Evidencias NOVIEMBRE de 2022
Jairo Orlando Useche García
Contrato OPS No 1271 de 2022
Municipio asignado: Nemocón Vereda Patio Bonito

Obligación 1.

ESCUELA DE FORMACIÓN DE TAEKWONDO

NEMOCÓN, VEREDA PATIO BONITO



PATROCINADO POR:

Obligación 2.

PLAN PEDAGÓGICO ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN TAEKWONDO EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA REGIÓN DE SABANA CENTRO EN LAS CATEGORÍAS DE INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO.

DIRIDIDO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR:

JAIRO ORLANDO USECHE GARCÍA

ENTRENADOR DEPORTIVO

CINTURON NEGRO 1° DAN EN TAEKWONDO

2022

INTRODUCCIÓN

El plan pedagógico en la modalidad de taekwondo en sus diferentes categorías, fuera de brindar a los niños y niñas de esta región un elemento de desarrollo físico y motriz mediante la recreación y el deporte, busca también que con este elemento se ayude a la comunidad en la integración y la sana convivencia, por el cual los niños y jóvenes se enriquecen en un ambiente sano y lleno de valores. Allí ellos participaran y compartirán de la actividad deportiva haciendo de su tiempo libre un momento en el cual fortalecen las relaciones sociales y crean en su comunidad un intercambio de la buena participación y comunicación.

JUSTIFICACIÓN

Buscando brindar una posibilidad más a la niñez y la juventud de practicar un deporte que además de ofrecerle alternativas para desarrollar y mejorar las capacidades motrices de los alumnos contribuyendo al fortalecimiento de su salud física y mental, le permite al deportista utilizar su tiempo libre de una manera productiva y creativa educando al practicante corporal y mentalmente equilibrando su diario que hacer.

Por consiguiente, la Escuela de Taekwondo plasma en su contenido todo un proceso de actividades enfocados específicamente a desarrollar procesos básicos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento técnico-deportivo, que le facilitará al programa un óptimo seguimiento de los alumnos en su formación tanto física como mental y espiritual, y que nos brindará elementos para una mejor evaluación y diagnóstico.

MARCO LEGAL

Dentro de las normativas legislativas y constitucionales dentro del territorio colombiano, tenemos que el estado y todas las entidades territoriales deben ser garantes de que la niñez, la juventud y la sociedad en general gocen del buen aprovechamiento del tiempo libre, las prácticas deportivas y la recreación como medio de creación de una comunidad socialmente estable en cuanto lo motriz, físico, social, psicológico y emocional, para ello se basa en:

- **Artículo** 52. El ejercicio **del deporte**, sus manifestaciones **recreativas**, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El **deporte** y la **recreación**, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.
- **Artículo** 111 Todas las personas tienen derecho al **deporte** y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el **deporte** y la

recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos **para** su promoción.

- **Ley 181 de enero 18 de 1995**. por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
- **Artículo 1o**. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. (ley 181 de 1995).
- **Artículo 4°.** Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:
    - Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.
    - Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
    - Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.
    - Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.
    - Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo. Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la

sana competición, pundonor y respecto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes. (ley 181 de 1995)

- **Artículo 7°.** Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.
- **Artículo 9°** El Ministerio de Educación Nacional, Indeportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud. Para este efecto:
    - 1°. Fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación.
    - 2°. Dotarán a las comunidades de espacios pedagógicos apropiados para el desarrollo de la educación extraescolar en el medio ambiente o sitios diferentes de los familiares y escolares, tales como casas de la juventud, centros culturales especializados para jóvenes, o centros de promoción social, además, de la instalaciones deportivas y recreativas.
    - 3° Las instituciones públicas realizarán, directamente o por medio de entidades privadas sin ánimo de lucro, programas de educación extraescolar. Para este efecto se celebrarán contratos que podrán financiarse por medio de los dineros destinados a los fines de que trata la presenta Ley.
- **Artículo 15**. El deporte en general. es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.
    - **Artículo 16**. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes. Deporte social comunitario. Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad.

Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar y mejorar en la niñez y juventud de nuestra provincia de sabana centro, mediante este programa su formación multidimensional para que de esta manera interactúe con la sociedad y se proyecte hacia un futuro promisorio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ☑ Desarrollar habilidades y destrezas básicas para la orientación y la práctica de actividades deportivas.
- ☑ Mejorar el proceso psicobiológico, socio afectivo y motor, a través de dicha aplicación deportiva.
- ☑ Madurar su motricidad, fluidez y capacidad para realizar movimientos, convirtiéndolos en reflejos condicionados (hábitos motores)
- ☑ Proporcionar elementos técnicos que afiancen su aprendizaje en taekwondo

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

Este plan pedagógico está enfocado a niños y niñas desde los 6 años de edad hasta la población juvenil de 17 años de edad en la provincia de sabana centro del departamento de Cundinamarca.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El taekwondo se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patadas, actualmente es uno de los deportes de combate más conocidos. El Taekwondo se basa fundamentalmente en artes marciales mucho más antiguas como el taekkyon coreano en la forma y realización de los golpes con el pie, y en el karate-do japonés (estilos Shūdōkan y shotokan), de donde obtiene los golpes con el puño, varios de los golpes a mano abierta, la planimetría (o división por zonas del cuerpo humano por zonas: alta- media- baja), los bloqueos, las posiciones, el sistema de grados por cinturones, su primer uniforme, y sus primeras formas conocidas como "palgwe", en la WTF (World Taekwondo Federación) y las formas "Hyong" en la ITF (International Taekwondo Federación).
Se caracteriza por su amplio uso de las técnicas de pierna y patada, que son mucho más variadas y tienen mayor protagonismo que en la mayoría de las artes marciales. Asimismo, la depurada técnica de las mismas las hace destacar por su gran rapidez y precisión.

