EVIDENCIAS MES: NOVIEMBRE
FORMADOR: MIGUEL CIENDUA SALAZAR
MUNICIPIO: PASCA
DEPORTE: KARATE DO

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
N°1	
N°2	

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	KARATE DO
MUNICIPIO:	PASCA
NOMBRE DEL FORMADOR:	MIGUEL CIENDUA SALAZAR

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08:00 AM A 10:00 AM	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO	COL. NORMAL SUPERIOR	COL. NORMAL SUPERIOR		COL. NORMAL SUPERIOR	COL. NORMAL SUPERIOR	CANCHA SINTETICA
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO	COL. NORMAL SUPERIOR	COL. NORMAL SUPERIOR		COL. NORMAL SUPERIOR		
1:00 AM A 03: 00 PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO			CANCHA SINTETICA			

NOMBRE MONITOR — Miguel Cienbus

N°3

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

FORMADOR: MIGUEL CIENDUA SALAZAR **DEPORTE:** KARATE DO **MES:** NOVIEMBRE

:NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		1												1
7 AÑOS	1	2	1		2										3
8 AÑOS	2	1	2		1										3
9 AÑOS	1	1	1		1										2
10 AÑOS		1			1										1
11 AÑOS	12	6	12		6										18
12 AÑOS	4	6	4		6										10
13 AÑOS	3	4	3		4										7
14 AÑOS	1	1	1		1										2
15 AÑOS		1			1										1
16 AÑOS															0
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	26	23	26		23										49

N°4

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE KARATE DO

MES				NOVIEMBRE		MUNICIPIO:		PASCA	
LUGAR:				C SINTETICA- COL.		HORARIO DE PRACTICA:		8 A 12 AM 1 PM A 6 PM	
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD					X	
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD	X		X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO					X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X			
			RITMO					X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X				X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXIBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X				X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	KIHON	X		X		X	
			PUÑO Y PATADA	X		X		X	
			DEFENSAS	X		X		X	
			KATAS	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	KUMITE	X		X		X	
			KIHON	X		X		X	
			ESTRUCTURA KATA	X		X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			FESTIVAL KATA	X		X		X	
			FESTIVAL KUMITE.	X		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	FEED BACK		FEED BACK		FEED BACK	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA SALAZAR*

N°5

INDEPORTES

FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE XXXXXXXXXXXX CUNDINAMARCA 2020

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: _____
APELLIDOS: _____
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA_____ MES _____ AÑO_____
Número de Identificación: _____
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa**_____
Edad: _____ **Talla de Calzado:** _____ **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____**de**_____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: _____
Documento de identidad #: _____**de**_____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____NO _____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____NO_____ Cual_____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____NO_____ Cual_____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: _____

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: _____
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Le gusta entrenar?: SI_____NO_____
¿Por qué? _____

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No._____ Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos_____, con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **XXXXXXX** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **XXXXXXXXX**.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **XXXXXXXXX**, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte (2020)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. _____
TELÉFONO _____
DIRECCIÓN _____
Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No._____ Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos_____, con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **XXXXXXX** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **XXXXXXXXX**. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **XXXXXXXXX**, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veinte (2020)

_____.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. _____
TELÉFONO _____
DIRECCIÓN _____
Huella

N°6

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	SARA MICHELL HERNANDEZ	3112183023	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
2	ASLLYE JULIETH SANDOVAL	3229139231	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
3	EDUARD SANTIAGO ROMERO	3212031117	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
4	JOHN MILLER TORRES	3102485848	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
5	RAFAEL RICARDO DIAZ	3118476955	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
6	JUAN FELIPE TORRES AVELLAN	3132724336	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
7	KAROL XIMENA MAYORGA	3123684409	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
8																																		0	0	0	#DIV/0!
9																																		0	0	0	#DIV/0!
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	JUAN FELIPE PORRAS	3132724336	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
2	ALISON DANIELA QUEM	3112183023	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
3	MARIA JOSE CASTILLO	3132722630	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
4	LAURA VALENTINA CUB	3142033591	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
5	ESTEBAN MOLINA	3008587937	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
6	GLADYS TORRES	3212479267	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
7	HEIDY YINETH NIÑO HER	3135240005	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
8	ESTEBAN REINALDO GA	3142324430	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
9	KAREN DAYANA ESPITI	3223118551	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
10	KEVIN SEBASTIAN JIME	3022095235	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
11	ANDRES FELIPE CUBILL	3012956822	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
12	ZURLEY TORRES	3203224965	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
13	ALEJANDRO DIAZ	3204111782	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
14	CAROL PORRAS	3023968864	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
15	NICOLL RODRIGUEZ SEI	3102106649	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
16	JULIAN MARTINEZ	3225710087	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
17	ELKIN DAVID SANABRIA	3223362382	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
18	SOFIA UREÑA	3203212290	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
19	JUAN JOSE CUBILLOS	3123465032	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
20	BRAYAN ALEJANDRO TE	3117903291	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
21	ANDREY FELIPE MOZO	3017617376	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
22	DARWIN GONZALO FOR	3102909295	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
23	STIVEN ANDREY ABRIL	3202524729	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
24	PEDRO RUBIANO PEREZ		1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
25	OSCAR FORERO TORRE	3227057273	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
26	MANUEL RODRIGUEZ GA	3202540071	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
27	EMILY SALAZAR	3204435455	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
28	CAMILA DUARTE GARCI	3212740627	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
29	DANIELA SELECTA	301391693	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
30	EMANUEL DAVID LOPE	3013812903	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
31	EILYN JULIANA ROMERO	3134833208	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	ANDRES SEBASTIAN RODI	3158736190	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
2	YOCELLY TORRES	3508179418	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
3	DAIRA ALEJANDRA DIAZ	3144734932	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
4	DANNA SOFIA RODRIGUEZ	3158736190	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
5	SINDY VALENTINA MOLINA	3008587937	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
6	LUIS FERNANDO PENAGO	3016139114	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
7	YINETH RODRIGUEZ	3103637995	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
8	KAROL TATIANA HERNAND	3118460813	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
9	FABIAN BARACALDO LANC	3046038888	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
10	JOAN SEBASTIAN ROMER	3208819019	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
11	SANTIAGO CASTELLANOS	3125330251	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

N°7

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

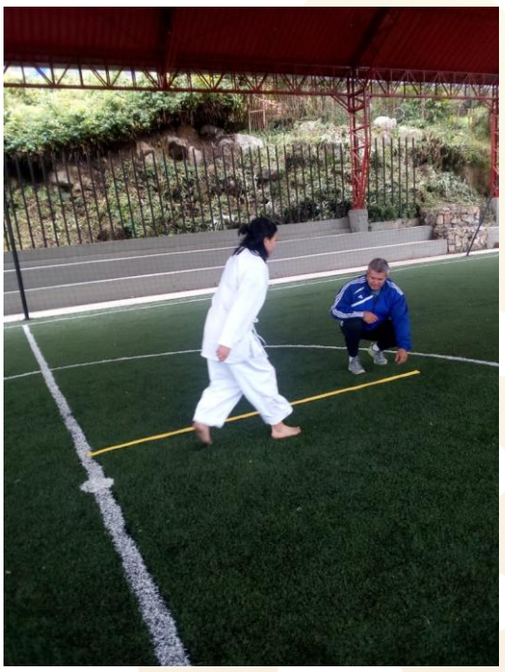
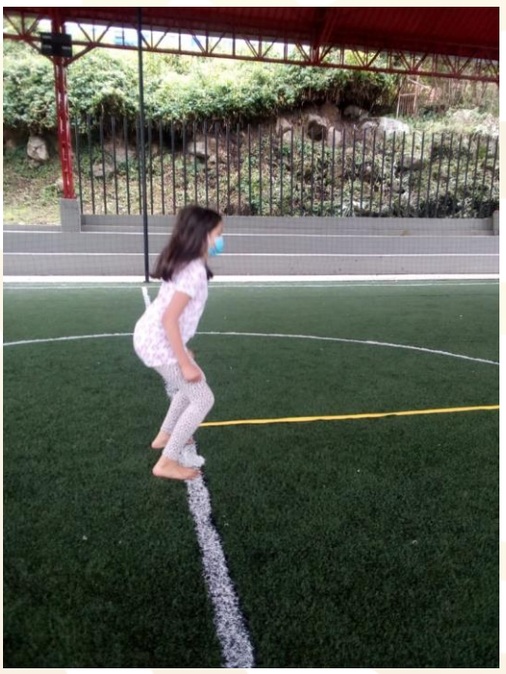
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

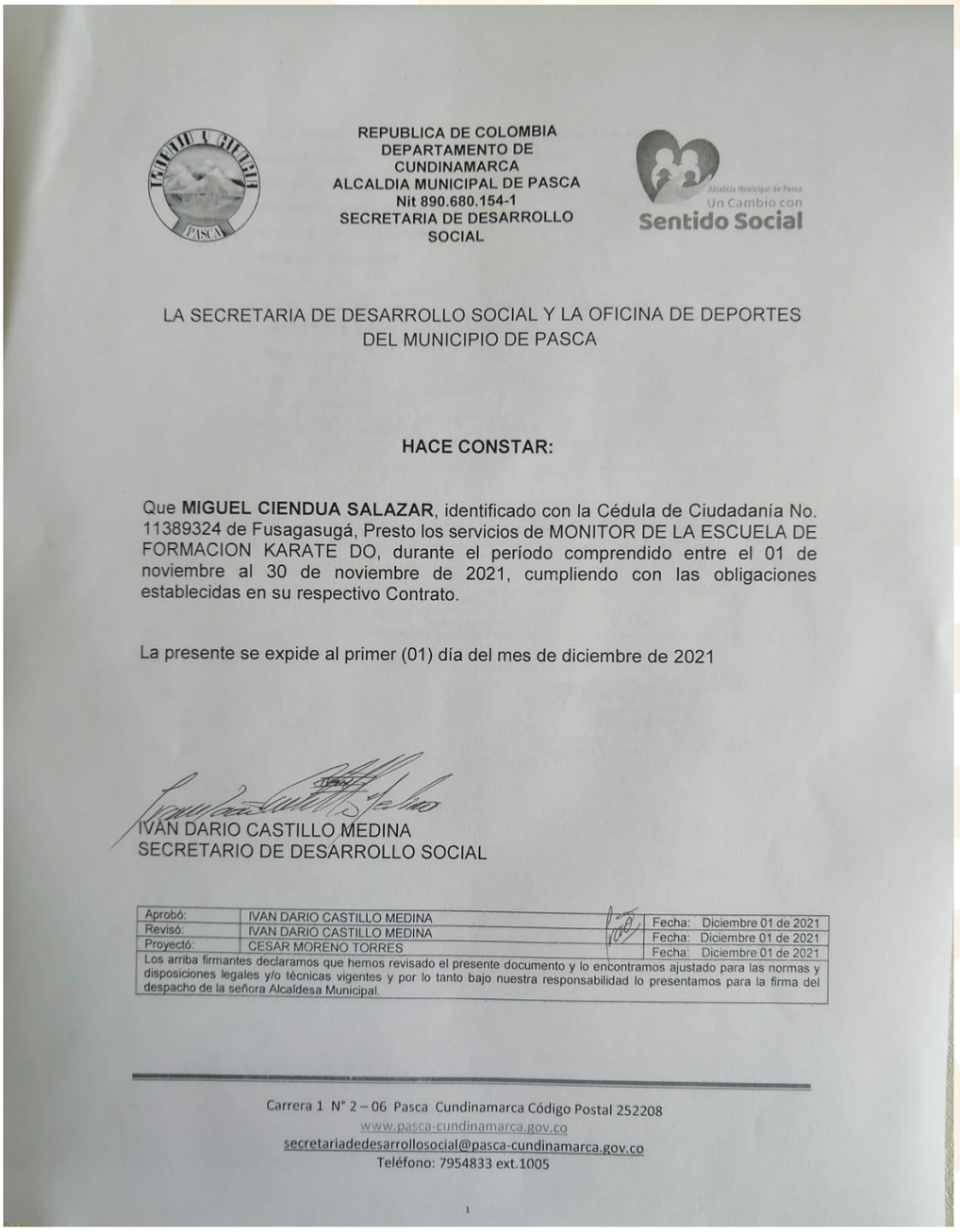
PLAN MENSUAL DE CLASE KARATE DO

MES				DICIEMBRE		MUNICIPIO:		PASCA	
LUGAR:				C SINTETICA Y NORMAL		HORARIO DE PRACTICA:		1 PM A 6 PM Y 8 A 11 AM	
NIVEL				INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÒN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				DICIEMBRE		DICIEMBRE		DICIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X		X		X	
			RESPONSABILIDAD	X		X		X	
			COMPAÑERISMO	X		X		X	
			JUSTICIA						
			COOPERACION	X		X		X	
			LEALTAD	X		X		X	
			TRABAJO EN EQUIPO	X		X		X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	X		X		X	
			PARTICIPACIÓN	X		X		X	
			PERSEVERANCIA	X		X		X	
			AUTODOMINIO	X		X		X	
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X		X		X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X		X		X	
			CALENTAMIENTO	X		X		X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X		X		X	
			RITMO	X		X		X	
			EQUILIBRIO	X		X		X	
			ORIENTACION					X	
			DIFERENCIACION	X					
			REACCIÓN			X		X	
			ADAPTACIÓN	X		X		X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X		X	
			VELOCIDAD	X		X		X	
			FLEXBILIDAD	X		X		X	
			RESISTENCIA	X		X		X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	KIHON	X		X		X	
			PUÑO Y PATADA	X		X		X	
			DEFENSAS	X		X		X	
			KATAS	X		X		X	
		ELEMENTOS TACTICOS	KUMITE	X		X		X	
			KIHON	X		X		X	
			ESTRUCTURA KATA	X		X		X	
			BASICO INTERMEDIO Y VAN	X		X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X		X	
			FESTIVAL KATA	X		X		X	
			FESTIVAL KUMITE.	X		X		X	
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X		X		X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	FEED BACK		FEED BACK		FEED BACK	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA SALAZAR*

N°8	   

N°9



REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
Nit 890.680.154-1
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Alcaldía Municipal de Pasca
Un Cambio con Sentido Social

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que **MIGUEL CIENDUA SALAZAR**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11389324 de Fusagasugá, Presto los servicios de MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION KARATE DO, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al primer (01) día del mes de diciembre de 2021

IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Diciembre 01 de 2021
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Diciembre 01 de 2021
Proyectó:	CESAR MORENO TORRES	Fecha: Diciembre 01 de 2021

Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado para las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y por lo tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del despacho de la señora Alcaldesa Municipal.

