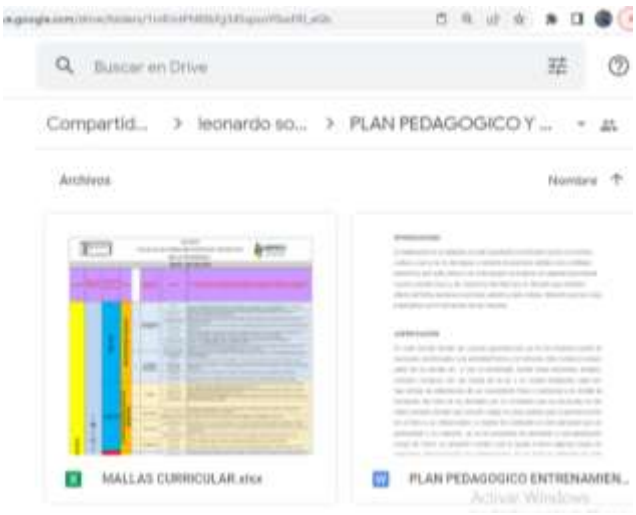
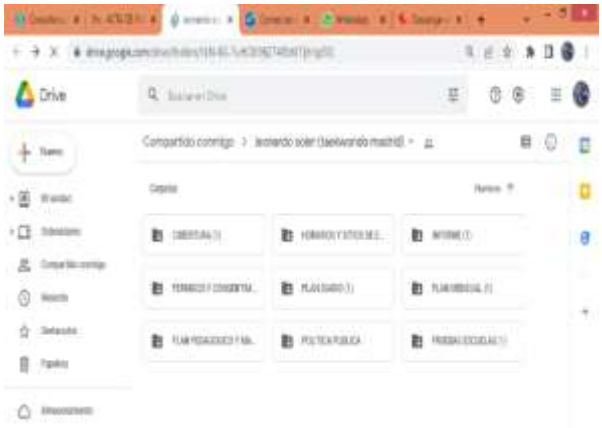
EVIDENCIAS INFORME 06 MES DE JULIO- CTO 551 -2022			
Nombre del contratista	LEONARDO SOLER APONTE		
Número de identificación	2.969.988	**Tipo de documento**	C.C
Período informado	1 DE JUNIO AL 13 DE JUNIO	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000385 DE 31/01/2022
Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS 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 A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA			

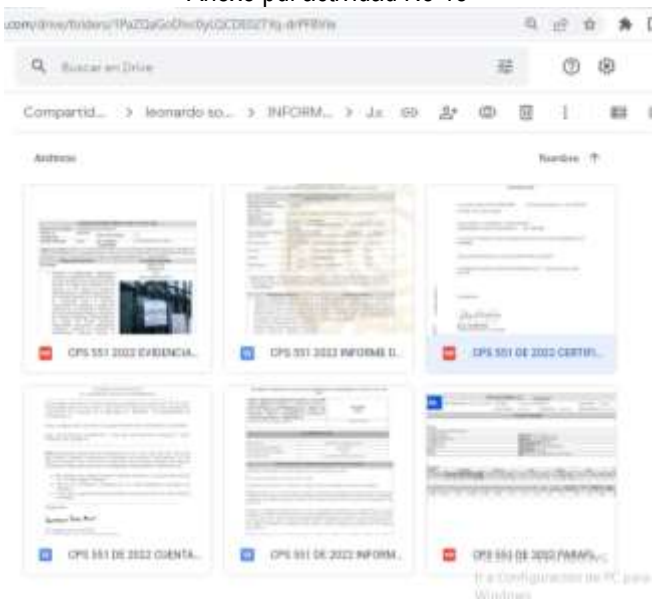
Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
ACTIVIDAD	ANEXO: PDF EVIDENCIAS:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	Foto Anexo pdf actividad No 01 
2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	Foto Anexo pdf actividad No 02 

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	Foto Anexo pdf actividad No 03 
4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiarios activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiarios activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	Foto Anexo pdf actividad No 04 

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	Foto Anexo pdf actividad No. 05 
6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.	Foto Anexo pdf actividad No 06 
7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Foto Anexo pdf actividad No 07 

8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	Foto Anexo pdf actividad No 08 
9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Foto Anexo pdf actividad No 9 

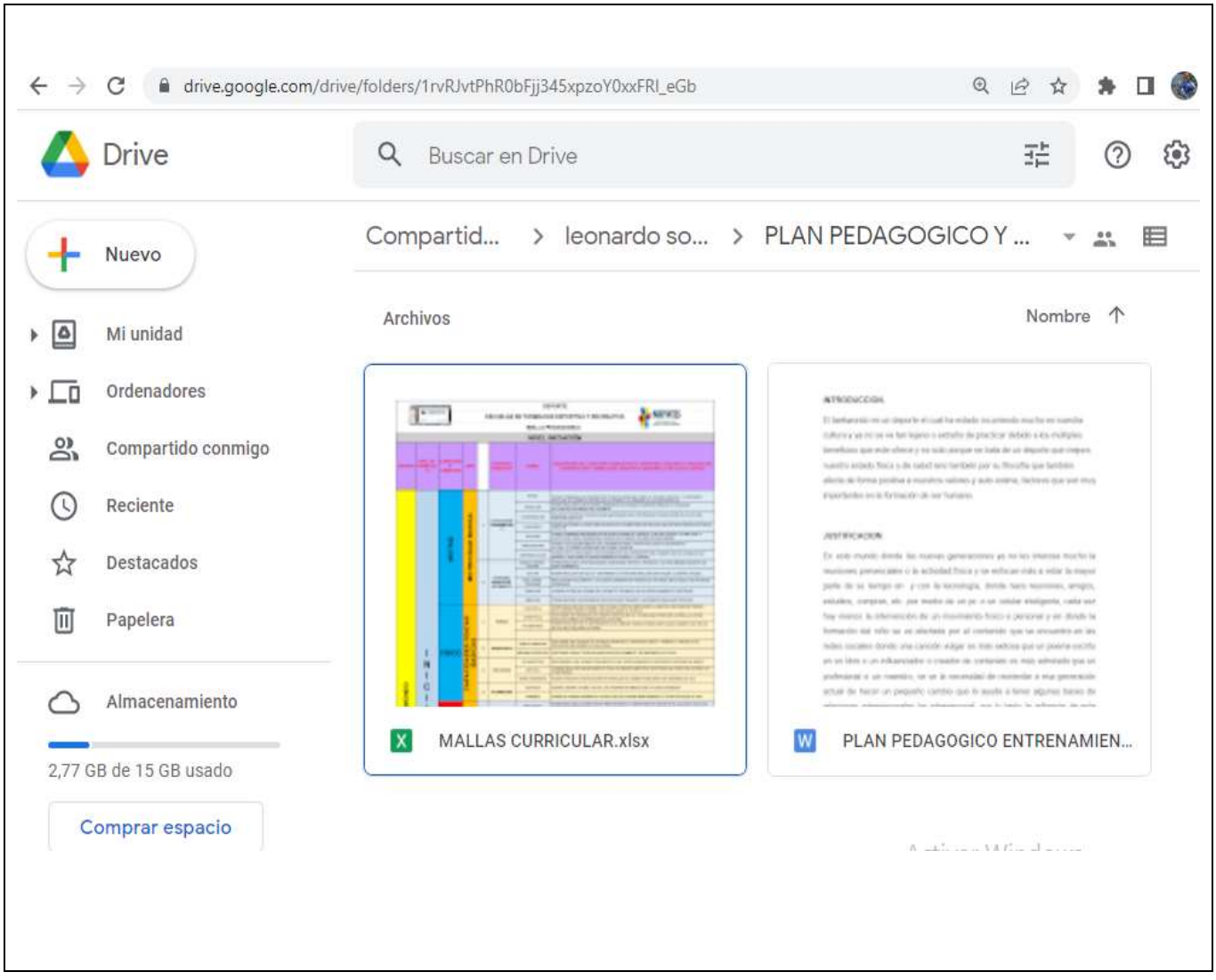
10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Foto Anexo pdf actividad No 10  INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID Nit. 800.222.095 – 4 ñEL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID HACE CONSTAR: Que el Señor **LEONARDO SOLER APONTE**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.969.988 de Bojacá Cundinamarca, asistió durante el período comprendido entre el día 1 al día 13 de Julio de 2022, como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TAEKWONDO, en las Veredas: Chauta y Puente Piedra (Sector Pablo VI), cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato. Dada en Madrid Cundinamarca, a los Catorce (14) día del mes de Julio de Dos Mil Veintidós (2022). Cordialmente, JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M. Director General IDRM – CER.126 Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo. Aprobó: Harold Begotá García, Enlace Deportivo – Zona Rural Carrera 7 N° 8 - 45 Coliseo Cubierto Tels. (031) 8255549 Madrid CRECE CONTIGO
11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Foto Anexo pdf actividad No 11 No se realizaron actividades de apoyo
12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Foto Anexo pdf actividad No 12 

13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.	Anexo pdf actividad No 13 Entregare cuando solicite documentación del área de archivo
14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	Foto Anexo pdf actividad No 14 
15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	Foto Anexo pdf actividad No 15 

ANEXO PDF ACTIVIDAD No 01



ANEXO PDF ACTIVIDAD No 02



ANEXO PDF ACTIVIDAD No 03

TEMAS JULIO		
INICIACION	**FUNDAMENTACION**	**PERFECCIONAMIENTO**
RESPONSABILIDAD	RESPETO	RESPETO
COMPAÑERISMO	RESPONSABILIDAD	RESPONSABILIDAD
COOPERACION	COMPAÑERISMO	COMPAÑERISMO
TRABAJO EN EQUIPO	JUSTICIA	JUSTICIA
HUMILDAD	LEALTAD	COOPERACION
OBEDIENCIA	HUMILDAD	HUMILDAD
AUTODISCIPLINA	OBEDIENCIA	OBEDIENCIA
AUTODOMINIO	AUTODISCIPLINA	AUTODISCIPLINA
INTRODUCCION	PERSEVERANCIA	PERSEVERANCIA
MOVILIDAD ARTICULAR	AUTODOMINIO	AUTODOMINIO
CALENTAMIENTO	INTRODUCCION	RECOMPENSA
RITM0	MOVILIDAD ARTICULAR	INTRODUCCION
REACCION	CALENTAMIENTO	MOVILIDAD ARTICULAR
COORDINACION	RITM0	CALENTAMIENTO
EQUILIBRIO	REACCION	RITM0
AGILIDAD	COORDINACION	REACCION
ANTICIPACION	EQUILIBRIO	COORDINACION
FUERZA	AGILIDAD	EQUILIBRIO
VELOCIDAD	DIFERENCACION	AGILIDAD
FLEXIBILIDAD	FUERZA	ANTICIPACION
RESISTENCIA	VELOCIDAD	DIFERENCACION
SOGUI (POSICIONES)	FLEXIBILIDAD	FUERZA
MAKKI (DEFENSAS)	RESISTENCIA	VELOCIDAD
CHAGUI (PATADAS)	SOGUI (POSICIONES)	FLEXIBILIDAD
POOMSAE (FIGURAS)	MAKKI (DEFENSAS)	RESISTENCIA
DESPLAZAMIENTOS	DESPLAZAMIENTOS	SOGUI (POSICIONES)
ATAQUE	ATAQUE	MAKKI (DEFENSAS)
CONTRA ATAQUE	JUEGOS DE INTEGRACION	CHAGUI (PATADAS)
JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS TRADICIONALES	POOMSAE (FIGURAS)
CIRCUITOS RECREATIVOS	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESPLAZAMIENTOS
ESTIRAMIENTO	ESTIRAMIENTO	ATAQUE
		CONTRA ATAQUE
		COMBINACIONES
		COMBATE LIBRE
		CIRCUITOS RECREATIVOS
		ESTIRAMIENTO

ANEXO PDF ACTIVIDAD No 03









ANEXO PDF ACTIVIDAD No 04



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	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															
7 AÑOS	0	2	0	0	0	2		0		0		0	0		2
8 AÑOS	3	1	0	3	0	1		0		0		0	0		4
9 AÑOS	6	2	0	6	0	2		0		0		0	0		8
10 AÑOS	7	1	0	7	0	1		1		0		0	0		8
11 AÑOS	2	3	0	2	0	3		0		0		0	1		5
12 AÑOS	1	0	0	1	0	0		0		0		0	1		1
13 AÑOS	1	1	0	1	0	1		0		1		0	0		2
14 AÑOS	0	0	0	0	0	0		0		0		0	0		0
15 AÑOS	1	0	0	1	0	0		0		0		0	0		1
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0		0		0		0	0		0
17 AÑOS	0	1	0	0	0	1		0		0		0	0		1
TOTALES	21	11													32