La importancia dada a las técnicas de puño depende del estilo (ITTAF, ITF o WTF) practicado, del entrenador y la escuela donde se practique. Actualmente, muchas escuelas tienden a descuidar el entrenamiento de las técnicas de mano abierta y puño, ya que su uso está cada vez más restringido en la competición, dándole más puntaje a los pies. No obstante, un buen entrenamiento debe incluir tanto las técnicas de mano como las técnicas de pierna del Taekwondo, ya que no debe estar enfocado únicamente al éxito en la competición sino al dominio y conocimiento del arte marcial. Todo esto, hace que el Taekwondo sea un arte marcial especialmente efectivo en la lucha en pie, destacando así frente a otras artes marciales en la distancia larga, donde se puede aprovechar mejor la fuerza explosiva, la velocidad de concatenación / combinación de técnicas de piernas que desarrollan sus practicantes y el sin olvidar la respiración y la meditación. (https://caracterizaciondeportiva.weebly.com/taekwondo.html)

ESTRUCTURA POR NIVELES

NIVEL DE INICIACIÓN

OBJETIVO FORMATIVO

- ☑ Inculcar en los alumnos los principios éticos y valores que fomenta este deporte.

OBJETIVO COMPETITIVO

- ☑ Desarrollar condiciones de preparación física y técnico-táctica requeridos para un mejor desempeño deportivo.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Preparación física volutiva y técnica:

1. **Actividades en caminadas a la adquisición de movimientos básicos relacionados con el dominio del esquema corporal**

- Esquema corporal: lateralidad, ubicación temporo-espacial, ritmo, ajuste postural, equilibrio y coordinación.
- Locomoción: Fases técnicas de desplazamiento, técnicas de salto, técnicas de golpear con y sin elementos
- Flexibilidad: elongación espagat, sprint, ampliación de posturas y segmentos con diferentes grados de exigencia, elevación de extremidades inferiores a una capacidad individual.
- Técnicas de pateo: Manejo visopedico y coordinación, contacto de diferentes segmentos del tren inferior dependiendo de la técnica de patada
- Técnicas de pateo frontal, lateral y circular con diferentes puntos de contacto.

- Técnicas de ataque y defensa tren superior, puños frontales, laterales, defensas baja, media y alta.
- Desplazamientos frontales, posteriores y a diferentes grados, con combinación y cambios de posición.

2. Actividades para el desarrollo del sentido cinestésico y del equilibrio enfocado a los deportes de contacto (Taekwondo).

- Destrezas y habilidades
- Introducción a destrezas de combate
- Juegos defensivos
- Juegos ofensivos
- Posiciones iníciales para el combate
- Posiciones iníciales para formas o figuras.

ESTRATEGIAS

- Guía individualizada y personalizada de cada ejercicio corrigiendo técnica.
- Lanzamientos, recepciones, golpeos y halamientos por medio de juegos de integración y participación.
- Guía a descubrimiento de habilidades encadenadas en posiciones, figuras, destrezas simples y complejas específicas en TKD.
- Se orienta demostrativamente cada actividad para luego corregir y perfeccionar ejercicios.
- Se guía personalizada mente al alumno en cada ejercicio buscando que perfeccione cada movimiento de acuerdo a su segmento corporal
- Se establecen relaciones dinámicas de acuerdo a sus movimientos ya fundamentados y su creatividad orientando sus gestos técnicos.
- Se desarrolla su tendencia lúdico social, mediante la participación activa en festivales y torneos que reflejan la evolución del proceso formativo.

INDICADORES

- Coordinación de los movimientos y desplazamientos de acuerdo a la técnica.
- Ejecuta ejercicios combinando la técnica y posición en saltos, desplazamientos, giros, ataques y defensas.
- Coordina patrones básicos de movimiento en conjunto con técnicas de lanzamiento, recepción y golpeo enfocado al TKD.
- Establece relación dinámica y muestra dominio del tren inferior con respecto a las actividades propuestas y el uso de implementos.

- Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones como destrezas, habilidades, técnicas, posiciones técnico tácticas y propia imaginación lúdica.
- Adopta una actitud de aprehensión y crítica frente a las propuestas teóricas.
- Ejecuta ejercicios físicos y motrices en tiempos distintos y diversos espacios utilizando patrones básicos de movimiento enfocados al TKD.

NIVEL DE FUNDAMENTACION

OBJETIVO FORMATIVO

Buscar que incorpore el taekwondo como disciplina, y agente determinante para el mejoramiento de sus funciones, orgánicas, corporales y psicológicas.