Carrera 1 N° 2 – 06 Pasca Cundinamarca Código Postal 252208
www.pasca-cundinamarca.gov.co
secretariadedesarrollosocial@pasca-cundinamarca.gov.co
Teléfono: 7954833 ext.1005

1

N°10	



N°11	
N°12	
N°13	

N°14



NOMBRE	TELEFONO
HAROL ANDRES SUAREZ BAQUERO	3205055400
MICHELL DANIELA COSME QUEVEDO	3162367425
MARIA ANGELICA CARDENAS	3203216820
HECTOR RODRIGO SASTRE BOHORQUEZ	3142252232
OMAR ISRRAEL CASTELLANOS MORALES	3134255410
CRISTIAN ALIRIO PEREZ LUQUE	3185105317
MAURICIO JAVIER AGUAS GUERRERO	3134503906
DANIEL ARMANDO QUINTERO MUÑOZ	3118245752

N°15

INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

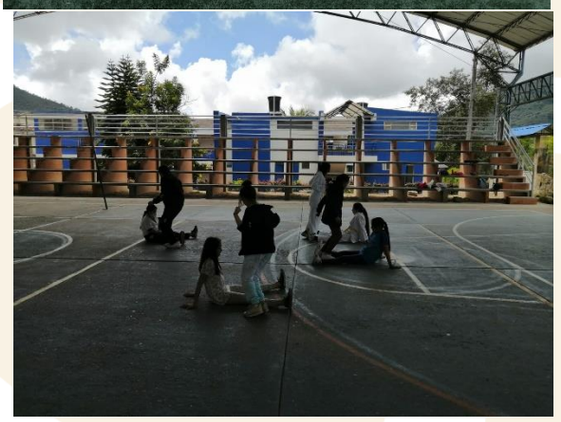
ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA						
Nombre del contratista	MIGUEL CIENDUA SALAZAR					
Número de identificación	11.389.324	**Tipo de documento**	Cedula de Ciudadanía			
Número del contrato	582 de 2021	**Pago número**	05	De	06	
Periodo informado	Desde 01/11/2021 al 30/11/2021	**N° de Registro Presupuestal**	2021001692			
Cuenta bancaria - entidad:	000197165954- DAVIVIENDA	Corriente		Ahorros	X	
Valor del pago	Un millón seiscientos cincuenta y seis mil Pesos ($ 1.656.000.oo) M/cte.					
Fecha Acta Inicio	09/07/2021	**Fecha de terminación vigencia inicial**	SEIS (06) MESES Y/O HASTA EL QUINCE (15) DE DICIEMBRE DE 2021			
Prórroga	SI	NO	x	**Fecha de terminación prórroga**	N/A	
Adición	SI	NO	x	**Valor adicionado**	N/A	
Suspensiones	SI	NO	x	**Periodo de Terminación**	N/A	

Objeto del Contrato: PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA". PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1)Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y	**Del 01 al 30 noviembre:** Realicé la respectiva presentación durante el mes de julio ante el Doctor Iván Darío Castillo Medina secretario de la oficina de desarrollo social y el licenciado Cesar Moreno coordinador de deportes del municipio de pasca, se da a conocer la escuela deportiva, horarios y niveles a implementar como son: iniciación, fundamentación y perfeccionamiento durante el proceso de formación.







INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: KARATE DO

MUNICIPIO: PASCA

NOMBRE DEL FORMADOR: MIGUEL CIENDUA SALAZAR

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08:00 AM A 10:00 AM	GRUPO	INICIACION	INICIACION		INICIACION	PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO
	SEDE DE TRABAJO	COL. NORMAL SUPERIOR	COL. NORMAL SUPERIOR		COL. NORMAL SUPERIOR	COL. NORMAL SUPERIOR	CANCHA SINTETICA
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO	FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO	COL. NORMAL SUPERIOR	COL. NORMAL SUPERIOR		COL. NORMAL SUPERIOR		
1:00 AM A 03: 00 PM	GRUPO			PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAO			CANCHA SINTETICA			

NOMBRE MONITOR Miguel Ciendua

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: INICIACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SARA MICHELL HERNANDEZ	3112183023	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
2	ASLLYE JULIETH SANDOVAL	3229139231	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
3	EDUARD SANTIAGO ROMERO	3212031117	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
4	JOHN MILLER TORRES	3102485848	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
5	RAFAEL RICARDO DIAZ	3118476955	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
6	JUAN FELIPE TORRES AVELLAN	3132724336	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
7	KAROL XIMENA MAYORGA	3123684409	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
8																																		0	0	0	#DIV/0!
9																																		0	0	0	#DIV/0!
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN FELIPE PORRAS	3132724336	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
2	ALISON DANIELA QUEM	3112183023	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
3	MARIA JOSE CASTILLO	3132722630	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
4	LAURA VALENTINA CUB	3142033591	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
5	ESTEBAN MOLINA	3008587937	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
6	GLADYS TORRES	3212479267	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
7	HEIDY YINETH NIÑO HEF	3135240005	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
8	ESTEBAN REINALDO GA	3142324430	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
9	KAREN DAYANA ESPITI	3223118551	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
10	KEVIN SEBASTIAN JIME	3022095235	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
11	ANDRES FELIPE CUBILL	3012956822	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
12	ZURLEY TORRES	3203224965	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
13	ALEJANDRO DIAZ	3204111782	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
14	CAROL PORRAS	3023968864	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
15	NICOLL RODRIGUEZ SEF	3102106649	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
16	JULIAN MARTINEZ	3225710087	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
17	ELKIN DAVID SANABRIA	3223362382	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
18	SOFIA UREÑA	3203212290	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
19	JUAN JOSE CUBILLOS	3123465032	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
20	BRAYAN ALEJANDRO TE	3117903291	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
21	ANDREY FELIPE MOZO	3017617376	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
22	DARWIN GONZALO FOR	3102909295	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
23	STIVEN ANDREY ABRIL	3202524729	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
24	PEDRO RUBIANO PEREZ		1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
25	OSCAR FORERO TORRE	3227057273	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
26	MANUEL RODRIGUEZ GA	3202540071	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
27	EMILY SALAZAR	3204435455	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
28	CAMILA DUARTE GARCI	3212740627	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
29	DANIELA SELECTA	301391693	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
30	EMANUEL DAVID LOPE	3013812903	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
31	EILYN JULIANA ROMERO	3134833208	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANDRES SEBASTIAN RODI	3158736190	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
2	YOCELLY TORRES	3508179418	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
3	DAIRA ALEJANDRA DIAZ	3144734932	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
4	DANNA SOFIA RODRIGUEZ	3158736190	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
5	SINDY VALENTINA MOLINA	3008587937	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
6	LUIS FERNANDO PENAGO	3016139114	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
7	YINETH RODRIGUEZ	3103637995	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
8	KAROL TATIANA HERNAND	3118460813	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
9	FABIAN BARACALDO LANC	3046038888	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
10	JOAN SEBASTIAN ROMER	3208819019	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
11	SANTIAGO CASTELLANOS	3125330251	1	1		1				1	1		1				0	1		1				1	1			1						12	11	1	92%
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 9 AM A 11 AM**	**N° de sesión: 96**		**N° de semana: 01 DE NOV AL 07 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESPLICACION METODOLOGIA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA ADIVINA QUIEN	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento	**X**	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**CONOS**
1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD, CON ESTACIONES	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCIOS DE FUERZA, CON AUTOCARGAS		Explosiva	**X**	5	**AROS**
3. MACH DE FLEXIBILIDAD CON AYUDA DE UN	Resistencia	Aerobica		5	**ESTACAS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE REACCIÓN, EVADIENDO OBSTACULOS	Acoplamiento		10	**CONOS**
2. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON FORMAS	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE ADAPTACION CON EQUILIBRIO	Equilibrio	X	10	**AROS**
4.	Orientación		10	**ESTACAS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE BASE	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE DACHI	**X**		**10**	**CONOS**
3. GERI CON AYUDA DE UN COMPAÑERO	**X**		**10**	**AROS**
4.				**PLATILLOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-nov	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 9 AM A 11 AM**	**N° de sesión: 97**		**N° de semana: 01 DE NOV AL 07**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.

Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA	Introduccion a la clase		7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. ILUSIONES OPTICAS	Movilidad Articular		10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES**
1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima		5	**SILBATOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION A		Explosiva	**X**	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA, EJERCICIOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**AROS**
5.	Velocidad	Maxima			**ESTACAS**
6.		Desplazamiento			**PLATILLOS**
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ORIENTACION	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES**
2. EJERCICIOS DE REACCION	Ritmo	X	10	**SILBATOS**
3. EJERCICIOS PATRONES BASICOS DE	Equilibrio	X	10	**CRONOMETRO**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**AROS**
6.	Reacción			**ESTACAS**
7.	Adaptación			**PLATILLOS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE DACHI	**X**		**10**	**BALONES**
2. JUEGOS TRADICIONALES DE KARATE	**X**		**10**	**CONOS**
3. TRANSVERSAL CON OTROS DEPORTES	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**AROS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4-nov**	**Lugar:NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8 AM A 11 AM**	**N° de sesión: 98**		**N° de semana: 01 DE NOV AL 07**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.

Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ELEVACION DE LA FC	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS, ACTIVIDAD	Calentamiento	**X**	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1 CIRCUITO DE ACTIVIDADES DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE ACTIVIDADES DE VELOCIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. CIRCUITO DE ACTIVIDADES DE RESISTENCIA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ACTIVIDADES DE RITMO	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. JUEGOS DE ACOPLAMIENTO DE KATA	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ACTIVIDADES DEL GESTO TECNICO DEL PUÑO	**X**		**10**	**BALONES**
2. ACTIVIDADES DEL GESTO TECNICO DE LA	**X**		**10**	**AROS**
3. ACTIVIDADES DEL GESTO TECNICO DE UKE	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO PARA LA CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8 AM A 11AM**	**N° de sesión: 99**		**N° de semana: 08 DE NOV AL 14 DE**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:ESTRIBILLOS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA.	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE RITMO, CON ESTRUCTURAS MUSICALES	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE COORDINACION OCULO	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5. TECNICA DE TZUKI	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE PASE	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE RECEPCION.	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE SERVICIO	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4. PASO A PASO BLOQUE SENCILLO A LA MALLA			**10**	**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 100**		**N° de semana: 08 DE NOV AL 14 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO DE KARATE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO PONCHADOS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. CIRCUITO DE RESITENCIA	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva		5	**ESTACAS**
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento		10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE REACCION	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Equilibrio	X	10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES**
1. EJERCICIOS DE DACHI	**X**		**10**	**AROS**
2. EJERCICIOS DE GERI	**X**		**10**	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE UKE	**X**		**10**	**ESTACAS**
4.			**10**	**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11-nov**	**Lugar: NORMAL S**		**Municipio: PASCA**		**Hora:8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 101**		**N° de semana: 08 DE NOV AL 14**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA						**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**					**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO ESTRIBILLOS DE	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO A CAMBIOS DE POSICIONES CORPORALES	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE RITMO CON CAMBIOS DE BASE	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3.	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE DACHI	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE DEFENSAS	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE TZUKI	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4. ESTRUCTURA DE KATAS			**10**	**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-nov**	**Lugar: NORMAL S**		**Municipio: PASCA**		**Hora: 8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 102**		**N° de semana: 15 DE NOV AL 21 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA						**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CONTINUA.									
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**x**	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	10	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO, ESCALERA JUEGO DE	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE RESISTENCIA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Explosiva	**X**		**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE FUERZA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento		10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo			**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Equilibrio	X	10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES TECNICAS AL	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES TACTICAS		**X**	**10**	**AROS**
3. REGLAMENTACION	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 103**		**N° de semana: 15 DE NOV AL 21 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CONTINUA.							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: CAPTURA LA	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS VELOCIDAD EN COMPETENCIA CON	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FUERZA EN COMPETENCIA CON		Explosiva			**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE RITMO	Acoplamiento	**X**	5	**AROS**
2. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Equilibrio		5	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESTRUCTURAS DE KATA BASICO	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE POSICION DE DEFENSA	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS DE GERIS		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4. EJERCICIOS DE FORMA TECNICA DE UKE		**X**		**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	18-nov	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 104**		**N° de semana: 15 DE NOV AL 21 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CONTINUA.							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	10	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO, TARRO QUEMADO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE RESISTENCIA.		Explosiva	**X**		**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ORIENTACION	Acoplamiento			5	**AROS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo			5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION	Equilibrio			5	**ESTACAS**
4.	Orientación		X		**CONOS**
5.	Diferenciación		X		**SILBATO**
6.	Reacción		X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación				
8.	Patrones Basicos de Movimiento			5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES TECNICAS AL	**X**		**10**	**BALONES**
2. CIRCUITO EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. PASO A PASO TAIKIOKU SHODAN	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22-nov**	**Lugar: C SINTETICA**	**MUNICIPIO PASCA**	**Hora: 8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 105**		**N° de semana: 22 DE NOV AL 28 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA SALAZAR				**N° de deportistas:**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: AFIANZAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, DE LA MANO DE LA TECNICA DE PUÑO TZUKI, INVOLUCRANDO ASPECTOS DE FORMA Y MOVILIDAD CORPORAL

Objetivo Especifico: GENERAR HABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE FORMAS Y KIHONES Y EJERCICIOS ESTRUCTURADOS DEL KARATE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESPLICACION METODOLOGIA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION FC, ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA "POLICIAS Y LADRONES	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento	**X**	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**CONOS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS.	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA		Explosiva	**X**	5	**AROS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD SEGMENTARIA	Resistencia	Aerobica		5	**ESTACAS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica	**X**		
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO.	Acoplamiento	**X**	10	**CONOS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION	Equilibrio		10	**AROS**
4.	Orientación		10	**ESTACAS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE PUÑO, CON AYUDAS VISUALES.	**X**		**10**	**GUANTINES**
2. EJERCICIOS DE DEFENSAS BASICAS	**X**		**10**	**CONOS**
3. TOQUE Y REACCION	**X**		**10**	**AROS**
4.				**PLATILLOS**
				SOGA
				SILBATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:23/11/2021	**Lugar: C SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8AM A 11AM**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 22 DE NOV AL 28**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA SALAZAR			**NUMERO DE DEPORTISTAS**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, KARATE DO PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, Y CONOCIMIENTO COGNITIVO.