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	3	3
FUNDAMENTACION	16	6
PERFECIONAMIENTO	2	2
TOTAL	21	11
TOTAL	32	

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	LUIS MIGUEL MANRRIQUE VELOSA	1070396849	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 A # 7-38 DIAMANTE PUENTE PIEDRA	AB+	COMPENSAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	SHAROL SOFIA VIRGUEZ FIRAVITOBA	1070397404	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 A # 7-38 DIAMANTE PUENTE PIEDRA	O+	SANITAS
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	DYLAN JOHANN OROZCO BAEZ	1170964998	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 8 -25 EL TREBOL PUENTE PIEDRA	A+	CONVIDA
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	SALOME CARRILLO MENDEZ	1070397484	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	ASHLEY ALEJANDRA VELASQUEZ MONTOYA	1078370770	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	KM 13 AUTOPISTA MEDELLIN, VEREDA AURORA	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	ANDRES MAURICIO HERNANDEZ RIVERA	1222205121	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PABLO VI	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	DARWINN CAMILO LOPEZ GUTIERREZ	1106784508	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	AUTOPISTA KM 13	O+	SANIDAD MILITAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	JOHANN STIVEN LOPEZ GUTIERREZ	1188714597	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	AUTOPISTA KM 13	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	KAREN DAYANNA TORO CARDENAS	1071143270	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VALLE DE ABRA	O+	NUEVA EPS
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	NICOLAS ALBERTO GARCIA HERNANDEZ	1056930431	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	DILAN ANDREY RODRIGUEZ NAVARRO	1070395265	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	O-	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	PAULA MELISA CRUZ VARGAS	1070968942	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA - SECTOR MARGARITAS 2	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	SARAY DAYANA SANDOVAL AVILA	1077971321	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	LA AURORA-PABLO VI	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	DYLAND LEONARDO VELAZQUEZ MONTOYA	1078369736	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	KM 13 AUTOPISTA MEDELLIN	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	DAIRO ALEJANDRO TEBAR CASTILLO	1070394600	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	A+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	ISABELA ARGUELLO OSPINA	1123565604	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	KM 135 CALLE 2 # 9 ESTE 30	O+	NUEVA EPS
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	NAGY JULIANA CARRILLO MENDEZ	1070396097	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	JUAN SEBASTIAN MONROY GARCIA	1034784932	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA KM 13	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	JOHAN ANDRES CLAVIJO HERNANDEZ	1070969488	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	A+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	JUAN DAVID ASTUDILLO ANACONA	1060989811	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	KM 13 VEREDA CHAUTA	O+	SANITAS
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	REYBER ALEXIS ASTUDILLO ANACONA	1058788416	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	KM 13 VEREDA CHAUTA	O+	SANITAS
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	BRAYAN FELIPE HERNANDEZ LEON	1074186657	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	PABLO VI	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	NICOLAS DAVID MANOSALVA ROJAS	1098767621	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	O+	SURAMERICANA
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	ANYELINE ROMERO LOPEZ	1031655753	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	JOSEPH ROMERO LOPEZ	1074188214	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	O+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	YORMAN FELIPE MEDINA BOLAÑOS	1011222361	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	VEREDA CHAUTA	A-	SURAMERICANA
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	JHOAN SEBASTIAN RAMOS TORRES	1116042108	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	CRA 3 # 7-04	O+	CAPITAL SALUD
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	SANTIAGO BONILLA ROCHA	1069648010	COLOMBIANO	INFANCIA (ENTRE LOS 6 A 11 AÑOS)	LA AURORA- SECTOR PABLO VI	O+	NUEVA EPS
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	JOHAN ANDRES TORO CARDENAS	1078368512	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VALLE DE ABRA	O+	NUEVA EPS
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	JEYDY NURAY RINCON LOMBANA	1070385562	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	PABLO VI - LA AURORA	A+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	ALEJANDRO ORTEGA HERNANDEZ	1073156587	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	VALLE DE ABRA	A+	FAMISANAR
SABANA OCCIDENTE	MADRID	LEONARDO SOLER APONTE	TAEKWONDO	NATALY SOFIA FIGUEROA OLIVO	1043006051	COLOMBIANO	ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A 17 AÑOS)	KM 14 AUTOPISTA MEDELLIN PUENTE ICEIN	B+	ASOCIACION MUTUAL SER EMPRESA SOLIDARIA DE SALUD E.S.S

SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EMERGENCIA SOCIAL Y CATASTRÓFICA MINORÍA ÉTNICA REPATRIADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MÚLTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDIGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALEQUERO ROOM RAIZAL OTROS	LENGUAS CASTELLANO INDÍGENA CRIOLLA ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CLAUDIA LORENA VELOZA CASALLAS	3112280554	claudia29011711@gmail.com
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARTHA LILIANA FIRAVITOBA CIPRIAN	3012004189	lilianafiravitoba1234@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MAGDA LIGIA BAEZ GOMEZ	3013042598	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA MILENA MENDEZ MALAVER	3125531980	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ALEJANDRA MONTOYA	3114504382	alejandramontoya864@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUZ STELLA RIVERA ANACONA	3208943991	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FLOR ELENA GUTIERREZ LEAL	3118240354	fg1905243@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FLOR ELENA GUTIERREZ LEAL	3118240354	fg1905243@gmail.com
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUCY JASNEY CARDENAS	3123361192	cardenaslucv198@email.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANA MILENA HERNANDEZ LAVACUDE	3155585342	milenaher2019@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FRANCY YULITH NAVARRO ALARCON	3104855403	francynavarro95@gmail.com
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	VISUAL	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARLENY VARGAS MEJIA	3175568204	marlenvargas0825@gmail.com
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA YOANA AVILA AGUILAR	3148707038	mariayoana08avila@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ALEJANDRA MONTOYA	3114504382	alejandramontoya864@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	RICARDO TEBAR RONCANCIO	3024197458	N/A
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	KAREN EUGENIA OSPINA MUÑOZ	3106286780	karene_018@hotmail.com
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	SANDRA MILENA MENDEZ MALAVER	3125531980	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LEICY LILIANA GARCIA SOTO	3176641084	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ORFILIA GALLEGO AGUIRRE	3504147715	orfiliagalleeo03@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	INDIGENAS	CASTELLANO	RURAL	REYBER ASTUDILLO AVENDAÑO	3123313337	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	INDIGENAS	CASTELLANO	RURAL	REYBER ASTUDILLO AVENDAÑO	3123313337	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA NANCY HERNANDEZ LEON	3212448161	vf3152204770@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LADY MILENA ROJAS QUINTERO	3185680998	milenitaroias87@gmail.com
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LICED FABIOLA LOPEZ ESPIÑOSA	3168676530	allianjolopez@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LICED FABIOLA LOPEZ ESPIÑOSA	3168676530	allianjolopez@gmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DORA YINETH BOLAÑOS GOMEZ	3204386326	doravineth@hotmail.com
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NIDIA LILIA RAMOS TORRES	3112701096	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	FLOR MARIA ROCHA VEGA	3125070672	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUCY JASNEY CARDENAS	3123361192	cardenaslucv198@email.com
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CLAUDIA PATRICIA LOMBANA CALVO	3116520870	N/A
MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANDREA LILIANA HERNANDEZ MENESES	3123314791	aleiandroorteaherrnandez23@email.com
FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	EN SITUACION DE DESPLAZAMIENTO, CONFLICTO ARMADO	NINGUNA	AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES	CASTELLANO	RURAL	YESICA MARIA OLIVO CASTRO	3144129626	jolc921@hotmail.com



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	Luis Miguel Manrrique Velosa	311 228 0554		1			1		0		1			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
2	Sharol Sofia Virguez Firavitoba	301 200 4189		0			1		1		0			0																			0	0	0	#¡DIV/0!
3	Dylan Johann Orozco Baez	301 304 2598		1			0		0		1			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
4	Salome Carrillo Mendez	312 553 1980		1			1		1		0			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
5	Ashley Alejandra Velasquez Montoya	311 450 4382		1			1		1		1			0																			0	0	0	#¡DIV/0!
6	Andres Mauricio Hernandez Rivera	3208943991		1			1		0		1			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
7																																	0	0	0	#¡DIV/0!
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	Darwinn Camilo Lopez Gutierrez	311 824 0354		1			1		0		1			1																			5	4	1	80%
2	Johann Stiven Lopez Gutierrez	322 420 0854		1			1		1		1			0																			5	4	1	80%
3	Karen Dayanna Toro Cardenas	312 336 1192		0			1		1		1			0																			5	3	2	60%
4	Nicolas Alberto Garcia Hernandez	315 558 5342		1			1		1		1			1																			5	5	0	100%
5	Dilan Andrey Rodriguez Navarro	310 485 5403		1			0		1		0			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
6	Paula Melisa Cruz Vargas	317 556 8204		1			0		1		0			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
7	Saray Dayana Sandoval Avila	314 870 7038		0			1		1		0			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
8	Dyland Leonardo Velazquez Montoya	311 450 4382		1			1		1		1			0																			0	0	0	#¡DIV/0!
9	Dairo Alejandro Tebar Castillo	302 419 7458		1			1		0		1			0																			0	0	0	#¡DIV/0!
10	Isabela Arguello Ospina	310 628 6780		0			0		0		1			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
11	Nagy Juliana Carrillo Mendez	312 553 1980		1			0		0		1			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
12	Juan Sebastian Monrroy Garcia	317 664 1084		1			1		1		1			0																			0	0	0	#¡DIV/0!
13	Johan Andres Clavijo Hernandez	350 414 7715		0			1		1		0			0																			0	0	0	#¡DIV/0!
14	Juan David Astudillo Anacona	312 331 3337		0			1		1		0			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
15	Reyber Alexis Astudillo Anacona	312 331 3337		1			1		1		0			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
16	Brayan Felipe Hernandez Leon	3212448161		1			0		1		0			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
17	Nicolas David Manosalva Rojas	3185680998		1			0		1		1			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
18	Anyeline Romero Lopez	3168676530		0			0		1		1			0																			0	0	0	#¡DIV/0!
19	Joseph Romero Lopez	3168676530		1			1		0		1			0																			0	0	0	#¡DIV/0!
20	Yorman Felipe Medina Bolaños	3204386326		1			1		0		1			0																			0	0	0	#¡DIV/0!
21	Jhoan Sebastian Ramos Torres	311 2701096		1			1		0		1			1																			0	0	0	#¡DIV/0!
22	Santiago Bonilla Rocha	3125070672		1			1		1		0			1																			5	4	1	80%
23																																	0	0	0	#¡DIV/0!



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	Johan Andres Toro Cardenas	312 336 1192		1			1		1		1			1																				5	5	0	100%
2	Jeydy Nuray Rincon Lombana	311 652 0870		0			1		0		1			1																				3	2	1	67%
3	Alejandro Ortega Hernandez	312 331 4791		1			1		1		1			1																				3	3	0	100%
4	Nataly Sofia Figueroa Olivo	314 412 9626		1			0		1		1			1																				3	3	0	100%
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!