OBJETIVO COMPETITIVO

Orientar al deportista en la definición técnico táctica del taekwondo y rendimiento deportivo para la competencia.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

TEMAS A DESARROLLAR

- ➞ Ejercicios de coordinación Dinámica y Estática.
- ➞ Ejercicios de coordinación viso-pedica y viso-manual específica.
- ➞ Actividades para el desarrollo del sentido Cinestésico y del equilibrio.
- ➞ Teoría, terminología y juzgamiento en Taekwondo
- ➞ Capacidades motrices dirigidas al Taekwondo.
- ➞ Fundamentación técnica especifica tren inferior y superior.
- ➞ Formas y figuras en Taekwondo (coordinación).
- ➞ Técnicas de contacto tren inferior y superior.
- ➞ Defensa personal.
- ➞ Técnicas y tácticas en competencia.

- Técnicas de desplazamiento
- Técnicas de contacto tren inferior a focos
- Técnicas de contacto tren superior a focos
- Técnicas de defensa, tren superior
- Técnicas de combate
- Terminología Coreana
- Reglamento del Taekwondo
- Historia de Taekwondo

- Sistemas sencillos de defensa y ataque
- Técnicas de contacto complejas tren inferior
- Técnicas de contacto complejas tren superior
- Técnicas de poomse o figuras
    - Cruz universal
    - Taeguk 1 IL yang
    - Taeguk 2 I yang
    - Taeguk 3 Sam yang
    - Taeguk 4 Sa yang
- Combate sin contacto
- Combate con contacto pleno
- Tácticas de Competencia
    - Ataques
    - Contra ataques
    - Desplazamientos
    - Anticipaciones
    - Simultáneas

ESTRATEGIAS

- Se dirigen las actividades buscando que el alumno automatice cada desplazamiento y técnica de ataque y contra ataque.
    - Se realizan eventos por medio de los cuales los alumnos demuestran la evolución del proceso y puede interactuar motivadamente en la actividad.
- Se aplican ejercicios que reflejen el dominio de la técnica de acuerdo a la fundamentación.
- Se orienta al deportista en la práctica paso por paso del reglamento y se proyectan videos del mismo en TKD.
- Se Desarrollan habilidades específicas de percepción, decisión y ejecución fundamentales en el proceso de aprendizaje técnico-táctico.
- Motivación de las clases por medio de juegos, variación de actividades y escenarios, evitando que se conviertan en monótonas y aburridas.

INDICADORES

- Coordinación de los movimientos y desplazamientos de acuerdo a la técnica.
- Examen de ascenso de cinturón donde se observa evolución técnica.
- Identificación y apropiación del reglamento del Taekwondo.

- Realización de técnicas de ataque y defensa con tren inferior y superior en forma dinámica.
- Desarrollo de ejercicios de coordinación creativamente, reconociendo y perfeccionando de esta manera el poomse o figura.
- Combinación de ejercicios de contacto tanto en ataque como en defensa apoyándose en su creatividad y retentiva.
- Establecimiento de relaciones dinámicas de acuerdo a sus movimientos fundamentados y su creatividad orientado por gestos técnicos.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO FORMATIVO

Desarrollar la personalidad del deportista, así como inculcar el respeto por las reglas de competencia, orientándolo sobre la definición del taekwondo manejo de su biotipo, condiciones físicas para su práctica y el rendimiento que implica en competencia.

OBJETIVOS COMPETITIVO

- Participar en los torneos oficiales que se avecinan buscando obtener los primeros puestos.
- Generar efectividad y dominio en combate para así alcanzar las metas trazadas.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Diferenciación y automatización de movimientos tanto viso-manuales como viso-pedicos específicos.

Desarrollo de movimientos diferenciados en técnica tren inferior, pateos y encadenamientos coordinativos.

Mecanización de movimientos coordinados de desplazamiento combinado.

Técnicas de ataque tren inferior

Pateo frontal, lateral y circular con diferentes puntos de contacto.

Ataques con corrección de movimiento en salto con tren inferior.

Ataques con apoyo y encadenamiento.

Ataques cuerpo a cuerpo con desplazamientos.

Contra ataques frontales y con giro tren inferior.

Técnicas de ataque tren superior

Técnicas de ataque y defensa tren superior, puños frontales, laterales, defensas baja, media y alta.

Automatización, precisión y explosión en manejos de ataque-contra ataque y defensa.

Técnicas de poomse o figuras

Figuras con desplazamientos coordinados y con movimientos de ataque y defensa tren superior e inferior.

Técnicas de desplazamiento

Desplazamientos frontales posteriores y a diferentes grados con combinación y cambios de posición.

Conocimiento y puesta en práctica de reglas de competencia tales como:

Deducción de puntos por golpes ilegales

Causales de expulsión de competencia

Puntos validos de contacto

Validez NK

ESTRATEGIAS

- Se aplican ejercicios de contacto tanto en ataque como en defensa apoyándose en su creatividad y retentiva.
- Estrategias de competencia evaluadas dependiendo del nivel de ascenso.
- Se Desarrollan habilidades específicas de percepción, decisión y ejecución fundamentales en el proceso de aprendizaje técnico-táctico.
- Aplicación de áreas técnicas, físicas, psicológicas y teóricas.
- Explicaciones teórico prácticas, con uso indispensable de videos.
- Demostración de los ejercicios, observación y corrección de fallas.