Objetivo Especifico: GENERAR Y DESARROLLAR HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO EN EL KARATE DO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA METODOLOGIA.	Introduccion a la clase			7 MIN	**GUANTINES**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA FC.	llamado a lista				**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. "JUEGO DEL ASESINO"	Movilidad Articular			10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento			3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES**
1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima		5	**SILBATOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD		Explosiva		5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA EN EL CAMPO ALTERNO.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**GOLPEADORES**
4.		Anaerobica			**PLATILLOS**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ORIENTACION	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES**
2. EJERCICIOS DE REACCION	Ritmo	X	10	**SILBATOS**
3. EJERCICIOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO.	Equilibrio	X	10	**CRONOMETRO**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**AROS**
6.	Reacción			**ESTACAS**
7.	Adaptación			**PLATILLOS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE DINAMICA PATADA Y BALANCE DEL MOVIMIENTO	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJECUCION DE TECNICA DE PATADA DE FRENTE	**X**		**10**	**CONOS**
DINAMIVCA DE EMBUSEN DE PATADA MAE GERI	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**AROS**
				SILBATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25-nov	**Lugar: S SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8 A 11 AM**	**N° de sesión: 107**	**N° de semana: 22 DE NOV AL 28 I**	
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA SALAZAR			**N° de deportistas:**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL KARATE DO PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO BASADO EN LOS VALORES.						
Objetivo Especifico: DESRROLLO DE LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO EN EL KARATE DO EN LOS KATAS						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA METODOLOGIA.	Introduccion a la clase		7 MIN	**SILBATO** **CRONOMETRO** **GEL ANTIBACTERIAL**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA FC.	llamado a lista			
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. "JUEGO DEL ASESINO"	Movilidad Articular		10 MIN	
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES** **SILBATOS** **CRONOMETRO** **CONOS** **AROS** **ESTACAS** **PLATILLOS**
1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima		5	
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD		Explosiva		5	
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA EN EL CAMPO ALTERNO.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6.	Velocidad	Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ORIENTACION Y DIRECCIONALIDAD	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES** **SILBATOS** **CRONOMETRO** **BANDERINES** **AROS** **ESTACAS** **PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE REACCION Y VELOCIDAD DE MOVIMIENTOS	Ritmo	X	10	
3. EJERCICIOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EN LOS KATAS BASICOS	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE PUÑO	**X**		**10**	**BALONES** **CONOS** **PLATILLOS** **AROS** **SILBATO** **CRONOMETRO**
2. EJERCICIOS DE DEFENSAS BASICAS UKE	**X**		**10**	
3. EJERCICIOS DE COMBINACIONES DE DEFENSA Y ATAQUE	**X**		**10**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO** **CRONOMETRO** **GEL ANTIBACTERIAL**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 9 AM A 11 AM**	**N° de sesión: 96**		**N° de semana: 01 DE NOV AL 07 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESPLICACION METODOLOGIA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA ADIVINA QUIEN	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento	**X**	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**CONOS**
1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD, CON ESTACIONES	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCIOS DE FUERZA, CON AUTOCARGAS		Explosiva	**X**	5	**AROS**
3. MACH DE FLEXIBILIDAD CON AYUDA DE UN	Resistencia	Aerobica		5	**ESTACAS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE REACCIÓN, EVADIENDO OBSTACULOS	Acoplamiento		10	**CONOS**
2. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO CON FORMAS	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE ADAPTACION CON EQUILIBRIO	Equilibrio	X	10	**AROS**
4.	Orientación		10	**ESTACAS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE BASE	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE DACHI	**X**		**10**	**CONOS**
3. GERI CON AYUDA DE UN COMPAÑERO	**X**		**10**	**AROS**
4.				**PLATILLOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-nov	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 9 AM A 11 AM**	**N° de sesión: 97**		**N° de semana: 01 DE NOV AL 07**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA	Introduccion a la clase		7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. ILUSIONES OPTICAS	Movilidad Articular		10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES**
1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima		5	**SILBATOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCION A		Explosiva	**X**	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA, EJERCICIOS	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**AROS**
5.	Velocidad	Maxima			**ESTACAS**
6.		Desplazamiento			**PLATILLOS**
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ORIENTACION	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES**
2. EJERCICIOS DE REACCION	Ritmo	X	10	**SILBATOS**
3. EJERCICIOS PATRONES BASICOS DE	Equilibrio	X	10	**CRONOMETRO**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**AROS**
6.	Reacción			**ESTACAS**
7.	Adaptación			**PLATILLOS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE DACHI	**X**		**10**	**BALONES**
2. JUEGOS TRADICIONALES DE KARATE	**X**		**10**	**CONOS**
3. TRANSVERSAL CON OTROS DEPORTES	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**AROS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**4-nov**	**Lugar:NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8 AM A 11 AM**	**N° de sesión: 98**		**N° de semana: 01 DE NOV AL 07**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.

Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. MOVILIDAD ARTICULAR	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ELEVACION DE LA FC	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS, ACTIVIDAD	Calentamiento	**X**	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1 CIRCUITO DE ACTIVIDADES DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE ACTIVIDADES DE VELOCIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. CIRCUITO DE ACTIVIDADES DE RESISTENCIA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ACTIVIDADES DE RITMO	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. JUEGOS DE ACOPLAMIENTO DE KATA	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ACTIVIDADES DEL GESTO TECNICO DEL PUÑO	**X**		**10**	**BALONES**
2. ACTIVIDADES DEL GESTO TECNICO DE LA	**X**		**10**	**AROS**
3. ACTIVIDADES DEL GESTO TECNICO DE UKE	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO PARA LA CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8 AM A 11AM**	**N° de sesión: 99**		**N° de semana: 08 DE NOV AL 14 DE**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO:ESTRIBILLOS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA.	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE RITMO, CON ESTRUCTURAS MUSICALES	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE COORDINACION OCULO	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5. TECNICA DE TZUKI	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE PASE	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE RECEPCION.	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE SERVICIO	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4. PASO A PASO BLOQUE SENCILLO A LA MALLA			**10**	**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 100**		**N° de semana: 08 DE NOV AL 14 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO DE KARATE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO PONCHADOS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. CIRCUITO DE RESITENCIA	Fuerza	Maxima	**X**	5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE FUERZA		Explosiva		5	**ESTACAS**
3.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento		10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE REACCION	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Equilibrio	X	10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES**
1. EJERCICIOS DE DACHI	**X**		**10**	**AROS**
2. EJERCICIOS DE GERI	**X**		**10**	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE UKE	**X**		**10**	**ESTACAS**
4.			**10**	**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora:8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 101**		**N° de semana: 08 DE NOV AL 14**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO ESTRIBILLOS DE	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO A CAMBIOS DE POSICIONES CORPORALES	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE RITMO CON CAMBIOS DE BASE	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3.	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE DACHI	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE DEFENSAS	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS EN CIRCUITO DE TZUKI	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4. ESTRUCTURA DE KATAS			**10**	**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-nov**	**Lugar: NORMAL S**		**Municipio: PASCA**		**Hora: 8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 102**		**N° de semana: 15 DE NOV AL 21 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA						**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CONTINUA.									
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	10	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO, ESCALERA JUEGO DE	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE RESISTENCIA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Explosiva	**X**		**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE FUERZA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn		5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento		10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo			**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE ADAPTACION	Equilibrio	X	10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES TECNICAS AL	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOSDE HABILIDADES TACTICAS		**X**	**10**	**AROS**
3. REGLAMENTACION	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 103**		**N° de semana: 15 DE NOV AL 21 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CONTINUA.							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: CAPTURA LA	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS VELOCIDAD EN COMPETENCIA CON	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FUERZA EN COMPETENCIA CON		Explosiva			**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE RITMO	Acoplamiento	**X**	5	**AROS**
2. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Ritmo	X	5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Equilibrio		5	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESTRUCTURAS DE KATA BASICO	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE POSICION DE DEFENSA	**X**		**10**	**AROS**
3. EJERCICIOS DE GERIS		**X**	**10**	**PLATILLOS**
4. EJERCICIOS DE FORMA TECNICA DE UKE		**X**		**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**18-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8AM A 11 AM**	**N° de sesión: 104**		**N° de semana: 15 DE NOV AL 21 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: IDENTIFICAR FALENCIAS DEPORTIVAS EN CADA PARTICIPANTES PARA LLEVARLO A UNA MEJORIA CONTINUA.							
Objetivo Especifico: DISEÑAR METODOS DE ASIMILACION DE APRENDIZAJE PARA LOS DEPORTISTAS, PARTIENDO DE LO MAS SENCILLO A LO MAS COMPLEJO.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**		**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	10	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO, TARRO QUEMADO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE RESISTENCIA.		Explosiva	**X**		**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn	**X**	5	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ORIENTACION	Acoplamiento		5	**AROS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo		5	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION	Equilibrio		5	**ESTACAS**
4.	Orientación	X		**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE HABILIDADES TECNICAS AL	**X**		**10**	**BALONES**
2. CIRCUITO EJERCICIOS DE HABILIDADES		**X**	**10**	**AROS**
3. PASO A PASO TAIKIOKU SHODAN	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22-nov	**Lugar:** C SINTETICA	**MUNICIPIO** PASCA	**Hora:** 8AM A 11 AM	**N° de sesión:** 105	**N° de semana:** 22 DE NOV AL 28 D
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA SALAZAR			**N° de deportistas:**		**Edades:** 9 A 12 AÑOS
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: AFIANZAR PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO, DE LA MANO DE LA TECNICA DE PUÑO TZUKI, INVOLUCRANDO ASPECTOS DE FORMA Y MOVILIDAD CORPORAL

Objetivo Especifico: GENERAR HABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS POR MEDIO DE FORMAS Y KIHONES Y EJERCICIOS ESTRUCTURADOS DEL KARATE

