapar a alguien del grupo cuando lo logre dira LA LLEVA, y cambia papeles con el atrapado. CALENTAMIENTO ESPECIFICO CAMBIOS DE GUARDIA, DESPLAZAMIENTOS CON VOZ DE MANDO 7- Estiramiento: individual, dirigido

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"PATADA BANDAL: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución. Se va a enseñar la tecnica de la patada bandal con sus respectivas variantes, pateando por debajo, patada semicircular, cambiando la altura, alterna saltando, con ambas piernas." PATADA FRENTE - AP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución PATADA LADO - YOP CHAGUI: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución DOLLYO CHAGUI: PATADA CIRCULAR: se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta, esta tecnica debe tenerse en cuenta el giro del pie de apoyo a 180 grados, giro de la cadera, elevacion de la rodilla, extension de rodilla, pateo zona de contacto empeine, flexion de rodilla y postura inicial de combate "MIRO CHAGI: PATADA DE EMPUJE FRONTAL se muestra la técnica, se explica paso a paso su ejecución, se realiza paso por paso la ejecución, se corrige alumno por alumno y se dan indicaciones para su correcta ejecución con ambas piernas realizando combinaciones entre las tecnicas,cambiando la altura a la paleta "

TIEMPO
65 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
cada pareja de estudiantes debera crear un combo de combinacion de 5 patadas puede variar la dificultad de la tecnica, realizando giros,desplazamientos saltos, apoyos

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

recomendación sobre la importancia de la hidratacion para finalizar la clase Retro-alimentación y evaluación del trabajo del día: Cada uno de los participantes de la sesión expresaran sus emociones sobre como les parecio los ejercicios de la clase, PREGUNTAS GENERADORAS. Tema del mes: MOTIVACION Fortalecer la motivación de los estudiantes en la clase de Taekwondo mediante actividades lúdicas, participativas y formativas que promuevan el interés, la confianza, el esfuerzo personal, la disciplina y el disfrute de la práctica deportiva, favoreciendo su participación activa y el trabajo en equipo. Estiramiento: individual, dirigido saludo marcial para finalizar clase Entrega de estudiantes

TIEMPO

20 MINUTOS