INDICADORES

- Combina ejercicios de contacto tanto en ataque como en defensa apoyándose en su creatividad y retentiva.
- Realiza técnicas de ataque y defensa con tren inferior y superior de forma dinámica.
- Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones como destrezas, habilidades, posiciones técnico tácticas y propia imaginación.
- Desarrolla ejercicios de contacto apoyado en las técnicas vistas.
- Muestra armonía en la ejecución de movimientos complejos de combate.
- Participa, coopera y trabaja en beneficio del grupo de entrenamiento.

- Demuestra entusiasmo por las actividades propuestas, convencido del beneficio que está recibiendo.
- Ejecuta gestos técnicos en función de automatizarlos.
- Consulta temas relacionados con el taekwondo y los valora en función de su práctica.
- Valora la competencia como elemento para su desarrollo personal y profesional.
- Muestra disciplina durante la aplicación de las diferentes actividades deportivas.

TEMAS Y CONTENIDOS

Nivel de iniciación

Preparación física volutiva y técnica:

1. **Actividades en caminadas a la adquisición de movimientos básicos relacionados con el dominio del esquema corporal**
   - Esquema corporal: lateralidad, ubicación temporo-espacial, ritmo, ajuste postural, equilibrio y coordinación.
   - Locomoción: Fases técnicas de desplazamiento, técnicas de salto, técnicas de golpear con y sin elementos
   - Flexibilidad: elongación espagat, sprint, ampliación de posturas y segmentos con diferentes grados de exigencia, elevación de extremidades inferiores a una capacidad individual.
   - Técnicas de pateo: Manejo visopedico y coordinación, contacto de diferentes segmentos del tren inferior dependiendo de la técnica de patada
   - Técnicas de pateo frontal, lateral y circular con diferentes puntos de contacto.
   - Técnicas de ataque y defensa tren superior, puños frontales, laterales, defensas baja, media y alta.
   - Desplazamientos frontales, posteriores y a diferentes grados, con combinación y cambios de posición.

2. Actividades para el desarrollo del sentido cinestésico y del

Equilibrio enfocado a los deportes de contacto (taekwondo).

- Destrezas y habilidades
- Introducción a destrezas de combate
- Juegos defensivos
- Juegos ofensivos
- Posiciones iníciales para el combate

- Posiciones iníciales para formas o figuras.

Nivel de fundamentación

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

TEMAS A DESARROLLAR

- ➞ Ejercicios de coordinación Dinámica y Estática.
- ➞ Ejercicios de coordinación viso-pedica y viso-manual específica.
- ➞ Actividades para el desarrollo del sentido Cinestésico y del equilibrio.
- ➞ Teoría, terminología y juzgamiento en Taekwondo
- ➞ Capacidades motrices dirigidas al Taekwondo.
- ➞ Fundamentación técnica especifica tren inferior y superior.
- ➞ Formas y figuras en Taekwondo (coordinación).
- ➞ Técnicas de contacto tren inferior y superior.
- ➞ Defensa personal.
- ➞ Técnicas y tácticas en competencia.

- Técnicas de desplazamiento
- Técnicas de contacto tren inferior a focos
- Técnicas de contacto tren superior a focos
- Técnicas de defensa, tren superior
- Técnicas de combate
- Terminología Coreana
- Reglamento del Taekwondo
- Historia de Taekwondo
- Sistemas sencillos de defensa y ataque
- Técnicas de contacto complejas tren inferior
- Técnicas de contacto complejas tren superior
- Técnicas de poomse o figuras
  - Cruz universal
  - Taeguk 1 IL yang
  - Taeguk 2 I yang
  - Taeguk 3 Sam yang
  - Taeguk 4 Sa yang
- Combate sin contacto
- Combate con contacto pleno

- Tácticas de Competencia
    - Ataques
    - Contra ataques
    - Desplazamientos
    - Anticipaciones
    - Simultáneas

Nivel de perfeccionamiento

Diferenciación y automatización de movimientos tanto viso-manuales como viso-pedicos específicos.

Desarrollo de movimientos diferenciados en técnica tren inferior, pateos y encadenamientos coordinativos.

Mecanización de movimientos coordinados de desplazamiento combinado.

Técnicas de ataque tren inferior

Pateo frontal, lateral y circular con diferentes puntos de contacto.

Ataques con corrección de movimiento en salto con tren inferior.

Ataques con apoyo y encadenamiento.

Ataques cuerpo a cuerpo con desplazamientos.

Contra ataques frontales y con giro tren inferior.

Técnicas de ataque tren superior

Técnicas de ataque y defensa tren superior, puños frontales, laterales, defensas baja, media y alta.

Automatización, precisión y explosión en manejos de ataque-contra ataque y defensa.

Técnicas de poomse o figuras

Figuras con desplazamientos coordinados y con movimientos de ataque y defensa tren superior e inferior.

Técnicas de desplazamiento

Desplazamientos frontales posteriores y a diferentes grados con combinación y cambios de posición.

Momentos específicos en estrategias de competencia.

Regulación de la capacidad física en cuanto a un trabajo estratégico de competencia utilizando una perfecta recuperación buscando que obtengan tres momentos específicos dentro del combate, minimizando gasto de energía con movimientos innecesario

Decisión: Antecede de la percepción, con tiempo mínimo de reacción

Ejecución: tiempo de movimiento ¨acción¨

Con estos tres momentos realizamos actividades de:

Anticipación: reaccionando a una acción de ataque no efectuado

Simultaneas: efectuada en el momento mismo del ataque adversario

Caída: encontrando error adversario una vez realizado el ataque.