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

DEPORTE / MODALIDAD:	TAEKWONDO
MUNICIPIO:	MADRID
NOMBRE DEL MONITOR	LEONARDO SOLER APONTE
MES	JULIO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
8:00 AM A 10:00 AM	GRUPO						INICIACION		
	SEDE DE TRABAJO						CHAUTA		
10:15 AM A 12:15 AM	GRUPO						FUNDAMENTACION		
	SEDE DE TRABAO						PUENTE DE PIEDRA		
12:15 P.M. A 2:15 P.M.	GRUPO						PERFECCIONAMIETO		
	SEDE DE TRABAO						PUENTE DE PIEDRA		
2:00 PM A 4:00 PM	GRUPO		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO		CHAUTA		CHAUTA				
4:15 PM A 6:15 PM	GRUPO		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION				
	SEDE DE TRABAJO		PUENTE DE PIEDRA		PUENTE DE PIEDRA				
6:15 PM A 8:15 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIETO		PERFECCIONAMIETO				
	SEDE DE TRABAJO		PUENTE DE PIEDRA		PUENTE DE PIEDRA				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR	LEONARDO SOLER APONTE
FIRMA	

ANEXO PDF ACTIVIDAD No 05



ANEXO PDF ACTIVIDAD No 06

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/06/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: estimular la fuerza y velocidad en el pateo

Objetivo Especifico: realizar actividades en las que se pueda mejorar los movimientos rapidos y con fuerza a la hora de realizar una o varias patadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones de a parejas	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
saltos de rana de un extremo a otro del salon, regresar caminando, luego volver y caminar en carretilla nuevamente al otro extremo y regresar caminando, en ese momento cambiar con un compañero.	Fuerza	MAXIMA	**x**	10	
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con asitencia de un compañero y cambiar cada 60 segundos.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. con un compañero y sosteniendo una paleta de pateo, realizar levantamientos sin cambiar de pierna lo mas alto, fuerte y rapido posible		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. realizar 10 patadas bandal a una tula con la pierna delantera sin pausa sin perdida de la velocidad.	ritmo	**x**	10
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7. saltar en tijera 30 segundos y seguir con patada bandal de un extremo de la cancha al otro.	diferenciacion	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
combate libre por parejas haciendo una rotacion para cambiar de compañero cada 3 minutos		reaccion	20
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca del respeto a los compañeros y al grado del cinturon y el significado que cada color de cinturon tiene		valores	5
16.			
17. demostracion de las pàtadas que se pretende practicar esa sesion.		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar la posicion duitcubi sogui e ir avanzando en el recorido de la cancha en giros de 360	**x**	**x**	x	**5**	**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
2. realizar doble patada bandal y caer avanzando por la espalda	**x**	**x**	x	**5**	
3. combinar el movimiento anterior y cambiar el avance por la espalda a una patada lado en 180	**x**	**x**	x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador:	**Leonardo Soler Aponte**
Firma formador	Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/06/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar el combate libre con implementacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero con la implementacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento libre (se decide entre todos que se quiere hacer).	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre completo de 9 minutos con descansos de un minuto cada roun de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/07/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3, se realiza un circuito donde se coloca un ejercicio de salto a un obstaculo, luego un rollo en colchonetas, seguido de 20 saltos con lazo, 20 patadas a una tula y finaliza con un recorrido en sigsag a unos conos.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas sentado con la espalda apoyada en la pared, el compañero se sienta de frente le le abrira las piernas llevandolas hacia atrás .		Estatica	**x**	10	
9. sentado con las piernas estiradas y pegadas se realiza insistencias tratando de tocar las puntas de los pies, un compañero esta asistiendo desde la espalda empujandolo.	Flexibilidad	Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.		andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (guibon 3)	**x**	**x**	x	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/07/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3, robar la bandera, se realizan dos equipos, cada equipo tiene un trapo colgado en la parte de atrás, la idea es que un equipo le logre quitar los trapos al otro equipo y quedar con al menos un integrante con el trapo atrás.el ganador sera el equipo que promero logre quitar todos los trapos al oponente.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas de pie con un compañero que lo empujara hacia abajo		Estatica	**x**	10	
9. pasar escalera funsional y seguido de levantamientos laterales, 20 con cada pierna	Flexibilidad	Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.		andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (chon ji)	**x**	**x**	x	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/07/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar el combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones por parejas con pechera se elijen a dos para que cojan al resto del grupo	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/07/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar las capacidad de realizar ataques en giro y en salto por la espalda en un combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de desarrollo locomotor aplicado al ataque con giro por la espalda.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. cojidos saltando en un solo pie, cada que suene el pito se cambia de pie, si alguno apoya los dos pies queda fuera	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
realizar saltos de cancha a cancha utilizando aros y conos		Explosiva	**x**	15	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con un compañero sentados en el piso frente a frente.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
2	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad		
6	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8		andar correr patear	
		deslizarse, golpear	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la autoconfianza por medio de ejercicios de dificultad		valores	5
16.			
17. hacer demostracion de la patada talon en giro por la espalda saltando		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
combate libre solo utilizando patadas en giro por la espalda en salto como mondolio yop chagui, mondolio furio chagui, mon dolio bacat chagui	**x**	**x**	x	**50**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/07/22**	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE				**N° de deportistas: 6**			**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: estimular la fuerza y velocidad en el pateo

Objetivo Especifico: realizar actividades en las que se pueda mejorar los movimientos rapidos y con fuerza a la hora de realizar una o varias patadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones de a parejas	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
saltos de rana de un extremo a otro del salon, regresar caminando, luego volver y caminar en carretilla nuevamente al otro extremo y regresar caminando, en ese momento cambiar con un compañero.	Fuerza	MAXIMA	**x**	10	
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con asitencia de un compañero y cambiar cada 60 segundos.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. con un compañero y sosteniendo una paleta de pateo, realizar levantamientos sin cambiar de pierna lo mas alto, fuerte y rapido posible		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. realizar 10 patadas bandal a una tula con la pierna delantera sin pausa sin perdida de la velocidad.	ritmo	**x**	10
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7. saltar en tijera 30 segundos y seguir con patada bandal de un extremo de la cancha al otro.	diferenciacion	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
combate libre por parejas haciendo una rotacion para cambiar de compañero cada 3 minutos		reaccion	20
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca del respeto a los compañeros y al grado del cinturon y el significado que cada color de cinturon tiene		valores	5
16.			
17. demostracion de las pàtadas que se pretende practicar esa sesion.		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. realizar la posicion duitcubi sogui e ir avanzando en el recorido de la cancha en giros de 360	**x**	**x**	X	**5**	**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
2. realizar doble patada bandal y caer avanzando por la espalda	**x**	**x**	X	**5**	
3. combinar el movimiento anterior y cambiar el avance por la espalda a una patada lado en 180	**x**	**x**	X	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador:	**Leonardo Soler Aponte**
Firma formador	Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/07/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar el combate libre con implementacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero con la implementacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento libre (se decide entre todos que se quiere hacer).	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre completo de 9 minutos con descansos de un minuto cada roun de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/07/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3, se realiza un circuito donde se coloca un ejercicio de salto a un obstaculo, luego un rollo en colchonetas, seguido de 20 saltos con lazo, 20 patadas a una tula y finaliza con un recorrido en sigsag a unos conos.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas sentado con la espalda apoyada en la pared, el compañero se sienta de frente le le abrira las piernas llevandolas hacia atrás .		Estatica	**x**	10	
9. sentado con las piernas estiradas y pegadas se realiza insistencias tratando de tocar las puntas de los pies, un compañero esta asistiendo desde la espalda empujandolo.	Flexibilidad	Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.	**Patrones Basicos de Movimiento**	TEMAS andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (guibon 3)	**x**	**x**	X	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	X	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	X	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/07/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3, robar la bandera, se realizan dos equipos, cada equipo tiene un trapo colgado en la parte de atrás, la idea es que un equipo le logre quitar los trapos al otro equipo y quedar con al menos un integrante con el trapo atrás.el ganador sera el equipo que promero logre quitar todos los trapos al oponente.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas de pie con un compañero que lo empujara hacia abajo	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. pasar escalera funsional y seguido de levantamientos laterales, 20 con cada pierna		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.		andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (chon ji)	**x**	**x**	x	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/07/22	**Lugar: chauta**	**Municipio: MADRID**	**Hora:2:00 A 4:00 PM**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**

INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar el combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones por parejas con pechera se elijen a dos para que cojan al resto del grupo	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/22	**Lugar:** chauta	**Municipio:** MADRID	**Hora:**2:00 A 4:00 PM	**N° de sesión:** 60	**N° de semana:** 20
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas:** 6		**Edades:** 6 A 8 AÑOS

INICIACIÓN	x	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar las capacidad de realizar ataques en giro por la espalda en un combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de desarrollo locomotor aplicado al ataque con giro por la espalda.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. cojidos saltando en un solo pie, cada que suene el pito se cambia de pie, si alguno apoya los dos pies queda fuera	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
realizar saltos de cancha a cancha utilizando aros y conos		Explosiva	**x**	15	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con un compañero sentados en el piso frente a frente.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
2	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad		
6	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8		andar correr patear	
		deslizarse, golpear	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la autoconfianza por medio de ejercicios de dificultad		valores	5
16.			
17. hacer demostracion de la patada talon en giro por la espalda saltando		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
combate libre solo utilizando patadas en giro por la espalda en salto como mondolio yop chagui, mondolio furio chagui, mon dolio bacat chagui	**x**	**x**	x	**50**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador:	**Leonardo Soler Aponte**
Firma formador	Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/06/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: estimular la fuerza y velocidad en el pateo

Objetivo Especifico: realizar actividades en las que se pueda mejorar los movimientos rapidos y con fuerzaa la hra de realizar una o varias patadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones con pechera puesta	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. pasar circuito con aros y finalizar con pateo doble bandal chagui (en parejas)	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con asitencia de un compañero y cambiar cada 60 segundos.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. pasar de cancha a cancha elevando las piernas lo mas alto y regresar con la misma actividad.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Realizar movimientos combinados como posiciones, saltos y ataques en una secuencia para provocar un acorralamiento o salida del doyan del oponente	ritmo	**x**	10
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7. saltar en tijera 30 segundos y seguir con patada bandal y mondolio furio chagui de un extremo de la cancha al otro.	diferenciacion	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
combate libre por parejas haciendo una rotacion para cambiar de compañero cada 3 minutos		reaccion	20
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca del respeto a los compañeros y al grado del cinturon y el significado que cada color de cinturon tiene		valores	5
16.			
17. demostracion de las pàtadas que se pretende practicar esa sesion.		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. realizar la posicion duitcubi sogui e ir avanzando en el recorido de la cancha en giros de 360	**x**	**x**	x	**5**	**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
2. realizar doble patada bandal y caer avanzando por la espalda	**x**	**x**	x	**5**	
3. combinar el movimiento anterior y cambiar el avance por la espalda a una patada lado en 180	**x**	**x**	x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador:	**Leonardo Soler Aponte**
Firma formador	Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/06/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar el combate libre con implementacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero con la implementacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. relevos por filas en dos grupos generando competencia.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre completo de 6 minutos con descansos de un minuto cada roun de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Pista de obstaculos utilizando saltos con aros, zigzag con conos y salto de soga, se realizan 3 pistas y la misma cantidad de filas	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas sentado con un compañero que lo empujara hacia adelante.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. con los aros se realizara entrar y salir con velocidad del mismo seguido de 10 levantamientos de pierna extendida a una tula con cada pierna		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.		andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (guibon 3)	**x**	**x**	x	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Pista de obstaculos utilizando saltos con aros, zigzag con conos y salto de soga, se realizan 3 pistas y la misma cantidad de filas	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas sentado con un compañero que lo empujara hacia adelante.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. con los aros se realizara entrar y salir con velocidad del mismo seguido de 10 levantamientos de pierna extendida a una tula con cada pierna		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.		andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (chon ji)	**x**	**x**	x	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar el combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. relevos por filas en dos grupos generando competencia.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar las capacidad de realizar ataques en giro y en salto por la espalda en un combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de desarrollo locomotor aplicado al ataque con giro por la espalda.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones colocandole el peto de combate a los policias para que tengan mas dificultad, se elijen 2 policias y se van cambiando a medida que se logre coger a todos.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. desplazamienientos en giro por la espalda con salto en posicion de combate con elevacion de rodilla de la pierna que avanza.por 5 minutos, seguido de patada talon 5 minutos y finalizando con patada lado 5 minutos.	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con un compañero sentados en el piso frente a frente.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
2	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad		
6	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8		andar correr patear	
		deslizarse, golpear	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la autoconfianza por medio de ejercicios de dificultad		valores	5
16.			
17. hacer demostracion de la patada talon en giro por la espalda saltando		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
combate libre solo utilizando patadas en giro por la espalda en salto como mondolio yop chagui, mondolio furio chagui, mon dolio bacat chagui	**x**	**x**	x	**50**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/07/22**	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 55**		**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE				**N° de deportistas: 22**			**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: estimular la fuerza y velocidad en el pateo