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. ESPLICACION METODOLOGIA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	X	7 MIN	SILBATO
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION FC, ELONGACION MUSCULAR	llamado a lista			CRONOMETRO
3. ACTIVIDAD RECREATIVA "POLICIAS Y LADRONES	Movilidad Articular	X	10 MIN	GEL ANTIBACTERIAL
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento	X	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		5	CONOS
1. EJERCICIOS DE FUERZA CON AUTOCARGAS.	Fuerza	Maxima		5	PLATILLOS
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD SEGMENTARIA		Explosiva	X	5	AROS
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD SEGMENTARIA	Resistencia	Aerobica		5	ESTACAS
4.		Anaerobica			SILBATO
5.	Velocidad	Maxima			CRONOMETRO
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.		Estatica	X		
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO.	Acoplamiento	X	10	CONOS
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo		10	PLATILLOS
3. EJERCICIOS DE REACCION	Equilibrio		10	AROS
4.	Orientación		10	ESTACAS
5.	Diferenciación			SILBATO
6.	Reacción	X		CRONOMETRO
7.	Adaptación	X		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE PUÑO, CON AYUDAS VISUALES.	X		10	GUANTINES
2. EJERCICIOS DE DEFENSAS BASICAS	X		10	CONOS
3. TOQUE Y REACCION	X		10	AROS
4.				PLATILLOS
				SOGA
				SILBATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	SILBATO
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				CRONOMETRO
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	GEL ANTIBACTERIAL
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:23/11/2021	**Lugar: C SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8AM A 11AM**	**N° de sesión: 106**	**N° de semana: 22 DE NOV AL 28**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA SALAZAR			**NUMERO DE DEPORTISTAS**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, KARATE DO PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, Y CONOCIMIENTO COGNITIVO.					
Objetivo Especifico: GENERAR Y DESARROLLAR HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO EN EL KARATE DO					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA METODOLOGIA.	Introduccion a la clase		7 MIN	GUANTINES CRONOMETRO GEL ANTIBACTERIAL
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA FC.	llamado a lista			
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. "JUEGO DEL ASESINO"	Movilidad Articular		10 MIN	
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn		5	BALONES MEDICINALES SILBATOS CRONOMETRO GOLPEADORES PLATILLOS
1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima		5	
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD		Explosiva		5	
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA EN EL CAMPO ALTERNO.	Resistencia	Aerobica	X	5	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	X		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE ORIENTACION	Acoplamiento	X	10	BALONES MEDICINALES SILBATOS CRONOMETRO CONOS AROS ESTACAS PLATILLOS
2. EJERCICIOS DE REACCION	Ritmo	X	10	
3. EJERCICIOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO.	Equilibrio	X	10	
4.	Orientación		10	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE DINAMICA PATADA Y BALANCE DEL MOVIMIENTO	X		10	BALONES CONOS PLATILLOS AROS SILBATO CRONOMETRO
2. EJECUCION DE TECNICA DE PATADA DE FRENTE	X		10	
DINAMIVCA DE EMBUSEN DE PATADA MAE GERI	X		10	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	SILBATO CRONOMETRO GEL ANTIBACTERIAL
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25-nov**	**Lugar: S SINTETICA**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 8 A 11 AM**	**N° de sesión: 107**	**N° de semana: 22 DE NOV AL 28 D**	
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA SALAZAR				**N° de deportistas:**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL KARATE DO PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO BASADO EN LOS VALORES.							
Objetivo Especifico: DESRROLLO DE LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO EN EL KARATE DO EN LOS KATAS							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA METODOLOGIA.	Introduccion a la clase		7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA FC.	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. "JUEGO DEL ASESINO"	Movilidad Articular		10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES**
1. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Fuerza	Maxima		5	**SILBATOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD		Explosiva		5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE RESISTENCIA EN EL CAMPO ALTERNO.	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**AROS**
5.	Velocidad	Maxima			**ESTACAS**
6.		Desplazamiento			**PLATILLOS**
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ORIENTACION Y DIRECCIONALIDAD	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES**
2. EJERCICIOS DE REACCION Y VELOCIDAD DE MOVIMIENTOS	Ritmo	X	10	**SILBATOS**
3. EJERCICIOS PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO EN LOS KATAS BASICOS	Equilibrio	X	10	**CRONOMETRO**
4.	Orientación		10	**BANDERINES**
5.	Diferenciación			**AROS**
6.	Reacción			**ESTACAS**
7.	Adaptación			**PLATILLOS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE PUÑO	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE DEFENSAS BASICAS UKE	**X**		**10**	**CONOS**
3. EJERCICIOS DE COMBINACIONES DE DEFENSA Y ATAQUE	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**AROS**
				SILBATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3PM**	**N° de sesión: 95**		**N° de semana: 01 DE NOV AL 07 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.							
Objetivo Tecnico o Tactico DESARROLLO Y EJECUCION TECNICA DE HEIAN GODAN Y BASAI DAI							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESPLICACION METODOLOGIA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA TELEFONO ROTO.	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento	**X**	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD, CARGANDO DE UN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCIOS DE RESISTENCIA EN EL CAMPO DE		Explosiva		5	**AROS**
3. MACH DE FLEXIBILIDAD CON AYUDA DE UN	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**ESTACAS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN, EVADIENDO OBSTACULOS	Acoplamiento		10	**CONOS**
2. EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO Y COORDINACION	Equilibrio		10	**AROS**
4.	Orientación	x	10	**ESTACAS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJECUCION DEL KATA HEIAN GODAN.	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJECUCION DEL KATA BASAI DAI.	**X**		**10**	**CONOS** **AROS** **PLATILLOS** **ESTACAS**
3. APLICACIÓN Y BUNKAI DEL KATA APRENDIDO	**X**		**10**	**SILBATO**
4.				**CRONOMETRO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3PM**	**N° de sesión: 96**		**N° de semana: 01 DE NOV AL 07 DI**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.							
Objetivo Tecnico o Tactico DESARROLLO Y EJECUCION TECNICA DE HEIAN GODAN Y BASAI DAI							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. ESPLICACION METODOLOGIA DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA TELEFONO ROTO.	Movilidad Articular	**X**	10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento	**X**	3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS**
1. EJERCICIOS DE VELOCIDAD, CARGANDO DE UN	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCIOS DE RESISTENCIA EN EL CAMPO DE		Explosiva		5	**AROS**
3. MACH DE FLEXIBILIDAD CON AYUDA DE UN	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**ESTACAS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ORIENTACIÓN, EVADIENDO OBSTACULOS	Acoplamiento		10	**CONOS**
2. EJERCICIOS DE PATRONES BASICOS DE	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE RITMO Y COORDINACION	Equilibrio		10	**AROS**
4.	Orientación	x	10	**ESTACAS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJECUCION DEL KATA HEIAN GODAN.	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJECUCION DEL KATA BASAI DAI.	**X**		**10**	**CONOS**
				AROS
				PLATILLOS
				ESTACAS
3. APLICACIÓN Y BUNKAI DEL KATA APRENDIDO	**X**		**10**	**SILBATO**
4.				**CRONOMETRO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA DE EJERCICIOS	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	6-nov	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3PM**	**N° de sesión: 97**		**N° de semana: 01 DE NOV AL 07**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.							
Objetivo Tecnico o Tactico DESARROLLO Y EJECUCION DE SAMBOM KUMITE Y GOHON KUMITE EN TAIZABAKI.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA	Introduccion a la clase		7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. JUEGO DE EL ASESINO	Movilidad Articular		10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES**
1. EJERCICIOS DE FUERZA CON BALONES	Fuerza	Maxima		5	**SILBATOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD		Explosiva	**X**	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**AROS**
5.	Velocidad	Maxima			**ESTACAS**
6.		Desplazamiento			**PLATILLOS**
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES**
2. EJERCICIOS DE RITMO	Ritmo	X	10	**SILBATOS**
3. EJERCICIOS DE ORIENTACION TEMPORO	Equilibrio	X	10	**CRONOMETRO**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**AROS**
6.	Reacción			**ESTACAS**
7.	Adaptación			**PLATILLOS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE DEFENSA EN TODAS LAS DIRECCIONES, CON AYUDA DE UN COMPAÑERO.	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE POSICION CON UBICACIÓN A TODAS LAS DIRECCIONES CON AYUDA DE UN COMPAÑERO.	**X**		**10**	**CONOS**
3. EJERCICIOS DE DEFENSA ATAQUE CON APOYO DE UN COMPAÑERO.	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**AROS**
				SILBATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-nov	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3PM**	**N° de sesión: 98**		**N° de semana: 08 DE NOV AL 14 I**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.							
Objetivo Tecnico o Tactico DESARROLLO Y EJECUCION DE SAMBOM KUMITE Y GOHON KUMITE EN TAIZABAKI.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA	Introduccion a la clase		7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. JUEGO DE EL ASESINO	Movilidad Articular		10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES**
1. EJERCICIOS DE FUERZA CON BALONES	Fuerza	Maxima		5	**SILBATOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD		Explosiva	**X**	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**AROS**
5.	Velocidad	Maxima			**ESTACAS**
6.		Desplazamiento			**PLATILLOS**
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES**
2. EJERCICIOS DE RITMO	Ritmo	X	10	**SILBATOS**
3. EJERCICIOS DE ORIENTACION TEMPORO	Equilibrio	X	10	**CRONOMETRO**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**AROS**
6.	Reacción			**ESTACAS**
7.	Adaptación			**PLATILLOS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE DEFENSA EN TODAS LAS DIRECCIONES, CON AYUDA DE UN COMPAÑERO.	**X**		**10**	**BALONES**
2. EJERCICIOS DE POSICION CON UBICACIÓN A TODAS LAS DIRECCIONES CON AYUDA DE UN COMPAÑERO.	**X**		**10**	**CONOS**
3. EJERCICIOS DE DEFENSA ATAQUE CON APOYO DE UN COMPAÑERO.	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**AROS**
				SILBATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3PM**	**N° de sesión: 99**		**N° de semana: 08 DE NOV AL 14**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.							
Objetivo Tecnico o Tactico APRENDIZAJE DEL KATA JION.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA	Introduccion a la clase		7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. JUEGO DE EL ASESINO	Movilidad Articular		10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES**
1. EJERCICIOS DE FUERZA CON PESO CORPORAL.	Fuerza	Maxima		5	**SILBATOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD		Explosiva	**X**	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**AROS**
5.	Velocidad	Maxima			**ESTACAS**
6.		Desplazamiento			**PLATILLOS**
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES**
2. EJERCICIOS DE RITMO	Ritmo	X	10	**SILBATOS**
3. EJERCICIOS DE ORIENTACION TEMPORO	Equilibrio	X	10	**CRONOMETRO**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**AROS**
6.	Reacción			**ESTACAS**
7.	Adaptación			**PLATILLOS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJECUCION DEL KATA JION	**X**		**10**	**BALONES**
2. ANALISIS DE LOS MOVIMIENTOS	**X**		**10**	**CONOS**
3. EJERCICIOS DE BUNKAI.	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**AROS**
				SILBATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	13-nov	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3PM**	**N° de sesión: 100**		**N° de semana: 08 DE NOV AL 14 I**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo General: FOMENTAR LA PRACTICA DEL DEPORTE, PERMITIENDO ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO RECREATIVO, CONOCIMIENTO SOCIOVOLUTIVO Y COGNITIVO.							
Objetivo Especifico: CATEGORIZAR LAS HABILIDADES DE CADA DEPORTISTA PARA LOGRAR UNA MEJORIA EN SU DESEMPEÑO.							
Objetivo Tecnico o Tactico APRENDIZAJE DEL KATA JION.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A CLASE, EXPLICACION DE LA	Introduccion a la clase		7 MIN	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELONGACION	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. ACTIVIDAD RECREATIVA. JUEGO DE EL ASESINO	Movilidad Articular		10 MIN	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. DESINFECCION DE MANOS	Calentamiento		3 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**BALONES MEDICINALES**
1. EJERCICIOS DE FUERZA CON PESO CORPORAL.	Fuerza	Maxima		5	**SILBATOS**
2. EJERCICIOS DE VELOCIDAD		Explosiva	**X**	5	**CRONOMETRO**
3. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**AROS**
5.	Velocidad	Maxima			**ESTACAS**
6.		Desplazamiento			**PLATILLOS**
7.		Reacciòn	**X**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO	Acoplamiento	**X**	10	**BALONES MEDICINALES**
2. EJERCICIOS DE RITMO	Ritmo	X	10	**SILBATOS**
3. EJERCICIOS DE ORIENTACION TEMPORO	Equilibrio	X	10	**CRONOMETRO**
4.	Orientación		10	**CONOS**
5.	Diferenciación			**AROS**
6.	Reacción			**ESTACAS**
7.	Adaptación			**PLATILLOS**
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJECUCION DEL KATA JION	**X**		**10**	**BALONES**
2. ANALISIS DE LOS MOVIMIENTOS	**X**		**10**	**CONOS**
3. EJERCICIOS DE BUNKAI.	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4.				**AROS**
				SILBATO
				CRONOMETRO

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	17-nov	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 9 AM A 11 AM**	**N° de sesión: 101**		**N° de semana: 15 DE NOV AL 21 DE**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico HEIANES DEL 1 AL 5.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: TRIQUI CON AROS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE RITMO	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE COORDINACION	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. HEIAN SHODAN	**X**		**10**	**BALONES**
2. HEIAN NIDAN	**X**		**10**	**AROS**
3. HEIAN SANDAN	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4. HEIAN YONDAN HEIAN GODAN	**X**		**10**	**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19-nov**	**Lugar: NORMAL S**		**Municipio: PASCA**		**Hora: 9 AM A 11 AM**		**N° de sesión: 102**		**N° de semana: 15 DE NOV AL 21 DE I**	
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA						**N° de deportistas:**				**Edades: 13 A 17 AÑOS**	
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**		

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico HEIANES DEL 1 AL 5.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina	X	Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio	X	Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INTRODUCCION A LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. MOVILIDAD ARTICULAR, ELEVACION DE LA FC,	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO: TRIQUI CON AROS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. EJERCICIOS DE FUERZA	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD		Explosiva	**X**	5	**ESTACAS**
3. EJERCICIOS DE VELOCIDAD	Resistencia	Aerobica		5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	X		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE RITMO	Ritmo	X	10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE COORDINACION	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación			**SILBATO**
6.	Reacción			**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. HEIAN SHODAN	**X**		**10**	**BALONES**
2. HEIAN NIDAN	**X**		**10**	**AROS**
3. HEIAN SANDAN	**X**		**10**	**PLATILLOS**
4. HEIAN YONDAN HEIAN GODAN	**X**		**10**	**ESTACAS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3 PM**	**N° de sesión: 103**		**N° de semana: 15 DE NOV AL 21 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico KUMITE WKF CON ENFASIS EN LA MARCACION DE PUNTOS EN LA COMPETENCIA.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO REJO QUEMADO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. CIRCUITO DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD ESTATICA		Explosiva		5	**ESTACAS**
3. CIRCUITO DE RESISTENCIA AEROBICA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION A ESTIMULOS	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES**
1. EJERCICIOS DE MAE GERI	**X**		**10**	**AROS**
2. EJERCICIOS DE MAWASHI GERI	**X**		**10**	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS SALTOS PLIOMETRICOS .	**X**		**10**	**ESTACAS**
4. RECORRIDOS CON COMBINACION TECNICA DE			**10**	**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**24-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3 PM**	**N° de sesión: 104**		**N° de semana: 22 DE NOV AL 28 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico KUMITE WKF CON ENFASIS EN LA MARCACION DE PUNTOS EN LA COMPETENCIA.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO REJO QUEMADO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. CIRCUITO DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD ESTATICA		Explosiva		5	**ESTACAS**
3. CIRCUITO DE RESISTENCIA AEROBICA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION A ESTIMULOS	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES**
1. EJERCICIOS DE MAE GERI	**X**		**10**	**AROS**
2. EJERCICIOS DE MAWASHI GERI	**X**		**10**	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS SALTOS PLIOMETRICOS .	**X**		**10**	**ESTACAS**
4. RECORRIDOS CON COMBINACION TECNICA DE			**10**	**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3 PM**	**N° de sesión: 105**		**N° de semana: 22 DE NOV AL 28 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			**X**

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico KUMITE WKF CON ENFASIS EN LA MARCACION DE PUNTOS EN LA COMPETENCIA.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO REJO QUEMADO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. CIRCUITO DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD ESTATICA		Explosiva		5	**ESTACAS**
3. CIRCUITO DE RESISTENCIA AEROBICA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION A ESTIMULOS	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES**
1. EJERCICIOS DE MAE GERI	**X**		**10**	**AROS**
2. EJERCICIOS DE MAWASHI GERI	**X**		**10**	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS SALTOS PLIOMETRICOS .	**X**		**10**	**ESTACAS**
4. RECORRIDOS CON COMBINACION TECNICA DE			**10**	**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27-nov**	**Lugar: NORMAL S**	**Municipio: PASCA**	**Hora: 1PM A 3 PM**	**N° de sesión: 106**		**N° de semana: 22 DE NOV AL 28 D**
Nombre del Formador: MIGUEL CIENDUA				**N° de deportistas:**			**Edades: 13 A 17AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	

Objetivo General: ORIENTAR EL PROCESO DE APRENDIZAJE DE CADA DEPORTISTA, DESDE LO FISICO, TECNICO, COGNITIVO, EMOCIONAL Y DEMAS COMPONENTES ESTRUCTURALES DE UN SER INTEGRO.