Técnicas de ataque y contraataque

Manejo de contra ataques con patadas circulares y de penetración con

Desplazamientos y momentos de ejecución.

Manejo de combates desarrollando las técnicas vistas.

Sistemas complejos de ataque y defensa donde se involucran movimientos técnicos ya automatizados y se desarrollan en conjunto habilidades específicas evolucionadas por el alumno durante el proceso.
Actividades realizadas:

Combates controlados

Combates con protección buscando errores y manejando área de competencia dosificando capacidad de resistencia.

Ataques y contra ataques encadenados

Manejos de acción y reacción a un ataque

Ataque tren inferior, pierna adelantada en anticipación.

Ataque tren inferior, pierna atrasada con desplazamiento de 45º, 180º y 360º.

Encadenamiento de ataques con tren inferior en menor tiempo posible.

Manejos de contra ataque tensionando y buscando error del adversario con patadas definidas con anterioridad.

Percepción: con tiempo mínimo de reacción

Conocimiento y puesta en práctica de reglas de competencia tales como:

Deducción de puntos por golpes ilegales

Causales de expulsión de competencia

Puntos validos de contacto

Validez NK

METODOLOGÍA DE TRABAJO

NIVEL DE INICIACIÓN

Después de una correcta planeación, el manejo del estudiante es la segunda fase más importante. Para ello se requiere de dos aspectos fundamentales para su desarrollo: sensibilidad y sentido común, como también un sólido conocimiento de los métodos de enseñanza.

Por la variedad de deportistas, se organizarán lo mejor posible las clases para acelerar el proceso de aprendizaje, agrupando a los deportistas de acuerdo a cuatro formas que pienso son las más recomendables:

- Según sus habilidades. De acuerdo a sus destrezas y aptitudes.
- Reagrupación. De acuerdo a su edad y a un aspecto especifico.
- El plan joplin. Todos los de un mismo nivel y habilidad sin importar edad.
- Agrupación dentro de la clase. Se divide en subgrupos de diferente nivel

Para llevar a cabo el proceso de enseñanza – aprendizaje se requiere imponer una disciplina ejemplar que facilite llevar a buen término el proyecto de formación. Tomando como base lo antes expuesto se aplicarán los siguientes aspectos metodológicos.

- Método deductivo: En el cual el centro de acción es el alumno orientado

  Por el profesor.

- Método inductivo: El instructor aplica las formas analítica y sintética

  Dirigiendo Ordenando y asignando tareas.

NIVEL DE FUNDAMENTACIÓN

En este nivel al igual que el de irradiación se presentan diferentes tipos de deportistas a los cuales se les debe clasificar de acuerdo a las cuatro formas ya antes mencionadas, las cuales a mi concepto son unas de las más efectivas:

Así mismo en este nivel de fundamentación se enfatiza en la automatización de los movimientos específicos de este deporte, introduciendo cada una de las técnicas por medio de repeticiones que formaran en el deportista movimientos reflejos indispensables en la aplicación del taekwondo.

Conociendo que la práctica de este deporte marcial es única porque permite que personas de diferentes niveles culturales se unan y compartan una clase. Para llevar a buen término la enseñanza – aprendizaje se requiere imponer una óptima disciplina, que por otro lado lo exige el taekwondo y para ello se tienen en cuenta los siete principios fundamentales de esta disciplina (cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia y amor).

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

En el desarrollo de este proceso se aplicarán diferentes aspectos metodológicos que tendrán un objetivo en común. El dominio y efectividad del taekwondo en competencia, entre ellos tenemos:

Actividades que desarrollen cada una de sus capacidades físicas enfocadas al taekwondo y así mismo que mejoren falencias presentadas durante el proceso.

Procesos de aplicación de movimientos espontáneos en competencia los cuales serán corregidos y convertidos en gestos técnicos individualizados y por medio de los cuales se desprenden las diferentes habilidades tanto coordinativas como técnicas y tácticas del TDK.

Proyección de videos competitivos que complementen la práctica deportiva y que formen un estilo de combate que asimilen los alumnos para de esta manera poder adoptar gestos técnicos.

Sistemas de entrenamiento variables que permitan una mejor asimilación de las técnicas enseñadas. Entre ellos de reagrupación, personalizado, de interacción alumno – profesor, asignación de tareas, descubrimiento guiado, resolución de problemas, etc.

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Se realizará tres (3) veces al año por medio de unas pruebas de ascenso al mes de iniciar el proceso, a mitad del proceso y al final del mismo; que contemplará los siguientes aspectos

Test físicos generales

Cooper, Harvard, Wells, flexo elongación tren inferior, detén, fuerza abdominal, velocidad 30 mts lanzados, fuerza de pierna, fuerza tren superior fuerza explosiva tren inferior.