Objetivo Especifico: realizar actividades en las que se pueda mejorar los movimientos rapidos y con fuerzaa la hra de realizar una o varias patadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones con pechera puesta	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. pasar circuito con aros y conos y finalizar con pateo doble bandal chagui (en parejas)	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con asitencia de un compañero y cambiar cada 60 segundos.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. pasar de cancha a cancha elevando las piernas lo mas alto y regresar con la misma actividad.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Realizar movimientos combinados como posiciones, saltos y ataques en una secuencia para provocar un acorralamiento o salida del doyan del oponente	ritmo	**x**	10
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7. saltar en tijera 30 segundos y seguir con patada bandal y mondolio furio chagui de un extremo de la cancha al otro.	diferenciacion	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
combate libre por parejas haciendo una rotacion para cambiar de compañero cada 3 minutos		reaccion	20
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca del respeto a los compañeros y al grado del cinturon y el significado que cada color de cinturon tiene		valores	5
16.			
17. demostracion de las pàtadas que se pretende practicar esa sesion.		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. realizar la posicion duitcubi sogui e ir avanzando en el recorido de la cancha en giros de 360	**x**	**x**	x	**5**	**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
2. realizar doble patada bandal y caer avanzando por la espalda	**x**	**x**	x	**5**	
3. combinar el movimiento anterior y cambiar el avance por la espalda a una patada lado en 180	**x**	**x**	x	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador:	**Leonardo Soler Aponte**
Firma formador	Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar el combate libre con implementacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero con la implementacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. relevos por filas en dos grupos generando competencia.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre completo de 6 minutos con descansos de un minuto cada roun de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco					
Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Pista de obstaculos utilizando saltos con aros, zigzag con conos y salto de soga, se realizan 3 pistas y la misma cantidad de filas	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas sentado con un compañero que lo empujara hacia adelante.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. con los aros se realizara entrar y salir con velocidad del mismo seguido de 10 levantamientos de pierna extendida a una tula con cada pierna		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.		andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (guibon 3)	**x**	**x**	X	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	X	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	X	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**
Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. Pista de obstaculos utilizando saltos con aros, zigzag con conos y salto de soga, se realizan 3 pistas y la misma cantidad de filas	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas sentado con un compañero que lo empujara hacia adelante.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. con los aros se realizara entrar y salir con velocidad del mismo seguido de 10 levantamientos de pierna extendida a una tula con cada pierna		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
		TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.	**Patrones Basicos de Movimiento**	andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9		TEMAS	
10.			
11.	**Componete Teorico**		
12			
13.			
14.		TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad	**Componete Social volutivo**	valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (chon ji)	**x**	**x**	x	**15**	
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: practicar el combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. relevos por filas en dos grupos generando competencia.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1					
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:4:15 A 6:15 PM**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 22**		**Edades:9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: desarrollar las capacidad de realizar ataques en giro por la espalda en un combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de desarrollo locomotor aplicado al ataque con giro por la espalda.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. jpolicias y ladrones colocandole el peto de combate a los policias para que tengan mas dificultad, se elijen 2 policias y se van cambiando a medida que se logre coger a todos.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. desplazamienientos en giro por la espalda en posicion de combate con elevacion de rodilla de la pierna que avanza.por 5 minutos, seguido de patada talon 5 minutos y finalizando con patada lado 5 minutos.	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con un compañero sentados en el piso frente a frente.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
2	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad		
6	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8		andar correr patear	
		deslizarse, golpear	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la autoconfianza por medio de ejercicios de dificultad		valores	5
16.			
17. hacer demostracion de la patada talon en giro por la espalda		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
combate libre solo utilizando paadas en giro por la espalda como mondolio yop chagui, mondolio furio chagui, mon dolio bacat chagui	**x**	**x**	X	**50**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/06/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: estimular la fuerza y velocidad en el pateo

Objetivo Especifico: realizar actividades en las que se pueda mejorar los movimientos rapidos y con fuerza a la hora de realizar una o varias patadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROLLAR TECNICAS COMBNADAS DE PATEO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones con pechera puesta	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**	
1. realizar sentadillas con un compañero atuta y despues salir en una carrera de maxima velocidad de un extremo a tro de la cancha, regresar camonando y cambiar con el compañero	Fuerza	MAXIMA	**x**	10		
2.		Explosiva				
3	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6.		Desplazamiento				
7.		Reacciòn				
8. abrir de piernas con asitencia de un compañero y cambiar cada 60 segundos.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10		
9. con un compañero y sosteniendo una paleta de pateo, realizar levantamientos sin cambiar de pierna lo mas alto, fuerte y rapido posible		Dinamica	x	10		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Realizar movimientos combinados como posiciones, saltos y ataques en una secuencia para provocar un acorralamiento o salida del doyan del oponente	ritmo	**x**	10
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7. saltar en tijera 30 segundos y seguir con patada bandal y mondolio furio chagui de un extremo de la cancha al otro.	diferenciacion	x	10

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
combate libre por parejas haciendo una rotacion para cambiar de compañero cada 3 minutos		reaccion	20
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca del respeto a los compañeros y al grado del cinturon y el significado que cada color de cinturon tiene		valores	5
16.			
17. demostracion de las pàtadas que se pretende practicar esa sesion.		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. realizar la posicion duitcubi sogui e ir avanzando en el recorido de la cancha en giros de 360	**x**	**x**	X	**5**	**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
2. realizar doble patada bandal y caer avanzando por la espalda	**x**	**x**	X	**5**	
3. combinar el movimiento anterior y cambiar el avance por la espalda a una patada lado en 180	**x**	**x**	X	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador:	**Leonardo Soler Aponte**
Firma formador	Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/06/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: practicar el combate libre con implementacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero con la implementacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): afianzar las diferentes tecnicas de ataque y contra ataque

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento libre (se decide entre todos que se quiere hacer).	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre completo de 9 minutos con descansos de un minuto cada roun de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar el control y hubicacion a la hora de hacer movimientos combinados con cambios de direccion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. balonmano, se hacen dos equipos y se juega durante 9 minutos, el equipo con menos goles debera realizar penitencia.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas sentado con la espalda apoyada en la pared, el compañero se sienta de frente le le abrira las piernas llevandolas hacia atrás .	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. sentado con las piernas estiradas y pegadas se realiza insistencias tratando de tocar las puntas de los pies, un compañero esta asistiendo desde la espalda empujandolo.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
		TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.	**Patrones Basicos de Movimiento**	andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (guibon 3)	**x**	**x**	x	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar el control y hubicacion a la hora de hacer movimientos combinados con cambios de direccion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3, robar la bandera, se realizan dos equipos, cada equipo tiene un trapo colgado en la parte de atrás, la idea es que un equipo le logre quitar los trapos al otro equipo y quedar con al menos un integrante con el trapo atrás.el ganador sera el equipo que promero logre quitar todos los trapos al oponente.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas de pie con un compañero que lo empujara hacia abajo	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. pasar escalera funsional y seguido de levantamientos laterales, 20 con cada pierna		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
		TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.	**Patrones Basicos de Movimiento**	andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (chon ji)	**x**	**x**	x	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: Leonardo Soler Aponte

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 53**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: practicar el combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): manejo del espacio y la ubicación en el area de combate

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones por parejas, s eelijen a dos para que cojan al resto del grupo	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			

9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			

14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1					
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 54**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: desarrollar las capacidad de realizar ataques en giro y en salto por la espalda en un combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de desarrollo locomotor aplicado al ataque con giro por la espalda.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): poder realizar ataques de dificultad que genere mas puntaje en un combate libre

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. circuito pasando diferentes estaciones , se hace por tiempo y la idea es superar.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
realizar saltos de cancha a cancha y regresar		Explosiva	**x**	15	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con un compañero sentados en el piso frente a frente.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
2	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad		
6	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8		andar correr patear	
		deslizarse, golpear	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la autoconfianza por medio de ejercicios de dificultad		valores	5
16.			
17. hacer demostracion de la patada talon en giro por la espalda saltando		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
combate libre solo utilizando patadas en giro por la espalda en salto como mondolio yop chagui, mondolio furio chagui, mon dolio bacat chagui	**x**	**x**	x	**50**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 55**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: estimular la fuerza y velocidad en el pateo

Objetivo Especifico: realizar actividades en las que se pueda mejorar los movimientos rapidos y con fuerza a la hora de realizar una o varias patadas.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): DESARROOLLAR TECNICAS COMBNADAS DE PATEO

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones con pechera puesta	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
1. realizar sentadillas con un compañero atuta y despues salir en una carrera de maxima velocidad de un extremo a tro de la cancha, regresar camonando y cambiar con el compañero	Fuerza	MAXIMA	**x**	10	
2.		Explosiva			
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con asitencia de un compañero y cambiar cada 60 segundos.	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. con un compañero y sosteniendo una paleta de pateo, realizar levantamientos sin cambiar de pierna lo mas alto, fuerte y rapido posible		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. Realizar movimientos combinados como posiciones, saltos y ataques en una secuencia para provocar un acorralamiento o salida del doyan del oponente	ritmo	**x**	10
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7. saltar en tijera 30 segundos y seguir con patada bandal y mondolio furio chagui de un extremo de la cancha al otro.	diferenciacion	x	10
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
combate libre por parejas haciendo una rotacion para cambiar de compañero cada 3 minutos		reaccion	20
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca del respeto a los compañeros y al grado del cinturon y el significado que cada color de cinturon tiene		valores	5
16.			
17. demostracion de las pàtadas que se pretende practicar esa sesion.		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1. realizar la posicion duitcubi sogui e ir avanzando en el recorido de la cancha en giros de 360	**x**	**x**	X	**5**	**salon o polideportivo, aros, conos, lazos y tulas de pateo**
2. realizar doble patada bandal y caer avanzando por la espalda	**x**	**x**	X	**5**	
3. combinar el movimiento anterior y cambiar el avance por la espalda a una patada lado en 180	**x**	**x**	X	**5**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 56**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: practicar el combate libre con implementacion

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero con la implementacion.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): afianzar las diferentes tecnicas de ataque y contra ataque

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. calentamiento libre (se decide entre todos que se quiere hacer).	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre completo de 9 minutos con descansos de un minuto cada roun de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 57**	**N° de semana: 19**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar el control y hubicacion a la hora de hacer movimientos combinados con cambios de direccion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. balonmano, se hacen dos equipos y se juega durante 9 minutos, el equipo con menos goles debera realizar penitencia.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas sentado con la espalda apoyada en la pared, el compañero se sienta de frente le le abrira las piernas llevandolas hacia atrás .	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. sentado con las piernas estiradas y pegadas se realiza insistencias tratando de tocar las puntas de los pies, un compañero esta asistiendo desde la espalda empujandolo.		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
		TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.	**Patrones Basicos de Movimiento**	andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (guibon 3)	**x**	**x**	x	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 58**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: practicar los poomsae necesarios para el examen de cinturon blanco

Objetivo Especifico: identificar las diferentes posiciones empleadas para los poomsaes

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): desarrollar el control y hubicacion a la hora de hacer movimientos combinados con cambios de direccion

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3, robar la bandera, se realizan dos equipos, cada equipo tiene un trapo colgado en la parte de atrás, la idea es que un equipo le logre quitar los trapos al otro equipo y quedar con al menos un integrante con el trapo atrás.el ganador sera el equipo que promero logre quitar todos los trapos al oponente.	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas de pie con un compañero que lo empujara hacia abajo	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
9. pasar escalera funsional y seguido de levantamientos laterales, 20 con cada pierna		Dinamica	x	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
	equilibrio		
5.	agilidad		
6.	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
desplazamientos en posicion apcubi sogui combinado con un puño al frente y regresar corriendo, el movimiento de brazo se cambiara a defenza abajo, al medio y arriba en cada pacillo.		andar correr patear	10
en posicion ju chum sogui realizar un puño lateral e ir avanzando cambiando de lado hasta llegar a un extremo de la cancha		deslizarse, golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la auto confianza por medio de ejercicios de baja dificultad		valores	5
16.			
17. mostrar videos referentes a exibiciones del deporte		motivacion	5
18			

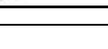
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. aprender el esquema empleado para la realizacion de la figura del taekwondo (chon ji)	**x**	**x**	x	**15**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2. realizar en la posicion apcubi sogui la defenza abajo, defensa arriba y el puño al medio	**x**	**x**	x	**15**	
3. incorporar la posicion apcubi sogui, la defensa a bajo y el puño al medio en el esquema.	**x**	**x**	x	**15**	
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador 

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 59**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: practicar el combate libre

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista se pueda sentir en accion de poder realizar un ataque a otro compañero.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): manejo del espacio y la ubicación en el area de combate

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	COMPAÑERISMO	x	perseverancia	x	COPERACION	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1. llamado a lista	asistencia	**x**	5	
2.movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	5	
3. policias y ladrones por parejas, s eelijen a dos para que cojan al resto del grupo	Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. combate libre de a 2 personas dirigidas por el entrenador	Resistencia	Aerobica	**x**	90	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas para mejoramiento de la capacidad	Flexibilidad	Estatica			
9. juego de goloza con ejercicio de golpe de pierna al final de la misma		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad	x	
6.	anticipacion		
7	diferenciacion	x	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15			
16.			
17			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1					**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador: **Leonardo Soler Aponte**