Objetivo Especifico: FRACCIONAR METODOS DE APRENDIZAJE PARA FACILITAR LA ADQUISICION DEL CONOCIMIENTO

Objetivo Tecnico o Tactico KUMITE WKF CON ENFASIS EN LA MARCACION DE PUNTOS EN LA COMPETENCIA.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EXPLICACION DE LA CLASE	Introduccion a la clase	**X**	5	**SILBATO**
2. ELONGACION MUSCULAR, ELEVACION DE LA	llamado a lista			**CRONOMETRO**
3. DESINFECCION DE MANOS	Movilidad Articular	**X**	5	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. ACTIVIDAD ROMPE HIELO REJO QUEMADO	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**		5	**AROS**
1. CIRCUITO DE VELOCIDAD	Fuerza	Maxima		5	**PLATILLOS**
2. CIRCUITO DE FLEXIBILIDAD ESTATICA		Explosiva		5	**ESTACAS**
3. CIRCUITO DE RESISTENCIA AEROBICA	Resistencia	Aerobica	**X**	5	**CONOS**
4.		Anaerobica			**SILBATO**
5.	Velocidad	Maxima			**CRONOMETRO**
6.		Desplazamiento	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Acoplamiento	**X**	10	**AROS**
2. EJERCICIOS DE DIFERENCIACION	Ritmo		10	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS DE REACCION A ESTIMULOS	Equilibrio		10	**ESTACAS**
4.	Orientación			**CONOS**
5.	Diferenciación	X		**SILBATO**
6.	Reacción	X		**CRONOMETRO**
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	X		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO BALONES**
1. EJERCICIOS DE MAE GERI	**X**		**10**	**AROS**
2. EJERCICIOS DE MAWASHI GERI	**X**		**10**	**PLATILLOS**
3. EJERCICIOS SALTOS PLIOMETRICOS .	**X**		**10**	**ESTACAS**
4. RECORRIDOS CON COMBINACION TECNICA DE			**10**	**CONOS**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	VUELTA A LA CALMA	**SILBATO**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				**CRONOMETRO**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	3	FEED BACK	**GEL ANTIBACTERIAL**
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	REPASO EN CASA	

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA*

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE KARATE DO

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO:	PASCA
LUGAR:				C SINTETICA- COL.	HORARIO DE PRACTICA:	8 A 12 AM 1 PM A 6 PM
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÒN X	PERFECCIONAMIENTO X
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO			X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	
			RITMO			X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION			X
			DIFERENCIACION	X		
			REACCIÓN		X	X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA	X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	KIHON	X	X	X
			PUÑO Y PATADA	X	X	X
			DEFENSAS	X	X	X
			KATAS	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	KUMITE	X	X	X
			KIHON	X	X	X
			ESTRUCTURA KATA	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			FESTIVAL KATA	X	X	X
			FESTIVAL KUMITE.	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	FEED BACK	FEED BACK	FEED BACK

FIRMA FORMADOR: *MIGUEL CIENDUA SALAZAR*

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

FORMADOR: MIGUEL CIENDUA SALAZAR **DEPORTE:** KARATE DO **MES:** NOVIEMBRE

:NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		1												1
7 AÑOS	1	2	1		2										3
8 AÑOS	2	1	2		1										3
9 AÑOS	1	1	1		1										2
10 AÑOS		1			1										1
11 AÑOS	12	6	12		6										18
12 AÑOS	4	6	4		6										10
13 AÑOS	3	4	3		4										7
14 AÑOS	1	1	1		1										2
15 AÑOS		1			1										1
16 AÑOS															0
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES	26	23	26		23										49

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

ACTIVIDAD:	deporte formativo	FECHA:	Agosto
MUNICIPIO:	pasca	PROGRAMA O COMPONENTE:	Iniciación
RESPONSABLE:	miguel ciendua		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD				VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Mestizo	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	juan felipe torres avellaneda	x				x									x						x		3132724336	1141334609	
2	sara michell hernandez		x			x									x						x		3112183023	1069748831	
3	alison daniella quemba chipatecua		x			x									x						x		3112183023	1069743078	
4	ashley juliette sandoval		x			x									x						x		3229139231	1069750973	
5	eduard santiago romero	x				x									x						x		32120311117	1072895726	
6	john miller torres	x				x									x						x		3102485848	1069750929	
7	rafael ricardo diaz	x				x									x						x		3118476955	1069753478	
8	maria jose castillo londoño		x			x									x						x		3132722630	1072895469	
9	laura valentina cubillos		x			x									x						x		3142033591	1019997227	
10	esteban molina garcia	x				x									x						x		3008587937	117213422	
11	andrey felipe mozo	x				x									x						x		3017617376	1069214398	
12	darwin gonzalo forero	x					x								x						x		3102909295	1069738442	
13	stiven andrey abril ruiz	x					x								x						x		3202524729	1070299331	
14	pedro rubiano perez	x				x									x						x			1072895310	
15	oscar forero torres	x					x								x						x		3227057273	1072894593	
16	fabian baracaldo lancheros	x					x								x						x		3046038888	1069730200	
17	joan sebastian romero	x					x								x						x		3208819019	1069735135	
18	manuel rodriguez garcia	x				x									x						x		3202540071	1014873584	
19	santiago castellanos	x					x								x						x		3125330251	1069733395	
20	emily salazar		x			x									x						x		3204435455	170466462	
21	camila duarte garcia		x				x								x						x		3212740627	1023386768	
22	daniela selecta		x			x									x						x		301391693		
23	manuel david lopez	x				x									x						x		3013812903	1070466666	
24	eilyn juliana romero		x				x								x						x		3134833208	1072894036	

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

ACTIVIDAD:	deporte formativo	FECHA:	agosto
MUNICIPIO:	pasca	PROGRAMA O COMPONENTE:	lúdica
RESPONSABLE:	miguel ciendua		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO				RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD				VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N°identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	daira alejandra diaz		x				x								x						x			3212976359	1069726605	
2	heidy yineth niño hernandez		x				x								x						x			3135240005	1072894158	
3	esteban reinaldo garcia	x				x									x						x			3142324430		
4	laura valentina cubillos		x				x								x						x			3219021595	1016997227	
5	karol ximena mayorga		x				x								x						x			3123684409	1003670885	
6	andres sebastian rodriguez	x					x								x						x			3158736190	1069714112	
7	yocely torres garcia		x				x								x						x			3508179418	1072894763	
8	gladys torres garcia		x				x								x						x			3212479267	1072895088	
9	danna sofia rodriguez		x				x								x						x			3158736190	1013113701	
10	sindy valentina molina		x				x								x						x			3008587937	1072894460	
11	luis fernando penagos	x					x								x						x			3016139114	1069732788	
12	yineth rodriguez		x				x								x						x			3103637995	172896697	
13	karen dayana espitia		x				x								x						x			3223118551	1072894991	
14	kevin sebastian jimenez	x				x									x						x			3022095235		
15	andres felipe cubillos	x					x								x						x			3012956822	1072895077	
16	zurley torres		x			x									x						x			3203224965		
17	alejandro diaz	x				x									x						x			3204111782	1069739909	
18	carol porras		x				x								x						x			3023968864	1072895058	
19	nicoll rodriguez serrano		x				x								x						x			3102106649		
20	julian martinez	x				x									x						x			3225710087		
21	karol tatiana hernandez		x				x								x						x			3118460813	1372894778	
22	elkin david sanabria	x				x									x						x			3223362382	10704664454	
23	sofia ureña		x			x									x						x			3203212290		
24	juan jose cubillos	x				x									x						x			3123465032		

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizaran exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

ACTIVIDAD:	deporte formativo	FECHA:	agosto
MUNICIPIO:	pasca	PROGRAMA O COMPONENTE:	karate do
RESPONSABLE:	miguel ciendua		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO				RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO							DISCAPACIDAD					VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (de acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	28-59	Mayor 60	Ninguno	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Otro	Si	No				
1	brayan alejandro tellez	X				X																				3117903291		
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												
21																												
22																												
23																												
24																												

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA MUNICIPAL DE PASCA
Nit 890.680.154-1
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL

Alcaldía Municipal de Pasca
Un Cambio con Sentido Social

LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y LA OFICINA DE DEPORTES DEL MUNICIPIO DE PASCA

HACE CONSTAR:

Que **MIGUEL CIENDUA SALAZAR**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 11389324 de Fusagasugá, Presto los servicios de MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION KARATE DO, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al primer (01) día del mes de diciembre de 2021

IVAN DARIO CASTILLO MEDINA
SECRETARIO DE DESARROLLO SOCIAL

Aprobó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Diciembre 01 de 2021
Revisó:	IVAN DARIO CASTILLO MEDINA	Fecha: Diciembre 01 de 2021
Proyectó:	CESAR MORENO TORRES	Fecha: Diciembre 01 de 2021

Los arriba firmantes declaramos que hemos revisado el presente documento y lo encontramos ajustado para las normas y disposiciones legales y/o técnicas vigentes y por lo tanto bajo nuestra responsabilidad lo presentamos para la firma del despacho de la señora Alcaldesa Municipal.

Carrera 1 N° 2 – 06 Pasca Cundinamarca Código Postal 252208
www.pasca-cundinamarca.gov.co
secretariadedesarrollosocial@pasca-cundinamarca.gov.co
Teléfono: 7954833 ext.1005

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION KARATE PASCA

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				ENVERGADURA CMS.			
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1		porras avellaneda juan	9		4	4	.	1	4	0	.	1	2	2	.	1	7	2	.
2		hernandez sara michell	8		4	4	.	1	4	1	.	1	1	7	.	1	4	0	.
3		quemba chipatecua alison	9		3	4	.	1	4	7	.	1	1	1	.	1	4	7	.
4		sandoval ashye yulieth	8		5	5	.	1	4	1	.	1	2	4	.	1	6	0	.
5		romero eduard santiago	8		3	5	.	1	4	5	.	1	1	5	.	1	4	5	.
6		torres peña josh miller	8		4	4	.	1	5	3	.	1	1	8	.	1	6	1	.
7		diaz fuentes rafael ricardo	7		5	4	.	1	6	5	.	1	2	4	.	1	6	5	.
8		castillo londoño maria jose	11		3	6	.	1	3	5	.	1	1	1	.	1	3	7	.
9		cubillos laura valentina	11		4	9	.	1	3	8	.	1	1	2	.	1	4	0	.
10		molina garcia esteban	11		3	0	.	1	2	4	.	1		9	9	1	2	2	.
11		Lopez Espitia Nicoll Gabriela			2	9	.	1	2	7	.	1	1	0	4	1	2	4	.
12		espitia karen dayana	12		3	2	.	1	3	2	.	1	0	9	.	1	2	9	.
13		jimenez kevin sebastian	11		4	0	.	1	4	0	.	1	1	2	.	1	3	7	.
14		cubillos andres felipe	12		4	3	.	1	5	9	.	1	1	1	.	1	5	1	.
15		torres zuley	11		4	7	.	1	4	1	.	1	0	9	.	1	3	9	.
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			
27																			
28																			
29																			
30																			
31																			
32																			
33																			
34																			
35																			
36																			
37																			
38																			
39																			
40																			
41																			
42																			
43																			
44																			
45																			
46																			
47																			
48																			
49																			
50																			
51																			
52																			
53																			
54																			
55																			
56																			
57																			
58																			
59																			
60																			
61																			
62																			
63																			
64																			
65																			
66																			
67																			
68																			
69																			
70																			
71																			
72																			
73																			
74																			
75																			
76																			
77																			
78																			
79																			
80																			
81																			
82																			
83																			
84																			
85																			
86																			
87																			
88																			
89																			
90																			
91																			
92																			
93																			
94																			
95																			
96																			
97																			
98																			
99																			
100																			
101																			
102																			
103																			
104																			
105																			
106																			
107																			
108																			
109																			
110																			
111																			
112																			
113																			
114																			
115																			
116																			
117																			
118																			
119																			
120																			
		MUNICIPIO EVALUADO:																	
		COORDINADOR MOTRIZ:																	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		zorras avellaneda juan		9	34	2	8	40	2
2		hernandez sara mischell	8	8	41	2	9	10	2
3		guamba chipatecua alison	9	7	55	2	8	50	2
4		sandoval aslye yuliseth	8	8	49	2	9	33	2
5		romero eduard santiago	8	9	38	2	10	5	2
6		torres peña josh miller	8	8	48	2	8	11	2
7		diaz fuentes rafael ricardo	7	9	47	2	9	0	2
8		castillo londoño maria jose	11	10	32	3	10	10	3
9		cubillos laura valentina	11	10	25	3	11	15	3
10		molina garcia esteban	11	11	32	3	12	21	3
11		lopez espitia Nicoll Gabriela		10	22	3	10	50	3
12		espitia karen dayana	12	11	33	3	12	5	3
13		jimenez kevin sebastian	11	10	9	3	11	10	3
14		cubillos andres felipe	12	11	56	3	12	11	3
15		torres zurley	11	12	21	3	12	38	3
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									
63									
64									
65									
66									
67									
68									
69									
70									
71									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									
90									
91									
92									
93									
94									
95									
96									
97									
98									
99									
100									
101									
102									
103									
104									
105									
106									
107									
108									
109									
110									
111									
112									
113									
114									
115									
116									
117									
118									
119									
120									
	MUNICIPIO EVALUADO:								
	COORDINADOR MOTRIZ:								

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL				S. VERTICAL 1 INTENTO cm.				S. VERTICAL 2 INTENTO cm.			
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1		porras avellaneda juan felipe	9	1	2			2	2	1		2	2	5	
2		hernandez sara michell	8	1	7	5	1	1	2	1	0	2	1	3	5
3		quemba chipatecua alison	9	1	8	5		2	1	5		5	2	1	3
4		sandoval aslliye juleth	7	1	0	2	1	2	2	2	5		2	3	2
5		romero eduard santiago	8	1	2	0	1		2	2	1		1	2	0
6		torres peña jonh miller	9	1	2	0	4		2	2	9	5	2	2	8
7		diaz fuentes rafael ricardo	7	1	1	8	7		1	9	6		2	0	9
8		castillo londoño maria jose	10	1	3	7	2		1	2	9		1	7	7
9		cubillos laura valentina	11	1	3	6	1		1	3	4	5	2	0	3
10		molina garcia esteban	11	1	3	5	7		1	5	2		1	5	7
11		Lopez Espitia Nicoll Gabriela	8	1	4	1			1	8	2		1	5	7
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															
119															
120															

MUNICIPIO EVALUADO:	
COORDINADOR MOTRIZ:	