Test técnico-tácticos

Ataques y contra ataques

Control de efectividad

Combinación y encadenamiento tren inferior

Ataques con percepción decisión y ejecución

Fogueos de chequeo en competencia

Test específicos en Taekwondo

Fuerza explosiva tren inferior, Velocidad tren inferior, Potencia tren inferior, Capacidad coordinativa

Evaluación teórica

Analizar aprendizaje de reglamento, terminología y juzgamiento del Taekwondo.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

No	Actividad	Fecha
1.	Convocatoria	2 de Septiembre
2.	Inicio del proceso	9 Septiembre
3.	Reunión padres de familia	12 septiembre
4.	Aplicación de test	10, 12, 14 octubre
5.	Control y seguimiento del proceso	Noviembre
6.	Festival	13 noviembre
8.	Control y seguimiento del proceso	Diciembre
9.		
10		

Nota: las fechas de este cronograma están sujetas a cambios por aprobación del ente deportivo.

JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA
ENTRENADOR DEPORTIVO
CINTURON NEGRO 1° DAN EN TAEKWONDO

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TAEKWONDO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	adquiere movimientos del taekwondo , desplazamientos y fintas.
						RITMO	ejecuta movimientos propios delm taekwondo a la brevedad del estimulo.
						EQUILIBRIO	ejecuta movimientos y sostiene posturas en equilibrio propias del taekwondo
						ORIENTACION	desarrolla y ejecuta figuras del taekwondo poomsae enfocadas a su edad de aprndizaje
						DIFERENCIACION	distingue movimientos de ataque y contraataque mediante ejercicios de combate basico del taekwondo sin contacto, sombras
						REACCIÓN	ejecuta movimientos de auto proteccion en situaciones adversas del taekwondo
						ADAPTACIÓN	reconoce la actividad fisica como parte fundamental de su desarrollo fisico y motor para un mejor aorendizaje
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	se desplaza de un lugar a otro de una manera uniforme y con una posicion erguida acorde a su condicion fisica
						CORRER	ae desplaza de un lugar a otro de manera rapida combinando los movimientos corporales de una manera armonica que le
						SALTAR	ejecuta accines de salto en autocarga longitudinal de altura y ejercicios basicos del taekwondo
						LANZAR	lanza objetos de un lugar a otro de manera acorde a su edad de maduracion y desarrollo fisico
						ATRAPAR	recibe objetos con sus manos de manera eficaz
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUTOCARGA	ejecuta movimientos sosteniendo y trasladando su propio peso corporal
						RESISTENCIA	ejecuta movimientos de salto en secuencia de un lugar a otro durante un tiempo determinado
						ESTATICA	mantiene una posicion determinada manteniendola durante un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	ejecuta movimientos de salto de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	realiza movimientos basicos del taekwondo por intervalos de tiempo
						ANAEROBICA	ejecuta movimientos de esfuerzo fisico cortos como carreras de velocidad, sentadillas, etc
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	ejecuta movimientos en el menor tiempo posible tras la persecucion de una señal o estimulo sonoro
						EJECUCIÓN	ejecuta movimientos tecnicos del taekwondo presisos de manera eficiente
						DESPLAZAMIENTO	realiza movimientos rapidos del taekwondo de un lugar a otro
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	ejecuta movimientos de estiramiento de sus grupos musculares en general
						ESTATICA	desarrolla movimientos de flexoenlongacion de los grupos musculares, spagat, split,etc.
		TECNICO	DESTREZAS	1	ESQUEMA CORPORAL	LATERALIDAD	ejecuta tecnicas basicas de piernas y brazos con ambos emisferios
						LOCOMOCIÓN	ejecuta movimientos tècnicos de pimas y brazos desplazandose de un lugar a otro.
						UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL	ejecuta movimientos de avanzada ,retroceso y estaticos del deporte
						RITMO	ejecuta combinaciones de movimientos tècnicos de piernas y brazos
						AJUSTE CORPORAL	ejecuta con fuerza y armonia movimientos basicos del taekwondo
				2	LOCOMOCIÓN	TECNICAS DE DESPLAZAMIENTO	ejecuta movimientos de avance y retroceso ejecutando tecnicas de pateo
						TECNICAS DE SALTO	ejecuta tecnicas de salto para realizar tecnicas de pateo basico del taekwondo
						FLEXIBILIDAD	ejecuta tecnicas de enlogacion de sus grupos musculares en general, asi como el spagat , split etc
						TECNICAS DE GOLPE CON Y SIN ELEMENTO	ejecuta tecnicas como patada bandal chagui, dollyo,mirok, ap chagui, y neryo chagui a focos con velocidad y pateo tecnico
				3	TECNICAS DE PATEO	VISO PEDICO	ejecuta coordinadamente movimientos tecnicos de pateo con tren inferior
						VISO MANUAL	ejecuta movimientos coordinados de defenza y golpes con miembros superiores Montong chiruguis