Firma formador Leonardo Soler Aponte

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/07/22	**Lugar: PABLO VI**	**Municipio: MADRID**	**Hora:6:15 A 8:15 PM**	**N° de sesión: 60**	**N° de semana: 20**
Nombre del Formador: LEONARDO SOLER APONTE			**N° de deportistas: 4**		**Edades:13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: desarrollar las capacidad de realizar ataques en giro por la espalda en un combate libre					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de desarrollo locomotor aplicado al ataque con giro por la espalda.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): poder realizar ataques de dificultad que genere mas puntaje en un combate libre					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina	X	Participaciòn	
Honestidad		Justicia	X	Reconocimiento		Autodominio	X
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		perseverancia	x	COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase			
1. llamado a lista		llamado a lista	**x**	5	
2.movilidad articular		Movilidad Articular	**x**	5	
3. circuito pasando diferentes estaciones , se hace por tiempo y la idea es superar.		Calentamiento	**x**	10	salon o polideportivo

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**salon o polideportivo y tulas de pateo**
1.	Fuerza	MAXIMA			
realizar saltos de cancha a cancha y regresar caminando, luego		Explosiva	**x**	15	
3	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. abrir de piernas con un compañero sentados en el piso frente a frente.	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
9		Dinamica			

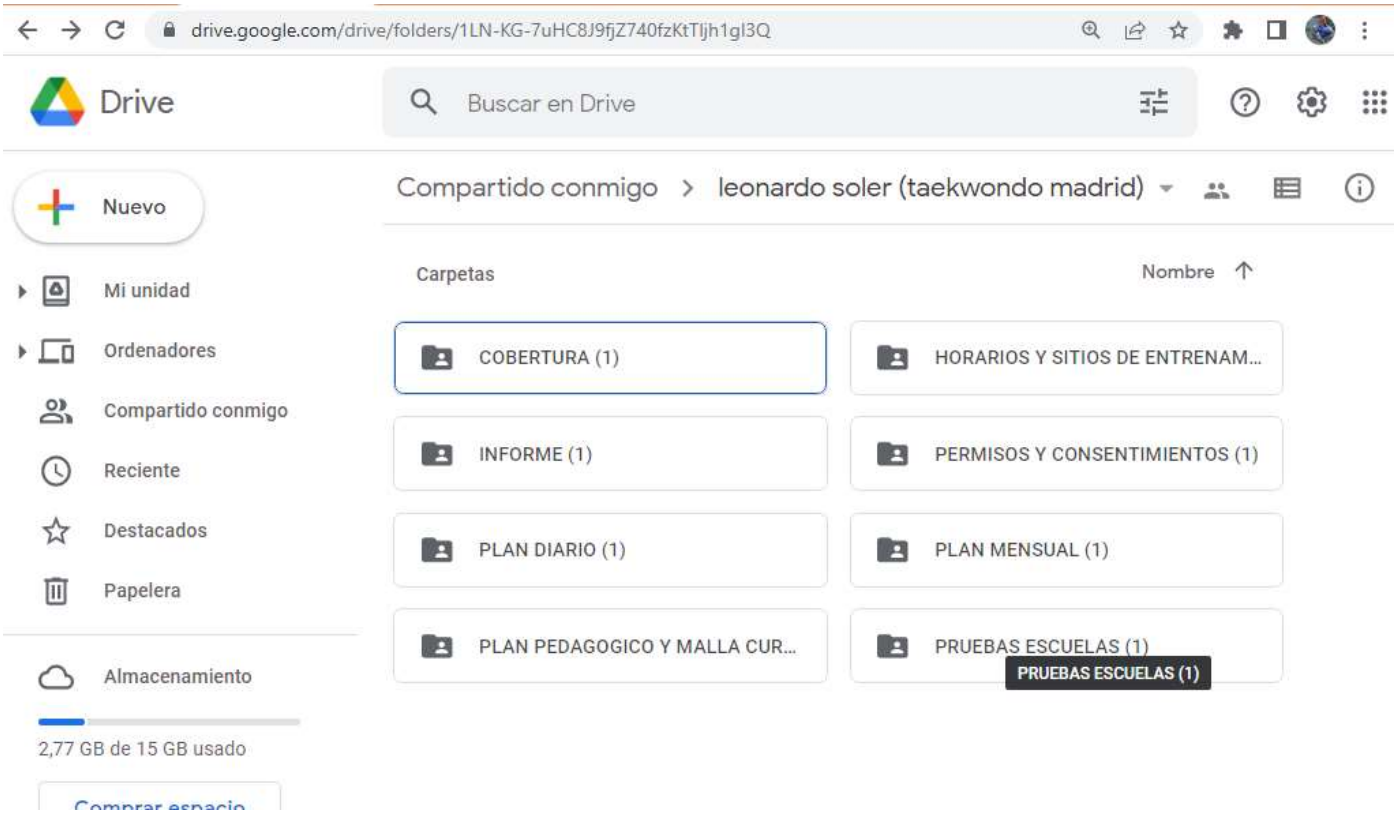
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
2	ritmo		
2.	reaccion		
3.	coordinacion		
4.	equilibrio		
5	agilidad		
6	anticipacion		
7.	diferenciacion		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
8		andar correr patear	
		deslizarse, golpear	
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
14.	**Componete Social volutivo**	TEMAS	
15. se les educara acerca de la autoconfianza por medio de ejercicios de dificultad		valores	5
16.			
17. hacer demostracion de la patada talon en giro por la espalda saltando		motivacion	5
18			

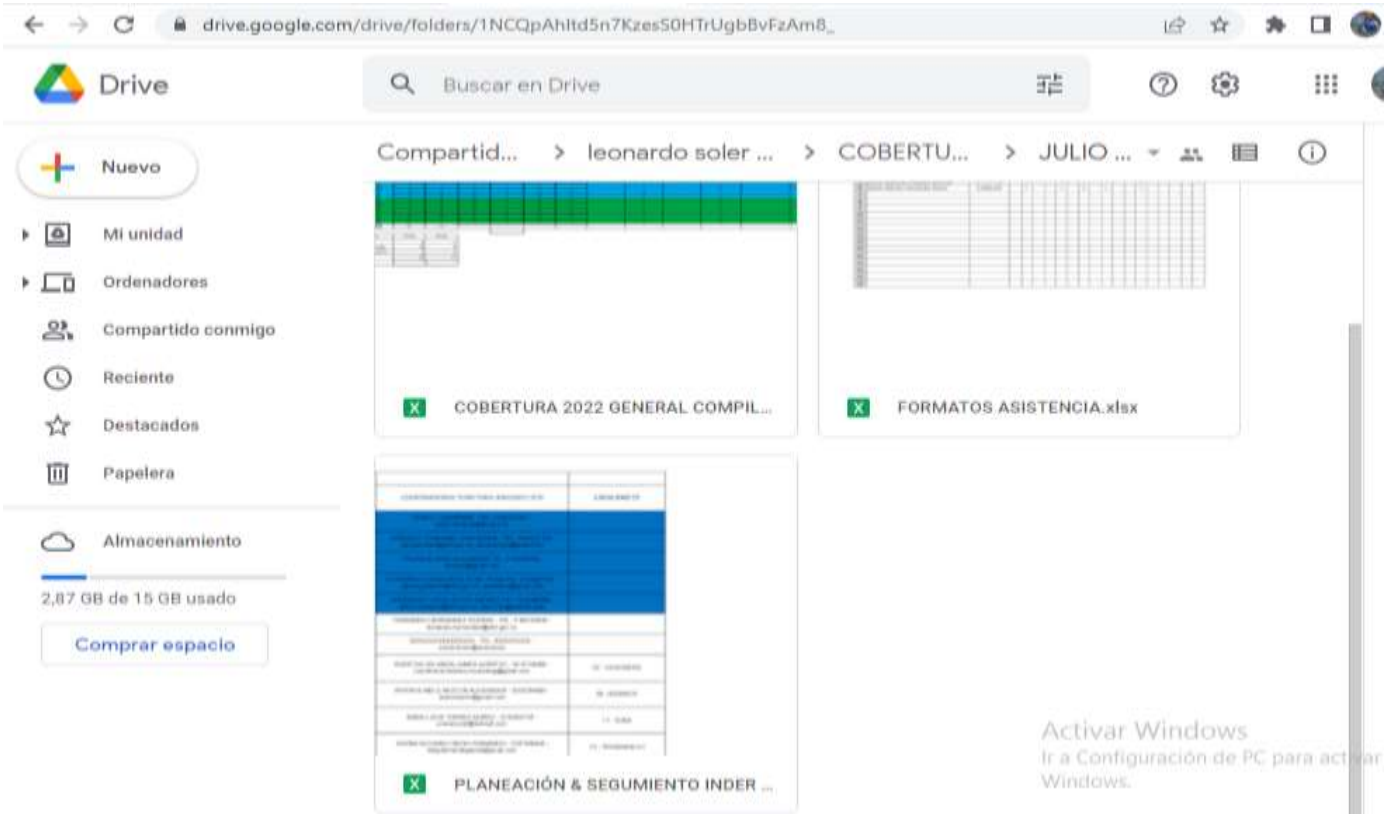
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
combate libre solo utilizando patadas en giro por la espalda en salto como mondolio yop chagui, mondolio furio chagui, mon dolio bacat chagui	**x**	**x**	X	**50**	**salon o polideportivo y tulas de pateo**
2					
3					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con x	**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	x	5	abri piernas en spagart y split	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla de la filosofia del deporte	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				**salon o polideportivo**

Nombre del formador:	**Leonardo Soler Aponte**
Firma formador	Leonardo Soler Aponte

ANEXO PDF ACTIVIDAD No 07





drive.google.com/drive/folders/1jF5qB0ET4Qh_FHJ_nm5V-zCz_wPIC7DZ

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento

2,87 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

Compartido conmigo > ••• > INICIACION (1) > JULIO (1)

Archivos

Nombre



PLAN DIARIO INICIACION.xlsx

Activar Windows
Ir a Configuración de PC para activar Windows.

Drive

Buscar en Drive

Nuevo

Mi unidad

Ordenadores

Compartido conmigo

Reciente

Destacados

Papelera

Almacenamiento

2,77 GB de 15 GB usado

Comprar espacio

Compartido conmigo > ••• > INICIACION (1) > JULIO (1)