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL				S. HORIZONTAL 1 INTENTO				S. HORIZONTAL 2 INTENTO			
				Cms.				Cms.				Cms.			
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1		porras avellaneda juan	8	1	3	6	:	1	3	9	:	1	4	1	:
2		hernandez sara michell	8	1	0	9	:	1	1	4	:	1	1	0	:
3		quemba chipatecua alison	9	1	2	7	:	1	0	9	:	1	1	6	:
4		sandoval aslye yuleth	8	1	1	6	:	1	2	0	:	1	2	4	:
5		romero eduard santiago	8	1	0	3	:		9	8	:	1	1	0	:
6		torres peña jonh miller	8	1	1	2	:	1	0	9	:	1	1	5	:
7		diaz fuentes rafael ricardo	7	1	2	1	:	1	2	8	:	1	2	5	:
8		castillo londoño maria jose	11	1	2	8	:	1	3	0	:	1	3	0	:
9		cubillos laura valentina	11	1	1	9	:	1	2	3	:	1	2	0	:
10		molina garcia esteban	11	1	2	5	:	1	1	8	:	1	2	7	:
11		Lopez Espitia Nicoll Gabriela		1	2	0	:	1	1	7	:	1	2	4	:
12		espitia karen dayana	12	1	3	3	:	1	4	0	:	1	4	2	:
13		jimenez kevin sebastian	11	1	3	6	:	1	3	0	:	1	3	7	:
14		cubillos andres felipe	12	1	4	4	:	1	5	0	:	1	5	3	:
15		torres zurley	11	1	2	2	:	1	3	4	:	1	3	9	:
16							:				:				:
17							:				:				:
18							:				:				:
19							:				:				:
20							:				:				:
21							:				:				:
22							:				:				:
23							:				:				:
24							:				:				:
25							:				:				:
26							:				:				:
27							:				:				:
28							:				:				:
29							:				:				:
30							:				:				:
31							:				:				:
32							:				:				:
33							:				:				:
34							:				:				:
35							:				:				:
36							:				:				:
37							:				:				:
38							:				:				:
39							:				:				:
40							:				:				:
41							:				:				:
42							:				:				:
43							:				:				:
44							:				:				:
45							:				:				:
46							:				:				:
47							:				:				:
48							:				:				:
49							:				:				:
50							:				:				:
51							:				:				:
52							:				:				:
53							:				:				:
54							:				:				:
55							:				:				:
56							:				:				:
57							:				:				:
58							:				:				:
59							:				:				:
60							:				:				:
61							:				:				:
62							:				:				:
63							:				:				:
64							:				:				:
65							:				:				:
66							:				:				:
67							:				:				:
68							:				:				:
69							:				:				:
70							:				:				:
71							:				:				:
72							:				:				:
73							:				:				:
74							:				:				:
75							:				:				:
76							:				:				:
77							:				:				:
78							:				:				:
79							:				:				:
80							:				:				:
81							:				:				:
82							:				:				:
83							:				:				:
84							:				:				:
85							:				:				:
86							:				:				:
87							:				:				:
88							:				:				:
89							:				:				:
90							:				:				:
91							:				:				:
92							:				:				:
93							:				:				:
94							:				:				:
95							:				:				:
96							:				:				:
97							:				:				:
98							:				:				:
99							:				:				:
100							:				:				:
101							:				:				:
102							:				:				:
103							:				:				:
104							:				:				:
105							:				:				:
106							:				:				:
107							:				:				:
108							:				:				:
109							:				:				:
110							:				:				:
111							:				:				:
112							:				:				:
113							:				:				:
114							:				:				:
115							:				:				:
116							:				:				:
117							:				:				:
118							:				:				:
119							:				:				:
120							:				:				:
		MUNICIPIO EVALUADO:													
		COORDINADOR MOTRIZ													

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS			UNICO INTENTO 50 MTS		
				SEG		1/100	SEG		1/100
1		porras avellaneda juan	9	4	:	8 5	9	:	1 7
2		hernandez sara michell	8	5	:	4 0	8	:	1 6
3		quemba chipatecua alison	9	4	:	4 0	8	:	4 0
4		sandoval aslye yulieth	8	6	:	5 7	9	:	5 7
5		romero eduard santiago	8	4	:	7 0	8	:	5 6
6		torres peña jonh miller	8	4	:	2 7	8	:	7 0
7		diaz fuentes rafael ricardo	7	4	:	1 2	8	:	4 0
8		castillo londoño maria jose	11	4	:	8 0	8	:	4 8
9		cubillos laura valentina	11	4	:	3 0	7	:	8 0
10		molina garcia esteban	11	4	:	4 0	8	:	2 0
11		lopez espitia Nicol Gabriela		4	:	4 0	8	:	4 5
12		espitia karen dayana	12	4	:	6 1	7	:	7 7
13		jimenez kevin sebastian	11	4	:	5 6	8	:	5 4
14		cubillos andres felipe	12	4	:	4 8	7	:	8 0
15		torres zurley	11	4	:	4 6	7	:	6 3
16					:			:	
17					:			:	
18					:			:	
19					:			:	
20					:			:	
21					:			:	
22					:			:	
23					:			:	
24					:			:	
25					:			:	
26					:			:	
27					:			:	
28					:			:	
29					:			:	
30					:			:	
31					:			:	
32					:			:	
33					:			:	
34					:			:	
35					:			:	
36					:			:	
37					:			:	
38					:			:	
39					:			:	
40					:			:	
41					:			:	
42					:			:	
43					:			:	
44					:			:	
45					:			:	
46					:			:	
47					:			:	
48					:			:	
49					:			:	
50					:			:	
51					:			:	
52					:			:	
53					:			:	
54					:			:	
55					:			:	
56					:			:	
57					:			:	
58					:			:	
59					:			:	
60					:			:	
61					:			:	
62					:			:	
63					:			:	
64					:			:	
65					:			:	
66					:			:	
67					:			:	
68					:			:	
69					:			:	
70					:			:	
71					:			:	
72					:			:	
73					:			:	
74					:			:	
75					:			:	
76					:			:	
77					:			:	
78					:			:	
79					:			:	
80					:			:	
81					:			:	
82					:			:	
83					:			:	
84					:			:	
85					:			:	
86					:			:	
87					:			:	
88					:			:	
89					:			:	
90					:			:	
91					:			:	
92					:			:	
93					:			:	
94					:			:	
95					:			:	
96					:			:	
97					:			:	
98					:			:	
99					:			:	
100					:			:	
101					:			:	
102					:			:	
103					:			:	
104					:			:	
105					:			:	
106					:			:	
107					:			:	
108					:			:	
109					:			:	
110					:			:	
111					:			:	
112					:			:	
113					:			:	
114					:			:	
115					:			:	
116					:			:	
117					:			:	
118					:			:	
119					:			:	
120					:			:	
	MUNICIPIO EVALUADO:								
	COORDINADOR MOTRIZ								

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		porras avellaneda juan	9	3	4,5
2		hernandez sara michell	8	4	6,3
3		quiemba chipatecua alison	9	4	6,25
4		sandoval aslye yulieth	8	3	3,01
5		romero eduard santiago	8	4	5,9
6		torres peña josh miller	8	2	2,55
7		diaz fuentes rafael ricardo	7	3	4,02
8		castillo londoño maria jose	11	3	2,56
9		cubillos laura valentina	11	3	2,58
10		molina garcia esteban	11	5	7,08
11		Lopez Espitia Nicoll Gabriela		3	3,45
12		espitia karen dayana	12	2	1
13		jimenez kevin sebastian	11	6	5,3
14		cubillos andres felipe	12	8	7,13
15		torres zurley	11	7	6,31
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					
101					
102					
103					
104					
105					
106					
107					
108					
109					
110					
111					
112					
113					
114					
115					
116					
117					
118					
119					
120					

MUNICIPIO EVALUADO:
COORDINADOR MOTRIZ:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS.				ESTATURA SENTADO CMS.				ENVERGADURA CMS.			
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1		LAURA KATHERINE UIBE			7	4			1	7	0		1	2	2			1	7	2	
2		ALEJANDRO PRIETO			4	4			1	4	1		1	1	7			1	4	0	
3		JULIAN DAVID CRUZ			3	4			1	4	7		1	1	1			1	4	7	
4		DERLY NICOLL FALLA			5	5			1	6	1		1	2	4			1	6	0	
5		JOAN DAVID MALAGON			3	5			1	4	5	5	1	1	5		1	1	4	5	
6		NAYIBE MOYA BENAVIDEZ			4	4			1	5	3	6	1	1	0		1	1	6	1	5
7		NAHOMI FLOREZ GUEVARA			5	4			1	5	5		1	2	4		1	1	6	5	0
8		LUIS CAMILO SALAZAR			3	6			1	3	5		1	1	1		1	1	3	7	
9		DANNA MICHELL MORA			4	3			1	3	8		1	1	2			1	4	0	
10		MARIH RODRIGUEZ MARTINEZ			3	0			1	2	4	5		0	9		1	1	2	2	1
11		DILAN ESTEBAN SANDOVAL			2	9			1	2	7	7	2	1	0	4		1	1	2	4
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					
32																					
33																					
34																					
35																					
36																					
37																					
38																					
39																					
40																					
41																					
42																					
43																					
44																					
45																					
46																					
47																					
48																					
49																					
50																					
51																					
52																					
53																					
54																					
55																					
56																					
57																					
58																					
59																					
60																					
61																					
62																					
63																					
64																					
65																					
66																					
67																					
68																					
69																					
70																					
71																					
72																					
73																					
74																					
75																					
76																					
77																					
78																					
79																					
80																					
81																					
82																					
83																					
84																					
85																					
86																					
87																					
88																					
89																					
90																					
91																					
92																					
93																					
94																					
95																					
96																					
97																					
98																					
99																					
100																					
101																					
102																					
103																					
104																					
105																					
106																					
107																					
108																					
109																					
110																					
111																					
112																					
113																					
114																					
115																					
116																					
117																					
118																					
119																					
120																					
		MUNICIPIO EVALUADO:																			
		COORDINADOR MOTRIZ:																			

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				tiempo			tiempo		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		LAURA KATHERINE UIBE		11	34	2	11	40	2
2		ALEJANDRO PRIETO		10	41	2	10	10	2
3		JULIAN DAVID CRUZ		9	55	2	9	50	2
4		DERLY NICOLL FALLA		11	49	2	11	33	2
5		JUAN DAVID MALAGON		12	38	2	12	5	2
6		NAYIBE MORA BENAVIDEZ		12	48	2	12	11	2
7		NAHOMI FLOREZ GUEVARA		11	47	2	11	0	2
8		LUIS CAMILO SALAZAR		10	32	3	10	10	3
9		DANNA MICHELL MORA		13	25	3	12	15	3
10		NAHYI RODRIGUEZ MARTINEZ		11	32	3	12	21	3
11		DILAN ESTEBAN SANDOVAL		14	22	3	13	50	3
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									
63									
64									
65									
66									
67									
68									
69									
70									
71									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									
90									
91									
92									
93									
94									
95									
96									
97									
98									
99									
100									
101									
102									
103									
104									
105									
106									
107									
108									
109									
110									
111									
112									
113									
114									
115									
116									
117									
118									
119									
120									

MUNICIPIO EVALUADO:	
COORDINADOR MOTRIZ:	

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL						5. VERTICAL 1 INTENTO cm.						5. VERTICAL 2 INTENTO cm.					
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1		LAURA KATHERINE UIBE																			
2		ALEJANDRO PRIETO	15	1	8	5	,	1	2	2	0	,		2	3	3	,	5			
3		JULIAN DAVID CRUZ	10	'	9	5	,		2	2	5	,	5	2	4	3	,				
4		DERLY NICOLL FALLA	16		0	2	,	2	2	3	5	,		2	3	7	,	5			
5		JUAN DAVID MALAGON					,					,					,				
6		NAYIBE MORA BENAVIDEZ	11		0	4	,		2	2	9	,	5	2	4	2	,	5			
7		NAHOMI FLOREZ GUEVARA					,					,					,				
8		LUIS CAMILO SALAZAR	9	1	8	7	,					,					,				
9		DANNA MICHELL MORA	9	1	9	1	,		2	1	4	,	5	2	2	0	,				
10		MARYI RODRIGUEZ MARTINEZ	7	1	6	7	,		1	9	7	,		2	3	7	,				
11		DILAN ESTEBAN SANDOVAL	8	1	7	1	,		1	9	2	,		2	3	7	,				
12							,					,					,				
13							,					,					,				
14							,					,					,				
15							,					,					,				
16							,					,					,				
17							,					,					,				
18							,					,					,				
19							,					,					,				
20							,					,					,				
21							,					,					,				
22							,					,					,				
23							,					,					,				
24							,					,					,				
25							,					,					,				
26							,					,					,				
27							,					,					,				
28							,					,					,				
29							,					,					,				
30							,					,					,				
31							,					,					,				
32							,					,					,				
33							,					,					,				
34							,					,					,				
35							,					,					,				
36							,					,					,				
37							,					,					,				
38							,					,					,				
39							,					,					,				
40							,					,					,				
41							,					,					,				
42							,					,					,				
43							,					,					,				
44							,					,					,				
45							,					,					,				
46							,					,					,				
47							,					,					,				
48							,					,					,				
49							,					,					,				
50							,					,					,				
51							,					,					,				
52							,					,					,				
53							,					,					,				
54							,					,					,				
55							,					,					,				
56							,					,					,				
57							,					,					,				
58							,					,					,				
59							,					,					,				
60							,					,					,				
61							,					,					,				
62							,					,					,				
63							,					,					,				
64							,					,					,				
65							,					,					,				
66							,					,					,				
67							,					,					,				
68							,					,					,				
69							,					,					,				
70							,					,					,				
71							,					,					,				
72							,					,					,				
73							,					,					,				
74							,					,					,				
75							,					,					,				
76							,					,					,				
77							,					,					,				
78							,					,					,				
79							,					,					,				
80							,					,					,				
81							,					,					,				
82							,					,					,				
83							,					,					,				
84							,					,					,				
85							,					,					,				
86							,					,					,				
87							,					,					,				
88							,					,					,				
89							,					,					,				
90							,					,					,				
91							,					,					,				
92							,					,					,				
93							,					,					,				
94							,					,					,				
95							,					,					,				
96							,					,					,				
97							,					,					,				
98							,					,					,				
99							,					,					,				
100							,					,					,				
101							,					,					,				
102							,					,					,				
103							,					,					,				
104							,					,					,				
105							,					,					,				
106							,					,					,				
107							,					,					,				
108							,					,					,				
109							,					,					,				
110							,					,					,				
111							,					,					,				
112							,					,					,				
113							,					,					,				
114							,					,					,				
115							,					,					,				
116							,					,					,				
117							,					,					,				
118							,					,					,				
119							,					,					,				
120							,					,					,				