						SEGMENTOS TREN INFERIOR	identifica las partes corporales de contacto en los diferentes gestos tecnicos de golpe con los pies
						SEGMENTOS TREN SUPERIOR	identifica las partes corporales de contacto en los diferentes gestos tecnicos de golpe con las manos
						TECNICA DE GOLPE	ejecuta tecnicas de pateo como, bandal, dollyo, neryo,yop chagui montong chiruguis
				4	TECNICAS Y PUNTOS DE CONTACTO	FRONTAL	ejecuta tecnicas de pateo frontal a zonas de contacto licitas
						LATERAL	ejecuta tecnicas de pateo lateral a zonas de contacto licitas
						SEMICIRCULAR	ejecuta tecnicas de pateo circular a zonas de contacto licitas
						DESPLAZAMIENTOS	ejecuta desplazamientos laterales ,lineales en avance y retroceso.
						DESPLAZANDO	ejecuta tecnicas de pateo en avance ,retroceso, desplazando a 45º , 180º , 360º
						ENCADENAMIENTOS	ejecuta tecnicas de pateo en secuencia con diferentes tecnicas de pateo tanto en avance como en retroceso
				1	ORIGEN E HISTORIA DEL TAEKWONDO	ORIGEN	identifican el lugar de origen donde se creo y su historia
						QUIEN LO FUNDO	identificar al General Choi Jong Guie
						QUIEN LO TRAJO A COLOMBIA	identificar al Maestro Kiong Duk Lee
				2	NORMAS DE COMPETENCIA	AREA DE COMPETENCIA	reconocer el lugar donde se desarrollan las respectivas competencias con sus medidas según lo establecido por los juces del tkd
						ACCIONES PROHIBIDAS	identificar las acciones que no se pueden ejecutar en la competencia.
						MARCACIÓN DE PUNTOS	identifica las zonas de marcacion de puntos y cunantos puntos se marca en cada zona en com petencia
						IMPLEMENTACIÓN	reconoce la indumentaria que debe usar para la practica y en la competencia del taekwondo
				3	ASCENSO DE CINTURON	PUNTUALIDAD	asiste y llega de manera puntual a sus entrenamientos y seciones programadas
						ASCENSO	busca mejorar sus condiciones tacticas como las personales para ascender de cinturon
						UNIFORMIDAD	porta con respeto e higiene las prendas con las que desarrolla y participa del deporte taekwondo
						PARTICIPACIÓN	es activo y participativo en el desarrollo de su proceso formativo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CORTESIA	es cortes amable y respetuoso de sus compañeros, profesor y con su proceso formativo
						INTEGRIDAD	se esfuerza por ser cada dia mejor en todos los aspectos fisicos, tecnicos, tacticos, personales y humanos
						PERSEVERANCIA	busca mejor sus fallas y superarce a diario en los aspectos fisicos ,tecnicos,tacticos, perzonales y humanos
						AUTOCONTROL	controla sus emociones y egos para no dañar o crear conflictos dentro del grupo
						AMOR	se identifica con el proceso formativo en todos los aspectos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	mantiene una postura e higiene corporal optimo para evitar degeneramientos y enfermedades por falta de aseo
						ALIMENTACIÓN	se alimenta de manera saludable para aportar a su buen desrrollo fisico
						PRESENTACION PERSONAL	se presenta a las seciones de entrenamiento en condiciones de higiene adecuadas
						DESCANSO Y SUEÑO	descansa y se recupera cumpliendo horarios de sueño y descanso de manera optima y en el sitio adecuado
						EJERCICIO FISICO	incorpora la actividad fisica como medio de prevencion de enfermedades y de buen desrrollo de la salud fisica y mental del ser humano
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	interactua , efectua y participa de las actividades de manera positiva armonica
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	busca mejorar sus condiciones actules dia a dia.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	atiende a las explicaciones e indicaciones de manera oportuna y veras
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	practica el respeto por las normas establecidas para el desrrollio del programa formativo
				1	JUEGOS TRADICIONALES	COOPERATIVOS	participa activamente de actividads grupales de reconocimiento e integracion grupal
						VELOCIDAD	participa de juegos como cojidas, carreras, congelados,etc,como medio de desarrollo social
						RESISTENCIA	participa de juegos como cojidas, carreras, congelados,etc,como medio de desarrollo social
						CONCENTRACIÓN	participa de juegos como cojidas, carreras, congelados,etc,como medio de desarrollo social
				2	EVENTOS Y TEST	EVENTOS MUNICIPALES	participa de los eventos y actividades que desarrollan en el municipio donde recide
						FESTIVALES INFANTILES INTERMURAL	participa activamente de los festivales intramurales de las instituciones educativas
						ASCENSO DE CINTURON	desarrolla su ascenso de grado de cinturon como medio de verificacion de su proceso formatovo
						FESTIVAL COMPETITIVO	participa de los festivales competitivos del taekwondo organizados de manera interna y externa al municipio