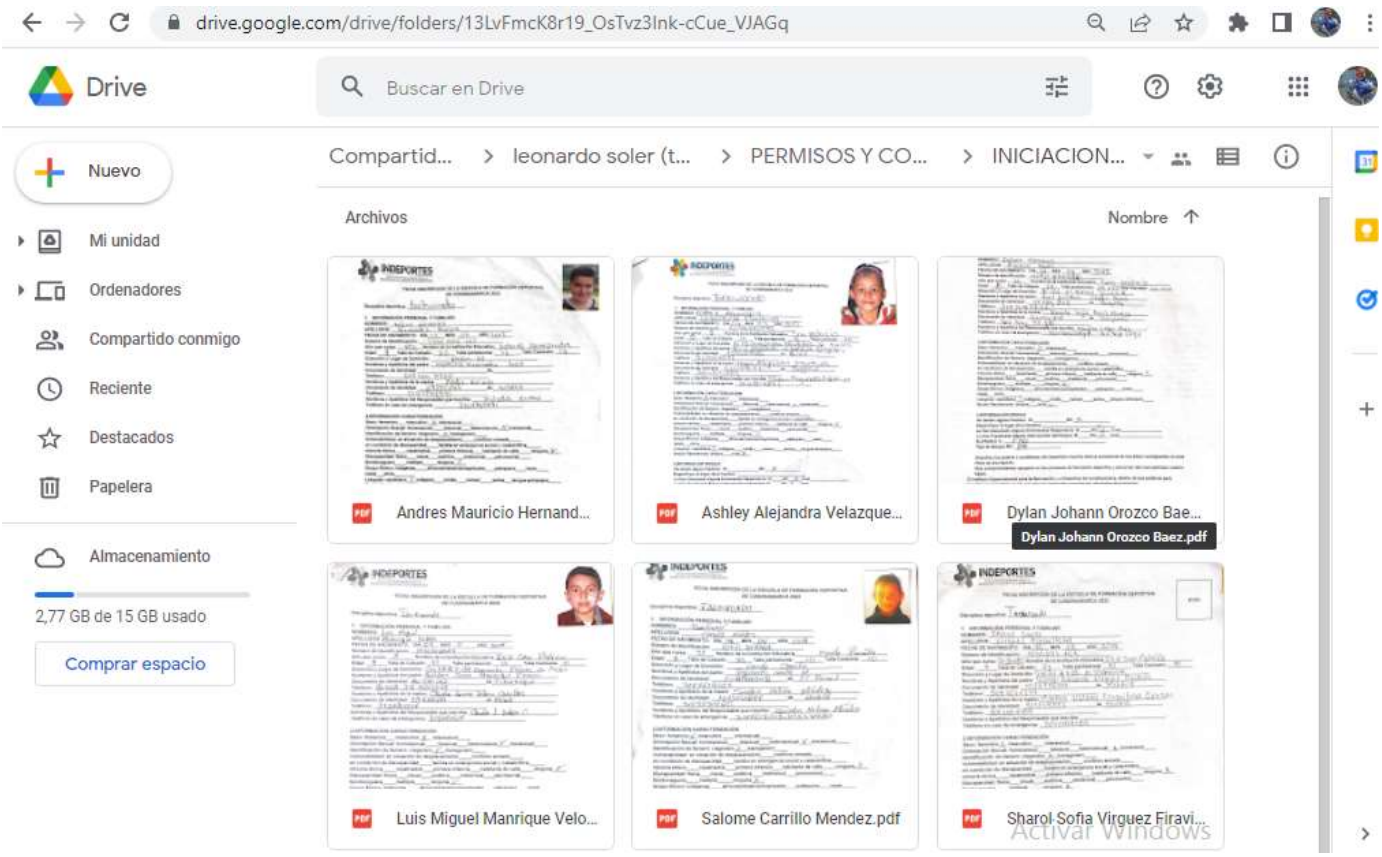
Archivos

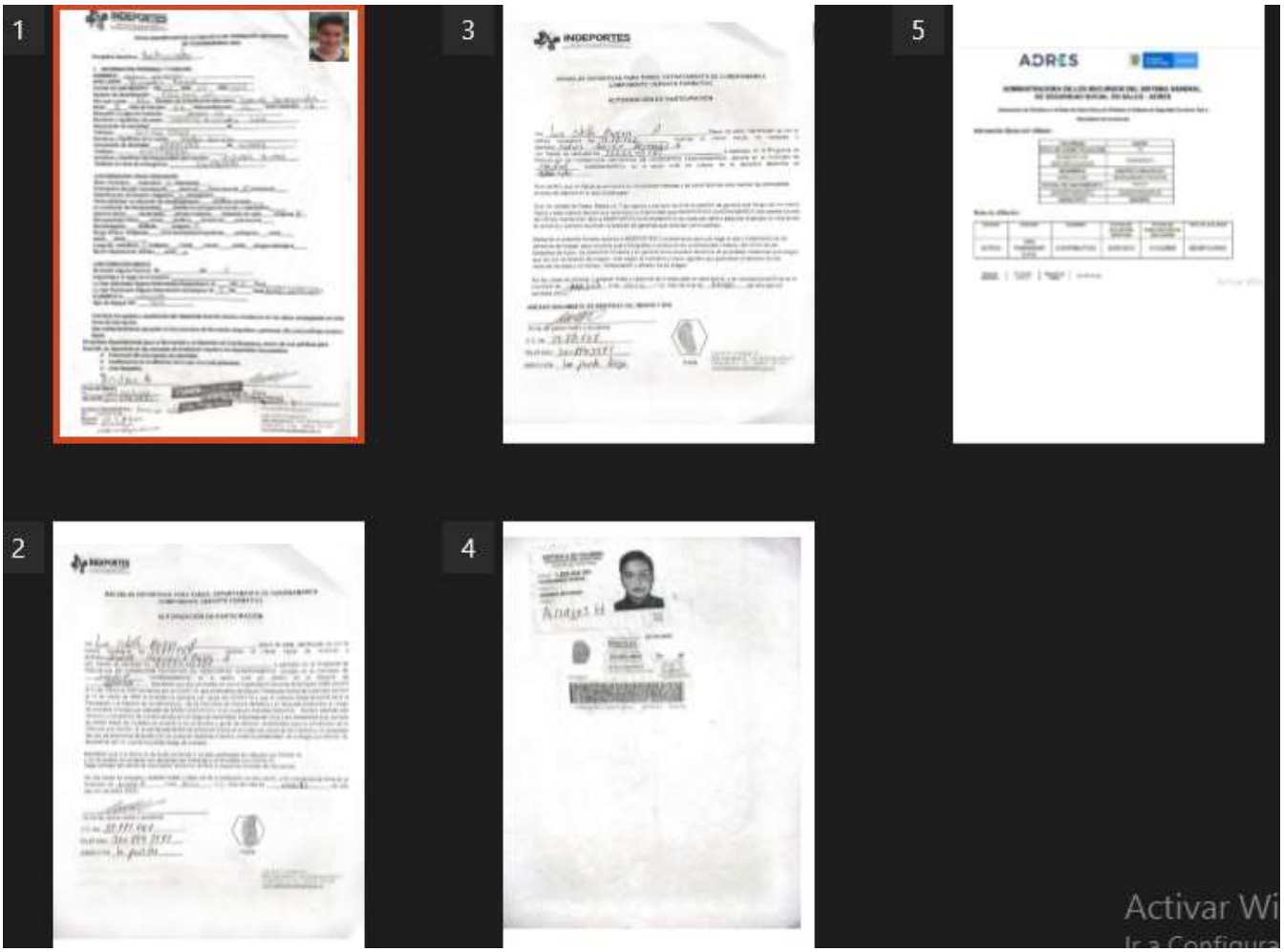
Nombre



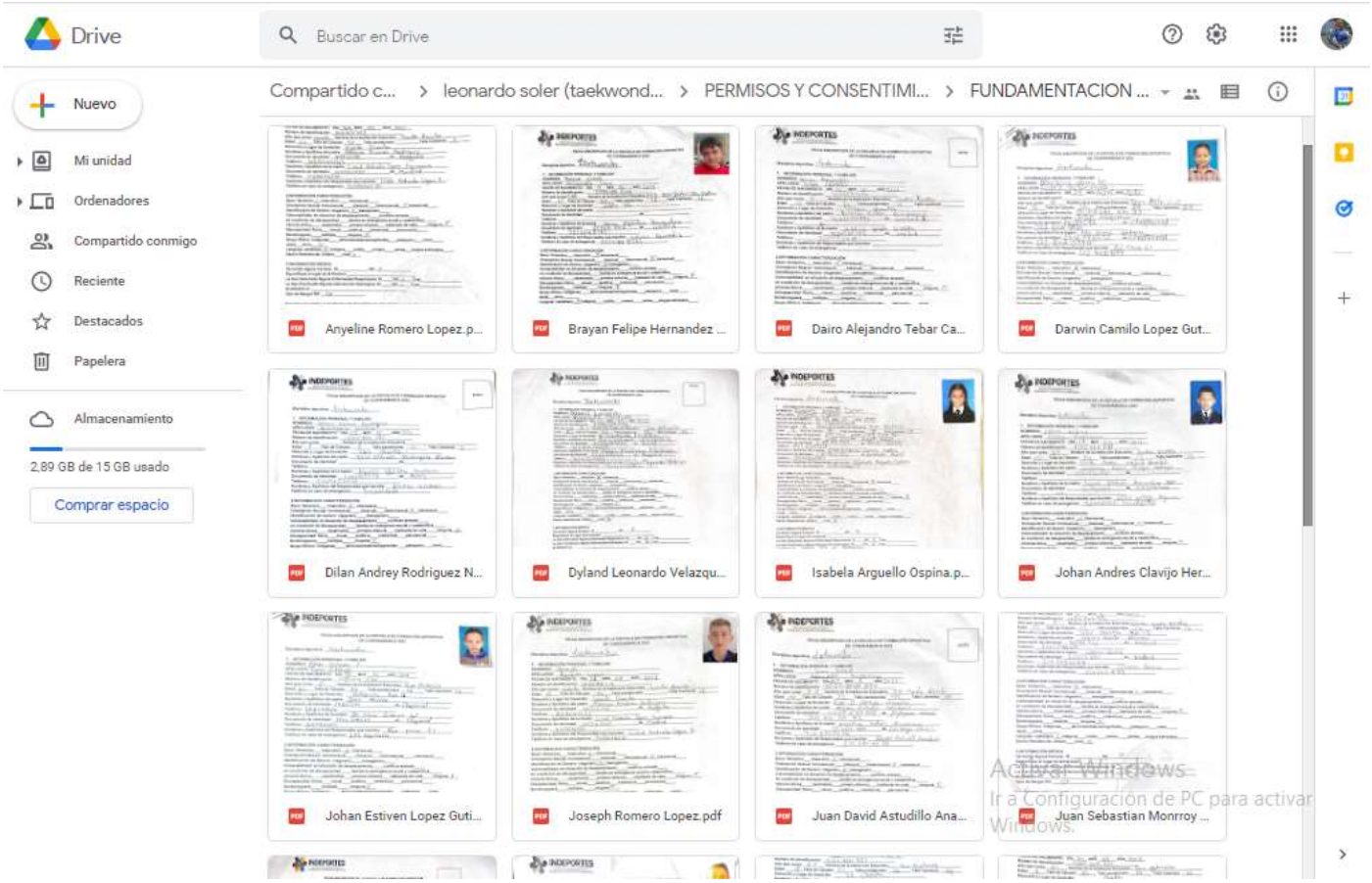
PLAN MENSUAL INICIACION.xlsx

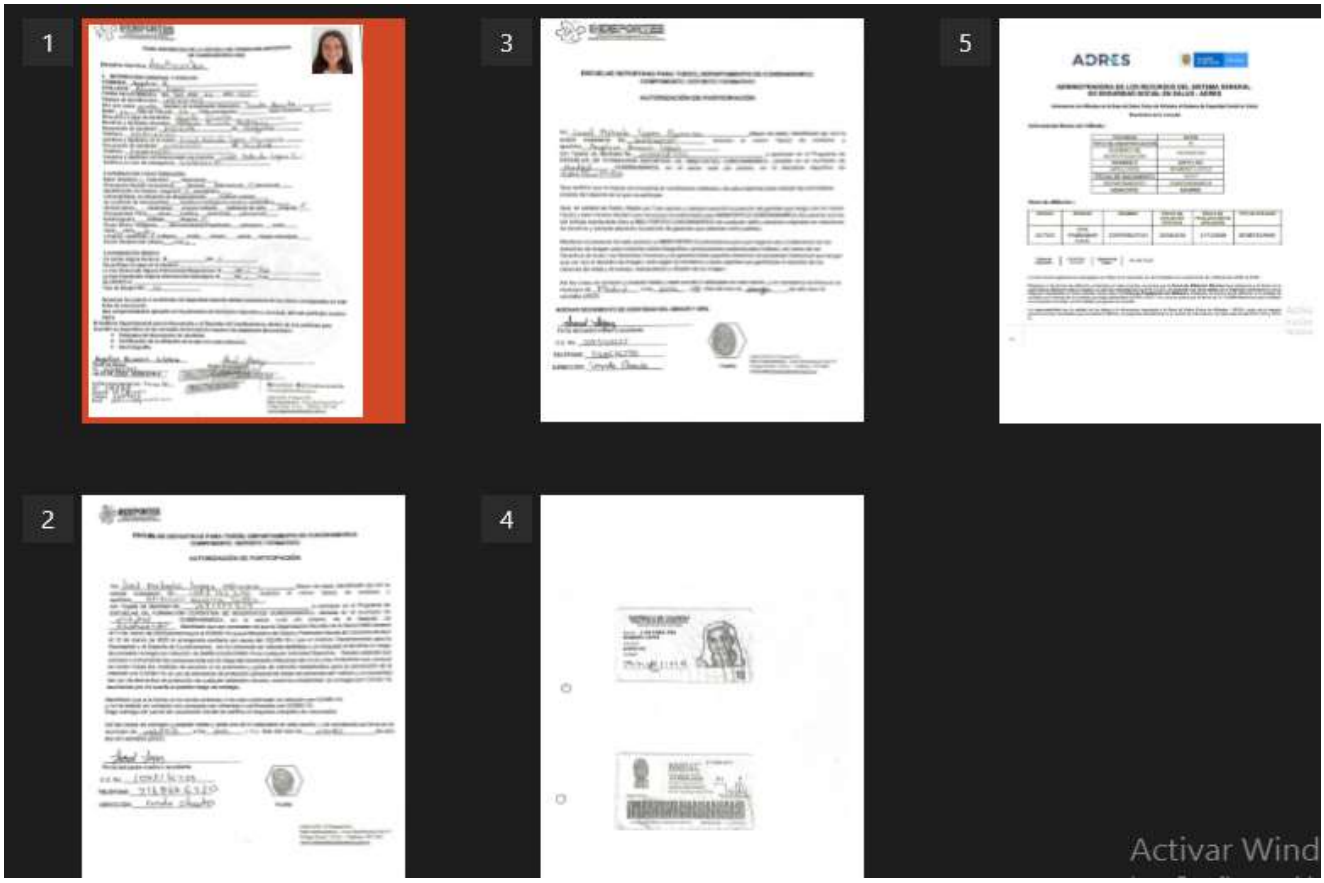
Iniciacion


drive.google.com/drive/folders/13LvFmcK8r19_OsTvz3Ink-cCue_VJAGq
Drive
Buscar en Drive
Nuevo
Mi unidad
Ordenadores
Compartido conmigo
Reciente
Destacados
Papelera
Almacenamiento
2,77 GB de 15 GB usado
Comprar espacio
Compartid... > leonardo soler (t... > PERMISOS Y CO... > INICIACION...
Archivos
Nombre
Andres Mauricio Hernand...
Ashley Alejandra Velazque...
Dylan Johann Orozco Bae...
Dylan Johann Orozco Baez.pdf
Luis Miguel Manrique Velo...
Salome Carrillo Mendez.pdf
Sharol Sofia Virguez Firavi...
Activar Windows