MUNICIPIO EVALUADO:
COORDINADOR MOTRIZ:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL				S. HORIZONTAL 1 INTENTO				S. HORIZONTAL 2 INTENTO			
				CMS.				CMS.				CMS.			
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1		LAURA KATHERINE LIBE		1	4	6		1	3	1		1	2	1	
2		ALEJANDRO PRIETO		1	2	9		1	2	4		1	3	0	
3		JULIAN DAVID CRUZ		1	2	7		1	2	5		1	2	6	
4		DERLY NICOLL FALLA		1	2	6		1	3	0		1	4	4	
5		JUAN DAVID MALAGON		1	2	3		1	4	6		1	6	0	
6		NAYIBE MORA BENAVIDEZ		1	3	2		1	4	9		1	4	5	
7		NAHOMI FLOREZ GUEVARA		1	2	1		1	3	4		1	4	5	
8		LUIS CAMILO SALAZAR		1	3	8		1	5	0		1	5	0	
9		DANNA MICHELL MORA		1	1	9		1	3	1		1	4	9	
10		MARYI RODRIGUEZ MARTINEZ		1	1	5		1	2	8		1	3	7	
11		DILAN ESTEBAN SANDOVAL		1	2	0		1	2	7		1	4	4	
12				1											
13				1											
14				1											
15				1											
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															
119															
120															

MUNICIPIO EVALUADO:
COORDINADOR MOTRIZ

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: UNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS SEG	UNICO INTENTO 50 MTS SEG	U/100
1		LAURA KATHERINE UIBE		4 : 2 5	9 : 1 7	
2		ALEJANDRO PRIETO		5 : 1 0	8 : 1 6	
3		JULIAN DAVID CRUZ		4 : 2 0	8 : 4 6	
4		DERLY NICOLL FALLA		6 : 4 7	9 : 4 7	
5		JUAN DAVID MALAGON		4 : 6 0	8 : 5 8	
6		NAYIBE MORA BENAVIDEZ		4 : 3 7	8 : 7 0	
7		NAHOMI FLOREZ GUEVARA		4 : 2 2	8 : 2 0	
8		LUIS CAMILO SALAZAR		4 : 7 0	8 : 9 8	
9		DANNA MICHELL MORA		4 : 2 0	7 : 9 0	
10		MARYI RODRIGUEZ MARTINEZ		4 : 1 0	8 : 2 0	
11		DILAN ESTEBAN SANDOVAL		4 : 1 0	8 : 1 5	
12				:	:	
13				:	:	
14				:	:	
15				:	:	
16				:	:	
17				:	:	
18				:	:	
19				:	:	
20				:	:	
21				:	:	
22				:	:	
23				:	:	
24				:	:	
25				:	:	
26				:	:	
27				:	:	
28				:	:	
29				:	:	
30				:	:	
31				:	:	
32				:	:	
33				:	:	
34				:	:	
35				:	:	
36				:	:	
37				:	:	
38				:	:	
39				:	:	
40				:	:	
41				:	:	
42				:	:	
43				:	:	
44				:	:	
45				:	:	
46				:	:	
47				:	:	
48				:	:	
49				:	:	
50				:	:	
51				:	:	
52				:	:	
53				:	:	
54				:	:	
55				:	:	
56				:	:	
57				:	:	
58				:	:	
59				:	:	
60				:	:	
61				:	:	
62				:	:	
63				:	:	
64				:	:	
65				:	:	
66				:	:	
67				:	:	
68				:	:	
69				:	:	
70				:	:	
71				:	:	
72				:	:	
73				:	:	
74				:	:	
75				:	:	
76				:	:	
77				:	:	
78				:	:	
79				:	:	
80				:	:	
81				:	:	
82				:	:	
83				:	:	
84				:	:	
85				:	:	
86				:	:	
87				:	:	
88				:	:	
89				:	:	
90				:	:	
91				:	:	
92				:	:	
93				:	:	
94				:	:	
95				:	:	
96				:	:	
97				:	:	
98				:	:	
99				:	:	
100				:	:	
101				:	:	
102				:	:	
103				:	:	
104				:	:	
105				:	:	
106				:	:	
107				:	:	
108				:	:	
109				:	:	
110				:	:	
111				:	:	
112				:	:	
113				:	:	
114				:	:	
115				:	:	
116				:	:	
117				:	:	
118				:	:	
119				:	:	
120				:	:	
		MUNICIPIO EVALUADO:				
		COORDINADOR MOTRIZ				

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# EJECUCION ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		LAURA KATHERINE UIBE	4		4,1
2		ALEJANDRO PRIETO	5		6,7
3		JULIAN DAVID CRUZ	6		8,11
4		DERLY NICOLL TALLA	4		2,18
5		JUAN DAVID MALAGON	5		5,4
6		NAYIBE MORA BENAVIDEZ	5		2,01
7		NAHOMI FLOREZ GUEVARA	3		1,09
8		LUIS CAMILO SALAZAR	3		1,11
9		DANNA MICHELL MORA	3		1,12
10		MARY ROSMOLIZ MARTINEZ	7		8
11		DELAN ESTEBAN SANDOVAL	4		4,13
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					
101					
102					
103					
104					
105					
106					
107					
108					
109					
110					
111					
112					
113					
114					
115					
116					
117					
118					
119					
120					
		MUNICIPIO EVALUADO:			
		COORDINADOR MOTRIZ:			

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL PERFECCIONAMENTO KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG				ESTATURA DE PIE CMS				ESTATURA SENTADO CMS				ENVERGADURA CMS			
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1		karol ximena mayorga	17		6	4			1	6	2			1	2	2		8	1	6	4
2		andres sebastian rodriguez	17		7	1		5	1	7	6		5	1	4	1		8	1	7	4
3		jesvit torres garcia	14		4	8			1	6	1			1	2	2			1	5	3
4		gladys torres garcia	12		4	5			1	6	3			1	2	1			1	5	8
5		Mora Sanguino Julieth Nikol	13		5	7			1	5	7		2	1	2	2		2	1	5	5
6		dayra alejandra diaz	14		5	5			1	6	0			1	2	3			1	5	4
7		Gonzalez Pulido Diana Marcela	14		7	1			1	6	5			1	2	6			1	6	9
8		Beltran Parra Juan Sebastian	15		7	2			1	7	4			1	2	7		8	1	7	8
9		sindy valentina molina	15		7	3			1	7	5			1	2	8		5	1	8	2
10		danna sofia rodriguez	14		5	5			1	5	8			1	1	5			1	5	4
11		luis fernando pemagos	15		6	0			1	6	2			1	2	7			1	5	9
12		sneth rodriguez	14		5	3			1	5	4			1	1	9			1	5	1
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
29																					
30																					
31																					
32																					
33																					
34																					
35																					
36																					
37																					
38																					
39																					
40																					
41																					
42																					
43																					
44																					
45																					
46																					
47																					
48																					
49																					
50																					
51																					
52																					
53																					
54																					
55																					
56																					
57																					
58																					
59																					
60																					
61																					
62																					
63																					
64																					
65																					
66																					
67																					
68																					
69																					
70																					
71																					
72																					
73																					
74																					
75																					
76																					
77																					
78																					
79																					
80																					
81																					
82																					
83																					
84																					
85																					
86																					
87																					
88																					
89																					
90																					
91																					
92																					
93																					
94																					
95																					
96																					
97																					
98																					
99																					
100																					
101																					
102																					
103																					
104																					
105																					
106																					
107																					
108																					
109																					
110																					
111																					
112																					
113																					
114																					
115																					
116																					
117																					
118																					
119																					
120																					

MUNICIPIO EVALUADO:
COORDINADOR MOTRIZ:

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		karol ximena mayorga	17	14	9	14	14	21	14
2		andres sebastian rodriguez	17	15	22	15	15	36	15
3		yoceli torres garcia	14	13	19	13	13	42	13
4		gladys torres garcia	12	12	22	12	12	38	12
5		Mora Sanguino Julieth Nikol	13	13	36	13	13	30	13
6		laura alejandra diaz	14	12	41	12	12	54	12
7		Gonzalez Pulido Diana Marcela	14	13	57	13	13	20	13
8		Beltran Parra Juan Sebastian	15	13	56	13	13	32	13
9		lindy valentina molina	15	11	33	11	11	54	11
10		danna sofia rodriguez	14	13	31	13	13	29	13
11		luis fernando penagos	15	14	28	14	14	56	14
12		yineth rodriguez	14	12	29	12	12	45	12
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									
32									
33									
34									
35									
36									
37									
38									
39									
40									
41									
42									
43									
44									
45									
46									
47									
48									
49									
50									
51									
52									
53									
54									
55									
56									
57									
58									
59									
60									
61									
62									
63									
64									
65									
66									
67									
68									
69									
70									
71									
72									
73									
74									
75									
76									
77									
78									
79									
80									
81									
82									
83									
84									
85									
86									
87									
88									
89									
90									
91									
92									
93									
94									
95									
96									
97									
98									
99									
100									
101									
102									
103									
104									
105									
106									
107									
108									
109									
110									
111									
112									
113									
114									
115									
116									
117									
118									
119									
120									

MUNICIPIO EVALUADO:	
COORDINADOR MOTRIZ:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL PERFECCIONAMIENTO KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL				S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.				S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.			
				#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:
1		KAROL XIMENA MAYORGA	17	1	9	4	:	2	0	9	:	2	1	8	:
2		ANDRES SEBASTIAN RONGUEZ	17	2	0	4	:	2	1	7	:	2	4	0	:
3		YOCELI TORRES GARCIA	14		8	6	:	1	9	4	:	2	0	1	:
4		GLADYS TORRES GARCIA	12		7	9	:	1	9	1	:	1	9	9	:
5		MORA SANGUINO NIKOL	13		0	5	:	2	3	0	:	2	3	2	:
6		DAYRA ALEJANDRA DIAZ	14		0	4	:	2	2	7	:	2	3	0	:
7		GONZALEZ PULIDO DIANA MARCELA	14				:				:				:
8		BELTRAN PARRA JUAN SEBASTIAN	15	2	3	0	:	2	7	5	:	2	7	8	:
9		MOLINA SINDY VALENTINA	15	2	3	8	:	2	7	1	:	5	2	7	3	:
10		RODRIGUEZ DANNA SOFIA	14	1	8	7	:	2	0	1	:		2	1	6	:
11		PENAGOS LUIS FERNANDO	15	2	0	6	:	2	1	8	:		2	2	9	:
12		RODRIGUEZ YINETH	14	1	8	8	:	1	9	8	:		2	0	9	:
13							:				:				:
14							:				:				:
15							:				:				:
16							:				:				:
17							:				:				:
18							:				:				:
19							:				:				:
20							:				:				:
21							:				:				:
22							:				:				:
23							:				:				:
24							:				:				:
25							:				:				:
26							:				:				:
27							:				:				:
28							:				:				:
29							:				:				:
30							:				:				:
31							:				:				:
32							:				:				:
33							:				:				:
34							:				:				:
35							:				:				:
36							:				:				:
37							:				:				:
38							:				:				:
39							:				:				:
40							:				:				:
41							:				:				:
42							:				:				:
43							:				:				:
44							:				:				:
45							:				:				:
46							:				:				:
47							:				:				:
48							:				:				:
49							:				:				:
50							:				:				:
51							:				:				:
52							:				:				:
53							:				:				:
54							:				:				:
55							:				:				:
56							:				:				:
57							:				:				:
58							:				:				:
59							:				:				:
60							:				:				:
61							:				:				:
62							:				:				:
63							:				:				:
64							:				:				:
65							:				:				:
66							:				:				:
67							:				:				:
68							:				:				:
69							:				:				:
70							:				:				:
71							:				:				:
72							:				:				:
73							:				:				:
74							:				:				:
75							:				:				:
76							:				:				:
77							:				:				:
78							:				:				:
79							:				:				:
80							:				:				:
81							:				:				:
82							:				:				:
83							:				:				:
84							:				:				:
85							:				:				:
86							:				:				:
87							:				:				:
88							:				:				:
89							:				:				:
90							:				:				:
91							:				:				:
92							:				:				:
93							:				:				:
94							:				:				:
95							:				:				:
96							:				:				:
97							:				:				:
98							:				:				:
99							:				:				:
100							:				:				:
101							:				:				:
102							:				:				:
103							:				:				:
104							:				:				:
105							:				:				:
106							:				:				:
107							:				:				:
108							:				:				:
109							:				:				:
110							:				:				:
111							:				:				:
112							:				:				:
113							:				:				:
114							:				:				:
115							:				:				:
116							:				:				:
117							:				:				:
118							:				:				:
119							:				:				:
120							:				:				:

MUNICIPIO EVALUADO:	
COORDINADOR MOTRIZ:	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL				S. HORIZONTAL 1 INTENTO				S. HORIZONTAL 2 INTENTO			
				CMS.				CMS.				CMS.			
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1		MAYORGA KAROL XIMENA	17	1	4	6		1	5	1		1	6	9	
2		RODRIGUEZ ANDRES SEBASTIAN	17	1	3	3		1	5	2		1	7	3	
3		TORRES GARCIA YOCELI	14	1	2	7		1	3	8		1	4	1	
4		TORRES GARCIA GLADYS	12	1	3	3		1	4	5		1	5	5	
5		MORA SANGUINO YULIETH	13	1	4	2		1	5	2		1	5	8	
6		DIAZ DAYRA ALEJANDRA	14	1	3	9		1	4	7		1	6	0	
7		GONZALEZ PULIDO DIANA MARCELA	14	1	4	0		1	4	3		1	5	1	
8		BELTRAN PARRA JUAN SEBASTIAN	15	2	1	2		2	2	1		2	3	8	
9		MOLINA SINDY VALENTINA	15	1	3	9		1	5	8		1	7	6	
10		RODRIGUEZ DANNA SOFIA	14	1	3	0		1	4	5		1	5	7	
11		PEÑAGOS LUIS FERNANDO	15	1	4	2		1	5	8		1	7	4	
12		RODRIGUEZ YINETH	14	1	2	5		1	4	0		1	5	1	
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															
101															
102															
103															
104															
105															
106															
107															
108															
109															
110															
111															
112															
113															
114															
115															
116															
117															
118															
119															
120															