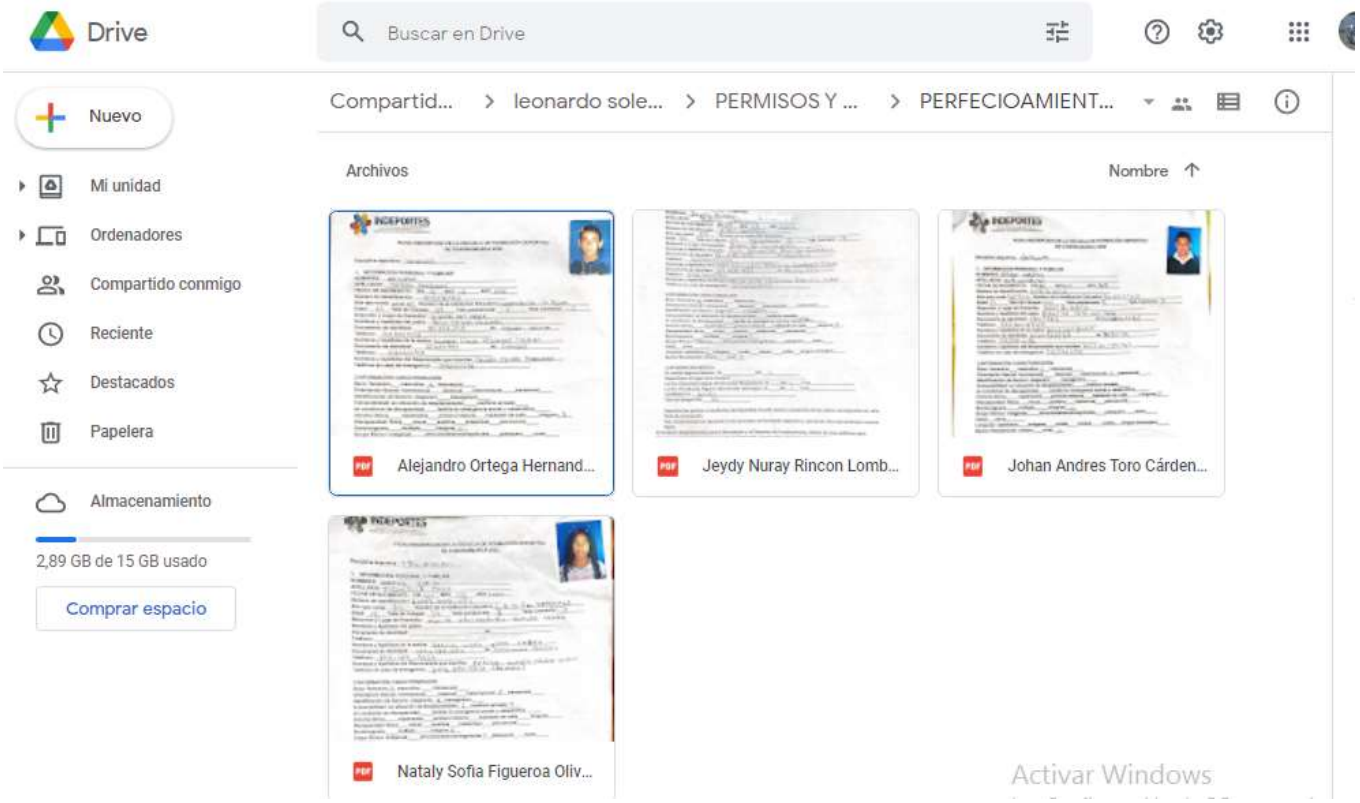

1
3
5
2
4
ADRES
Activar Wi

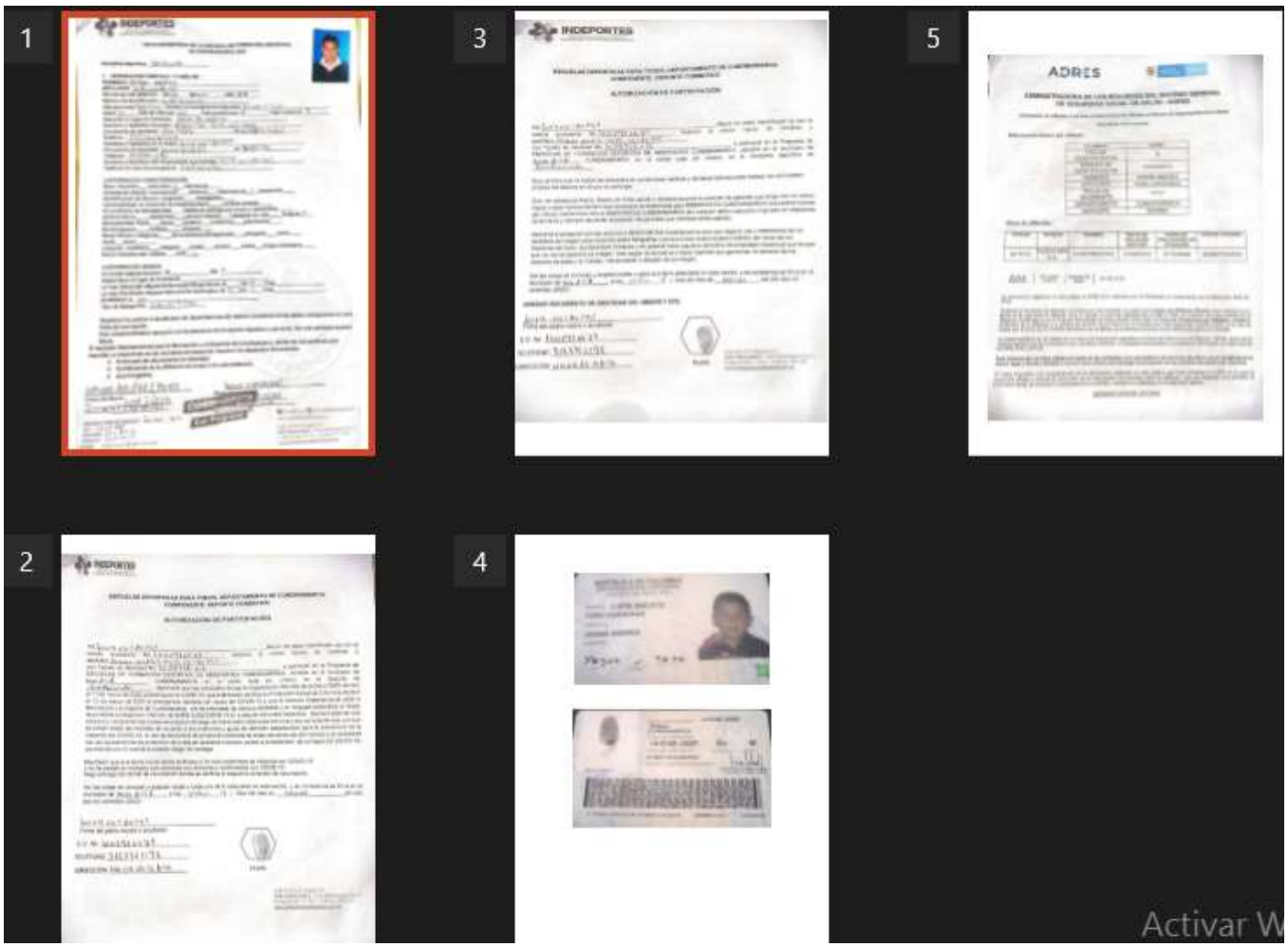
Fundamentacion





Perfeccionamiento





ANEXO PDF ACTIVIDAD No 08



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: MADRID**	
LUGAR:				VEREDA CHAUTA		**HORARIO DE PRACTICA: 2PM A 4:00 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**JULIO**			
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO	X			
			JUSTICIA				
			COOPERACION	X			
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X			
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X			
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	X			
			MOVILIDAD ARTICULAR	X			
			CALENTAMIENTO	X			
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	RITM0	X			
			REACCION	X			
			COORDINACION	X			
			EQUILIBRIO	X			
			AGILIDAD	X			
			ANTICIPACION	X			
			DIFERENCACION				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SOGUI (POSICIONES)	X			
			MAKKI (DEFENSAS)	X			
			CHAGUI (PATADAS)	X			
			POOMSAE (FIGURAS)	X			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DESPLAZAMIENTOS	X			
			ATAQUE	X			
			CONTRA ATAQUE	X			
			FINTAS				
			COMBINACIONES				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X			
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	AL FINAL DE LAS CLASES DE TAEKWONDO SE HACE UNA POSICION QUE SE LLAMA CHON YOA Y SE UTILIZA PARA RETROALIMENTAR NO SOLO EN LO VISTO SINO EN LA APLICACION PARA LA VIDA REAL			

FIRMA FORMADOR: Leonardo Soler Aponte



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: MADRID**	
LUGAR:				VEREDA PUENTE DE PIEDRA		**HORARIO DE PRACTICA: 4:15 PM A 6:15 PM**	
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES						**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			X	
			RESPONSABILIDAD			X	
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA			X	
			COOPERACION				
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			X	
			OBEDIENCIA			X	
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA			X	
			AUTODOMINIO			X	
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION			X	
			MOVILIDAD ARTICULAR			X	
			CALENTAMIENTO			X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	RITM0			X	
			REACCION			X	
			COORDINACION			X	
			EQUILIBRIO			X	
			AGILIDAD			X	
			ANTICIPACION				
			DIFERENCACION			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD			X	
			FLEXIBILIDAD			X	
			RESISTENCIA			X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SOGUI (POSICIONES)			X	
			MAKKI (DEFENSAS)			X	
			CHAGUI (PATADAS)				
			POOMSAE (FIGURAS)				
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DESPLAZAMIENTOS			X	
			ATAQUE			X	
			CONTRA ATAQUE				
			FINTAS				
			COMBINACIONES				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION			X	
			JUEGOS TRADICIONALES			X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS			X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO			X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			AL FINAL DE LAS CLASES DE TAEKWONDO SE HACE UNA POSICION QUE SE LLAMA CHON YOA Y SE UTILIZA PARA RETROALIMENTAR NO SOLO EN LO VISTO SINO EN LA APLICACION PARA LA VIDA REAL	

FIRMA FORMADOR: Leonardo Soler Aponte



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: MADRID**			
LUGAR:				PUENTE PIEDRA		**HORARIO DE PRACTICA: 6:15 PM A 8:15 PM**			
NIVEL				**INICIACIÓN**		**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES								**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					X	
			RESPONSABILIDAD					X	
			COMPAÑERISMO					X	
			JUSTICIA					X	
			COOPERACION					X	
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					X	
			OBEDIENCIA					X	
			AUTODISCIPLINA					X	
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA					X	
			AUTODOMINIO					X	
			RECOMPENSA					X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION					X	
			MOVILIDAD ARTICULAR					X	
			CALENTAMIENTO					X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	RITM0					X	
			REACCION					X	
			COORDINACION					X	
			EQUILIBRIO					X	
			AGILIDAD					X	
			ANTICIPACION					X	
			DIFERENCACION					X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA					X	
			VELOCIDAD					X	
			FLEXIBILIDAD					X	
			RESISTENCIA					X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	SOGUI (POSICIONES)					X	
			MAKKI (DEFENSAS)					X	
			CHAGUI (PATADAS)					X	
			POOMSAE (FIGURAS)					X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DESPLAZAMIENTOS					X	
			ATAQUE					X	
			CONTRA ATAQUE					X	
			FINTAS						
			COMBINACIONES					X	
			COMBATE LIBRE					X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS					X	
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					AL FINAL DE LAS CLASES DE TAEKWONDO SE HACE UNA POSICION QUE SE LLAMA CHON YOA Y SE UTILIZA PARA RETROALIMENTAR NO SOLO EN LO VISTO SINO EN LA APLICACION PARA LA VIDA REAL	

FIRMA FORMADOR: Leonardo Sole Arone

ANEXO PDF ACTIVIDAD No 9

INICIACIÓN



FUNDAMENTACION



PERFECCIONAMIENTO



ANEXO PDF ACTIVIDAD No 9

1. PRUEVAS ANTROPOMETRICAS

INICIACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NUMERO, SIN UTILIZAR ESPACIO, NI PUNTO (.))	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL			ESTATURA DE PIE			ESTATURA SENTADO			PERIMETRO DE CINTURA		
				KG			CM			CM			CM		
				MARCA	LECTURA	PROMEDIO	MARCA	LECTURA	PROMEDIO	MARCA	LECTURA	PROMEDIO	MARCA	LECTURA	PROMEDIO
				#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#	#
1	1213133214	Martin Santiago Lopez Cormargo	7	23			121			65			52		
2	1213338649	Luis Miguel Manrique Veloza	8	27			123			67			64		
3	1213337424	Sharol Sofia Vargas Prendizo	7	24			127			64			58		
4	1113364682	Dylan Johann Orozco Báez	8												
5	1213337424	Yacone Camila Mendez	7	24			119			64			57		
6	1213337773	Andres Alejandro Velasquez Martinez	8	23			126			67			59		
7	1233339121	Jeaimo Alhandro Hernandez Rivera	8	46			140			77			78		
8															
9															
10															

FUNDAMENTACION

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO DE IDENTIFICACION (SIN NUMERO DE UTILIZAR CONSULTAR PUNTOS)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL			ESTATURA DE PIE			ESTATURA SENTADO			PERIMETRO DE CINTURA		
				KG			CM			CM			CM		
				MAYO	ESTUDIO	PROMEDIO	MAYO	ESTUDIO	PROMEDIO	MAYO	ESTUDIO	PROMEDIO	MAYO	ESTUDIO	PROMEDIO
				K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
1	1127372010	Dorlanis Carolina Lopez Guillermo	9	33			139			64			66		
2	1126114207	Lisander Alfredo Lopez Guillermo	11	33			150			75			63		
3	1071132070	Daniel Esquivel Cruz Contreras	11	44			150			78			67		
4	1000000000	Mariana Alejandra Acevedo Hernandez	9	33			135			64			66		
5	1012328527	Cristian Esteban Lopez Camargo	10	33			145			72			67		
6	1012346020	Dilan Yohay Rodriguez Ramirez	10	33			133			72			60		
7	1012346020	Yeimy Mariela Cruz Vargas	10	34			141			74			64		
8	1012371361	Karly Dayana Valderrama Leon	11	33			151			82			75		
9	1012328770	Dayanis Jazmin Vanegas Montoya	10	40			148			77			69		
10	1012346020	Sara Alejandra Tovar Cubillos	10	31			137			73			62		
11	1122000011	Santiago Izquierdo Farfan	9	33			141			78			64		
12	1012328027	Diego Valentin Carrillo Martinez	9	33			133			68			57		
13	1012370012	Juan Sebastian Moreno Garcia	10	37			142			74			68		
14	1000000011	Juliana Andrea Cortes Hernandez	10	31			133			70			61		
15	1007731410	Juan David Caballero Valencia	11	33			151			72			67		
16	1012328120	Stephan Sanchez Caballero Valencia	11	33			149			78			64		
17	1012	Enrique Felipe Hernandez Leon	11	44			149			78			70		
18	1000	Valentina Del Mar Bermudez Rojas	9	31			133			74			70		
19	1012	Jonathan Ramirez Lopez	11	37			150			69			68		
20	1012	Joseph Ramirez Lopez	9	34			139			73			66		

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO DE IDENTIFICACION (SIN NUMERO DE UTILIZAR CONSULTAR PUNTOS)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL			ESTATURA DE PIE			ESTATURA SENTADO			PERIMETRO DE CINTURA		
				KG			CM			CM			CM		
				MAYO	ESTUDIO	PROMEDIO	MAYO	ESTUDIO	PROMEDIO	MAYO	ESTUDIO	PROMEDIO	MAYO	ESTUDIO	PROMEDIO
				K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
1	1073320	Jurlan Andres Cruz Contreras	13	70			161			91,5			91,5	89		44,5
2	1073	Jholy Yesly Rincon Contreras	17	60			154						84	82		
3	1073	Alejandro Ortiga Hernandez	13	54			150						84	72		
4	1122	Nikol Julie Figueroa Otivo	13	56			159						79	85		
5																
6																
7																
8																
9																
10																







ANEXO PDF ACTIVIDAD No 10

INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID
Nit. 800.222.095 – 4

ñEL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID

HACE CONSTAR:

Que el Señor **LEONARDO SOLER APONTE**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.969.988 de Bojacá Cundinamarca, asistió durante el período comprendido entre el día 1 al día 13 de Julio de 2022, como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TAEKWONDO, en las Veredas: Chauta y Puente Piedra (Sector Pablo VI), cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los Catorce (14) día del mes de Julio de Dos Mil Veintidós (2022).

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER.126

Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo.
Aprobó: Harold Bogotá García, Enlace Deportivo – Zona Rural

INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID
Nit. 800.222.095 – 4

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID

HACE CONSTAR:

Que el Señor **LEONARDO SOLER APONTE**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 2.969.988 de Bojacá Cundinamarca, asistió durante el período comprendido entre el día 14 de Febrero al día 13 de Julio de 2022, como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE TAEKWONDO, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. Igualmente se encuentra a paz y salvo en el Municipio por todo concepto.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los Veintidós (22) día del mes de Julio de Dos Mil Veintidós (2022), con destino a INDEPORTES CUNDINAMARCA.

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER. 135

Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo.

ANEXO PDF ACTIVIDAD No. 12



Reunión virtual (zoom) el 7 de julio de 2022

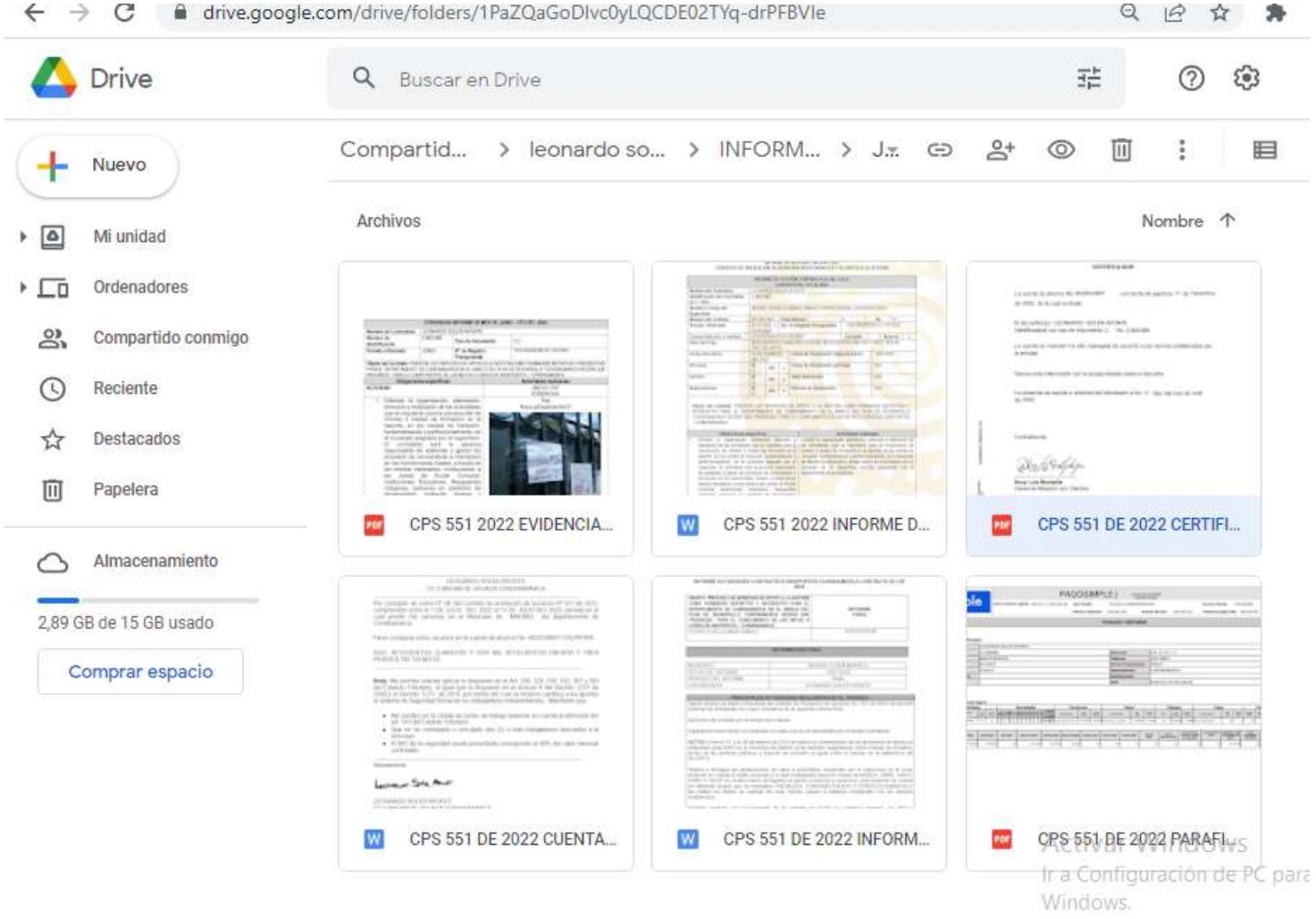
ANEXO PDF ACTIVIDAD No. 14

'RO DE FACTURA

Id de pago	Pago 006
Obligado a facturar electrónicamente	○ Si ◉ No *
Número de factura	006 *
Fecha de emisión	26/07/2022 12:17 PM *
Fecha de vencimiento	25/08/2022 12:17 PM
Valor neto	742.733 * Valor antes de IVA
Valor total	742.733 *
Notas	
Fecha de recepción original	26/07/2022 12:17 PM *
Número de radicación	3926 *

Descripción	Nombre del documento	
CPS 551 DE 2022 CUENTA DE COBRO LEONARDO SOLER APONTE.pdf	CPS 551 DE 2022 CUENTA DE COBRO LEONARDO SOLER APONTE.pdf	Des
CPS 551 2022 INFORME DE SUPERVISION LEONARDO SOLER APONTE. .pdf	CPS 551 2022 INFORME DE SUPERVISION LEONARDO SOLER APONTE. .pdf	Des
CPS 551 DE 2022 INFORME FINAL LEONARDO SOLER APONTE.pdf	CPS 551 DE 2022 INFORME FINAL LEONARDO SOLER APONTE.pdf	Des
CPS 551 DE 2022 PARAFISCALES JUNIO - JULIO LEONARDO SOLER APONTE.pdf	CPS 551 DE 2022 PARAFISCALES JUNIO - JULIO LEONARDO SOLER APONTE.pdf	Des

ANEXO PDF ACTIVIDAD No. 15



ANEXO 4 FOTOS POR NIVEL INICIACIÓN FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

<table>
<tr><th colspan="2">INICIACION</th></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 2 DE JULIO 2022 VEREDA CHAUTA</td><td>FECHA Y LUGAR: 5 DE JULIO 2022 VEREDA CHAUTA</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>FECHA Y LUGAR: 9 DE JULIO 2022 VEREDA CHAUTA</td><td>FECHA Y LUGAR: 12 DE JULIO 2022 VEREDA CHAUTA</td></tr>
</table>

FUNDAMENTACION	
	
FECHA Y LUGAR: 2 DE JULIO 2022 VEREDA PABLO VI	**FECHA Y LUGAR: 5 DE JULIO 2022 VEREDA PABLO VI**
	
FECHA Y LUGAR: 9 DE JULIO 2022 VEREDA PABLO VI	**FECHA Y LUGAR: 12 DE JULIO 2022 VEREDA PABLO VI**

PERFECIONAMIENTO	
	
FECHA Y LUGAR: 2 DE JULIO 2022 VEREDA PABLO VI	**FECHA Y LUGAR: 5 DE JULIO 2022 VEREDA PABLO VI**
	
FECHA Y LUGAR: 9 DE JULIO 2022 VEREDA PABLO VI	**FECHA Y LUGAR: 12 DE JULIO 2022 VEREDA PABLO VI**