MUNICIPIO EVALUADO:	
COORDINADOR MOTRIZ	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS			UNICO INTENTO 50 MTS		
				SEG		1/100	SEG		1/100
1		MAYORGA KAROL XIMENA	17	3	:	2	7	:	0 6
2		RODRIGUEZ ANDRES SEBASTIAN	17	3	:	2	7	:	4 5
3		TORRES GARCIA YOCELI	14	3	:	0 8	8	:	4 2
4		TORRES GARCIA GLADYS	12	3	:	2 0	7	:	1 0
5		MORA SANGUINO YULIETH	13	3	:	2 5	5	:	9 3
6		DIAZ DAYRA ALEJANDRA	14	3	:	0 2	6	:	2 5
7		GONZALEZ PULIDO DIANA MARCELA	14	3	:	3 0	6	:	3 9
8		BELTRAN FARFA JUAN SEBASTIAN	15	4	:	3 6	7	:	1 5 7
9		MOLINA SINDY VALENTINA	15	4	:	5 0	8	:	0 9
10		RODRIGUEZ DANNA SOFIA	14	4	:	4 0	7	:	8 4
11		PENAGOS LUIS FERNANDO	15	4	:	3 1	8	:	2 8
12		RODRIGUEZ YINETH	14	4	:	2 9	8	:	0 8
13					:			:	
14					:			:	
15					:			:	
16					:			:	
17					:			:	
18					:			:	
19					:			:	
20					:			:	
21					:			:	
22					:			:	
23					:			:	
24					:			:	
25					:			:	
26					:			:	
27					:			:	
28					:			:	
29					:			:	
30					:			:	
31					:			:	
32					:			:	
33					:			:	
34					:			:	
35					:			:	
36					:			:	
37					:			:	
38					:			:	
39					:			:	
40					:			:	
41					:			:	
42					:			:	
43					:			:	
44					:			:	
45					:			:	
46					:			:	
47					:			:	
48					:			:	
49					:			:	
50					:			:	
51					:			:	
52					:			:	
53					:			:	
54					:			:	
55					:			:	
56					:			:	
57					:			:	
58					:			:	
59					:			:	
60					:			:	
61					:			:	
62					:			:	
63					:			:	
64					:			:	
65					:			:	
66					:			:	
67					:			:	
68					:			:	
69					:			:	
70					:			:	
71					:			:	
72					:			:	
73					:			:	
74					:			:	
75					:			:	
76					:			:	
77					:			:	
78					:			:	
79					:			:	
80					:			:	
81					:			:	
82					:			:	
83					:			:	
84					:			:	
85					:			:	
86					:			:	
87					:			:	
88					:			:	
89					:			:	
90					:			:	
91					:			:	
92					:			:	
93					:			:	
94					:			:	
95					:			:	
96					:			:	
97					:			:	
98					:			:	
99					:			:	
100					:			:	
101					:			:	
102					:			:	
103					:			:	
104					:			:	
105					:			:	
106					:			:	
107					:			:	
108					:			:	
109					:			:	
110					:			:	
111					:			:	
112					:			:	
113					:			:	
114					:			:	
115					:			:	
116					:			:	
117					:			:	
118					:			:	
119					:			:	
120					:			:	

MUNICIPIO EVALUADO:	
COORDINADOR MOTRIZ	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

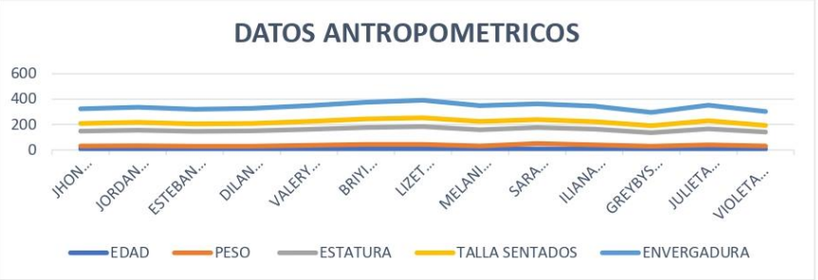
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

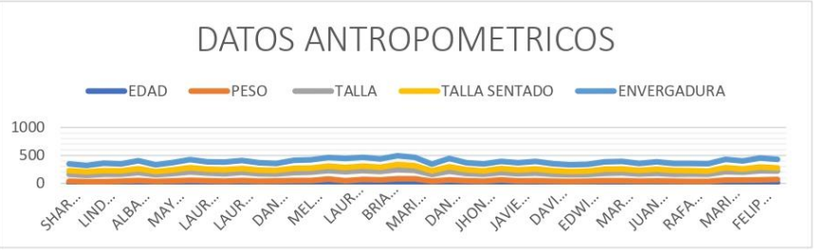
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO KARATE

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1		MAYORGA KAROL XIMENA	17	7	7,17
2		RODRIGUEZ ANDRES SEBASTIAN	17	9	9,45
3		TORRES GARCIA YOCELI	14	5	5,35
4		TORRES GARCIA GLADYS	12	5	5,41
5		MORA SANGUINO YULIETH	13	7	7,28
6		DIAZ DAYRA ALEJANDRA	14	6	6,56
7		GONZALEZ PULIDO DIANA MARCELA	14	5	5,48
8		BELTRAN PARRA JUAN SEBASTIAN	15	6	6,33
9		MOLINA SINDY VALENTINA	15	5	5,4
10		RODRIGUEZ DANNA SOFIA	14	6	6,08
11		PENAGOS LUIS FERNANDO	15	7	7,09
12		RODRIGUEZ YINETH	14	6	6,11
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					
101					
102					
103					
104					
105					
106					
107					
108					
109					
110					
111					
112					
113					
114					
115					
116					
117					
118					
119					
120					
		MUNICIPIO EVALUADO:			
		COORDINADOR MOTRIZ:			

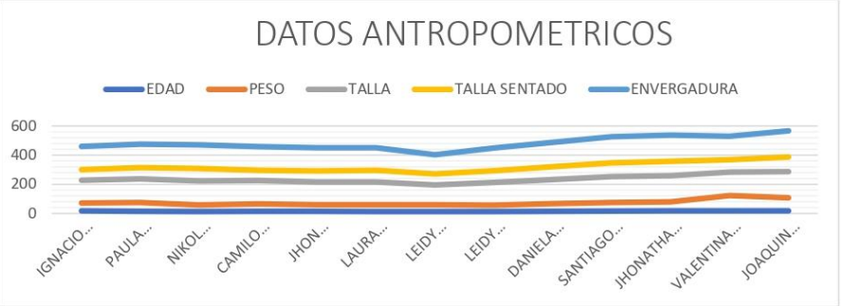
ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LAS PRUEBAS FISICAS Y ANTROPOMETRICAS GRUPOS DE KARATE DO MUNICIPIO DE PASCA



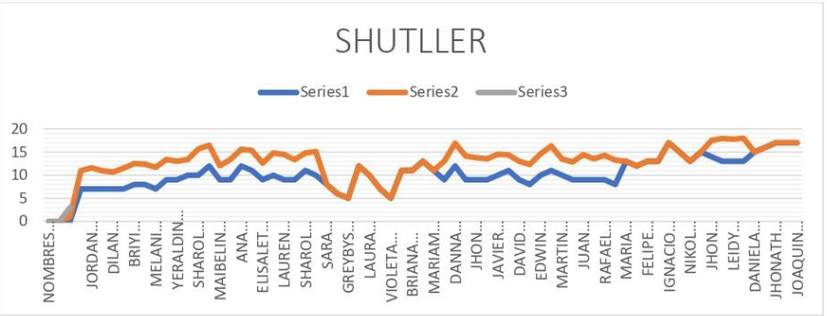
En la primera grafica encontramos un grupo muy nivelado tanto en peso como en talla y las demás medidas, en relación a su edad con el cual se podrán establecer trabajos relacionados entre sí ya que no retrasamos ni aceleramos procesos. Dejando claro que este grupo de iniciación están comenzando la práctica deportiva y están partiendo de una temporada difícil y de encierro debido a la pandemia.



La grafica nos muestra el desarrollo del grupo de fundamentación en el cual encontramos algunas diferencias en la gráfica, lo cual podríamos definir como aspectos derivados de la alimentación, la genética la destreza física, entre otros que alteran los procesos de desarrollo en la niñez, esta grafica nos muestran unos estándares considerables y constantes. Dejando en claro que este grupo de fundamentación al igual que todos los demás grupos están comenzando nuevamente la práctica deportiva y partiendo de una temporada difícil para la práctica deportiva debido a la pandemia del covid 19.

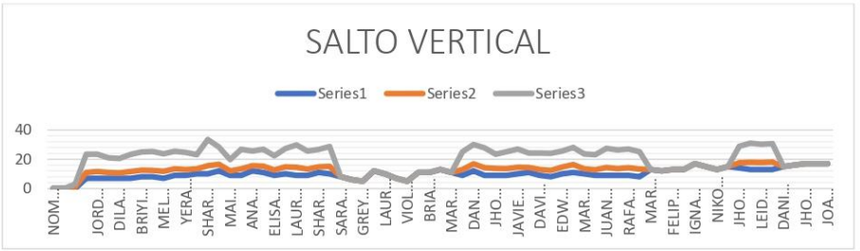


En este grupo de perfeccionamiento encontramos un grupo muy regular con tallas considerables y aptas para sus edades, por otra parte, contamos con muchachos con una excelente técnica en la ejecución de las pruebas y rendimiento deportivo ya sea por su edad la práctica de otros deportes su huella motriz, y por su desarrollo deportivo logrado con el entrenamiento del KARATE.

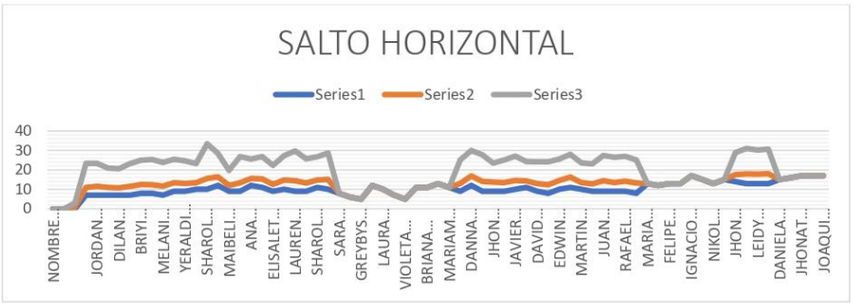


la realización de este test nos muestra algunas variables muy claras con unas grandes diferencias de rendimiento reflejo generado por la diferencia física y antropométrica de los integrantes del grupo

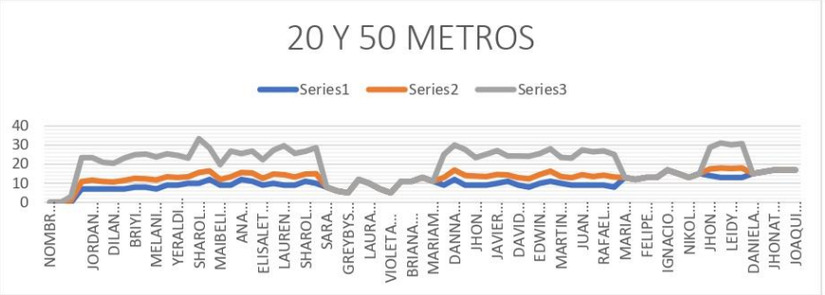
Es de aclarar que a pesar de la inactividad física de algunos niños los ESTUDIANTES nos muestran buenos tiempos en sus recorridos y pruebas.



En esta imagen encontramos que en el segundo salto logran mejores tiempos, la línea azul representa la edad, la naranja el primer intento y la gris el segundo intento, mostrándonos que las variables se mantienen con los picos en los dos intentos resaltando los mejores saltos en el segundo intento.



Al igual que en la gráfica anterior podemos evidenciar los picos más altos en el segundo intento que en el primero mostrando como resultado que la edad es un factor determinante para esta prueba y que por lo mismo a mayor edad mayor rendimiento y son atletas de mejores capacidades físicas que los otros.



En este test podemos encontrar que durante los primeros 20 metros de recorrido que el grupo estuvo muy compacto, pero en la segunda parte del recorrido se inicia con cambios que permiten destacar algunos atletas con mejores capacidades físicas mejores tiempos y un mayor rendimiento cardiovascular lo cual marca las diferencias en su rendimiento al momento de la ejecución de la prueba.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INFORME FESTIVAL DEPORTIVO KARATE DO PASCA

MUNICIPIO: PASCA CUNDINAMARCA
FORMADOR: MIGUEL CIENDUA SALAZAR
FECHA DE EJECUCIÓN: 26 DE NOVIEMBRE

CENTRO DE FORMACION	ESCUELA DE FORMACION DE KARATE DO
NIVELES	INICIACION-FUNDAMENTACION-PERFECCIONAMIENTO
ESCENARIO	CANCHA SINTETICA DE PASCA
MATERIALES BÁSICOS	CORRECTORES DE GOLPE O PAOS
ACTIVIDADES	• **COMPETENCIA DE PUÑOS ACERTADOS POR MINUTO:** Esta actividad consiste en hacer PUÑOS TZUKIS acertados por periodos de tiempo. • **TECNICA DE PATADA AL PAO:** Cada deportista tendrá 10 patadas de frente MAE GERI con su pierna izquierda y 10 con su pierna derecha al pao o corrector de golpe, cada acierto tendrá una puntuación de 10, acumulativos. De igual forma deberá ejecutar el mismo ejercicio con patada circular o MAWASHI GERI.
REGLAMENTO	- En cada patada tendrán unas reglas específicas que deben cumplir a cabalidad, destacando la forma técnica y ejecución correcta de cada patada con ambas piernas. - Los demás deportistas están en la capacidad de hacer juzgamiento de las respectivas técnicas de pateo para facilitar el desarrollo de las actividades.
OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD	**SOCIAL:** cambiar el ambiente al cual están acostumbrados los deportistas, y permitir espacios de aprendizaje transversal. **MOTRIZ:** Potenciar habilidades físicas por medio de formas jugadas y actividades recreativas. **DEPORTIVO:** Fortalecer habilidades deportivas, teóricas y prácticas de la disciplina del karate do.





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co