FECHA DE ENTREGA	30-sep-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Jairo Useche Garcia
MUNICIPIO	Nemocón vereda Patio Bonito

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TAEKWONDO	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	adquiere movimientos del taekwondo , desplazamientos y fintas.
						RITMO	ejecuta movimientos propios delm taekwondo a la brevedad del estimulo.
						EQUILIBRIO	ejecuta movimientos y sostiene posturas en equilibrio propias del taekwondo
						ORIENTACION	desarrolla y ejecuta figuras del taekwondo poomsae enfocadas a su edad de apmdizaje
						DIFERENCIACION	distingue movimientos de ataque y contraataque mediante ejercicios de combate basico del taekwondo sin contacto, sombras
						REACCIÓN	ejecuta movimientos de auto proteccion en situaciones adversas del taekwondo
						ADAPTACIÓN	reconoce la actividad fisica como parte fundamental de su desarrollo fisico y motor para un mejor aorendizaje
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	se desplaza de un lugar a otro de una manera uniforme y con una posicion erguida acorde a su condicion fisica
						CORRER	se desplaza de un lugar a otro de manera rapida combinando los movimientos corporales de una manera armonica que le
						SALTAR	ejecuta accines de salto en autocarga longitudinal de altura y ejercicios basicos del taekwondo
						LANZAR	lanza objetos de un lugar a otro de manera acorde a su edad de maduracion y desarrollo fisico
						ATRAPAR	recibe objetos con sus manos de manera eficaz
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUTOCARGA	ejecuta movimientos sosteniendo y trasladando su propio peso corporal
						RESISTENCIA	ejecuta movimientos de salto en secuencia de un lugar a otro durante un tiempo determinado
						ESTATICA	mantiene una posicion determinada manteniendola durante un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	ejecuta movimientos de salto de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	realiza movimientos basicos del taekwondo por intervalos de tiempo
						ANAEROBICA	ejecuta movimientos de esfuerzo fisico cortos como carreras de velocidad, sentadillas, etc
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	ejecuta movimientos en el menor tiempo posible tras la persecucion de una señal o estimulo sonoro
						EJECUCIÓN	ejecuta movimientos tecnicos del taekwondo presisos de manera eficiente
						DESPLAZAMIENTO	realiza movimientos rapidos del taekwondo de un lugar a otro
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	ejecuta movimientos de estiramiento de sus grupos musculares en general
						ESTATICA	desarrolla movimientos de flexoenlongacion de los grupos musculares, spagat, split,etc.
		TECNICO	DESTREZAS	1	ESQUEMA CORPORAL	LATERALIDAD	ejecuta tecnicas basicas de piernas y brazos con ambos emisferios
						LOCOMOCIÓN	ejecuta movimientos tècnicos de pirnas y brazos desplazandose de un lugar a otro.
						UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL	ejecuta movimientos de avanzada ,retroceso y estaticos del deporte
						RITMO	ejecuta combinaciones de movimientos técnicos de piernas y brazos
						AJUSTE CORPORAL	ejecuta con fuerza y armonia movimientos basicos del taekwondo
				2	LOCOMOCIÓN	TECNICAS DE DESPLAZAMIENTO	ejecuta movimientos de avance y retroceso ejecutando tecnicas de pateo
						TECNICAS DE SALTO	ejecuta tecnicas de salto para realizar tecnicas de pateo basico del taekwondo
						FLEXIBILIDAD	ejecuta tecnicas de enlogacion de sus grupos musculares en general, asi como el spagat , split etc
						TECNICAS DE GOLPE CON Y SIN ELEMENTO	ejecuta tecnicas como patada bandal chagui, dollyo,mirok, ap chagui, y neryo chagui a focos con velocidad y pateo tecnico
				3	TECNICAS DE PATEO	VISO PEDICO	ejecuta coordinadamente movimientos tecnicos de pateo con tren inferior
						VISO MANUAL	ejecuta movimientos coordinados de defenza y golpes con miembros superiores Montong chiruguis
						SEGMENTOS TREN INFERIOR	identifica las partes corporales de contacto en los diferentes gestos tecnicos de golpe con los pies
						SEGMENTOS TREN SUPERIOR	identifica las partes corporales de contacto en los diferentes gestos tecnicos de golpe con las manos
						TECNICA DE GOLPE	ejecuta tecnicas de pateo como, bandal, dollyo, neryo,yop chagui montong chiruguis
				4	TECNICAS Y PUNTOS DE CONTACTO	FRONTAL	ejecuta tecnicas de pateo frontal a zonas de contacto licitas
						LATERAL	ejecuta tecnicas de pateo lateral a zonas de contacto licitas
						SEMICIRCULAR	ejecuta tecnicas de pateo circular a zonas de contacto licitas
						DESPLAZAMIENTOS	ejecuta desplazamientos laterales ,lineales en avance y retroceso.
						DESPLAZANDO	ejecuta tecnicas de pateo en avance ,retroceso, desplazando a 45º , 180º , 360º
						ENCADENAMIENTOS	ejecuta tecnicas de pateo en secuencia con diferentes tecnicas de pateo tanto en avance como en retroceso
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	ORIGEN E HISTORIA DEL TAEKWONDO	ORIGEN	identifican el lugar de origen donde se creo y su historia
						QUIEN LO FUNDO	identificar al General Choi Jong Guie
						QUIEN LO TRAJO A COLOMBIA	identificar al Maestro Kiong Duk Lee
				2	NORMAS DE COMPETENCIA	AREA DE COMPETENCIA	reconocer el lugar donde se desarrollan las respectivas competencias con sus medidas según lo establecido por los jueces del tkd
						ACCIONES PROHIBIDAS	identificar las acciones que no se pueden ejecutar en la competencia.
						MARCACIÓN DE PUNTOS	identifica las zonas de marcacion de puntos y cunantos puntos se marca en cada zona en com petencia
						IMPLEMENTACIÓN	reconoce la indumentaria que debe usar para la practica y en la competencia del taekwondo
				3	ASCENSO DE CINTURON	PUNTUALIDAD	asiste y llega de manera puntual a sus entrenamientos y seciones programadas
						ASCENSO	busca mejorar sus condiciones tacticas como las personales para ascender de cinturon
						UNIFORMIDAD	porta con respeto e higiene las prendas con las que desarrolla y participa del deporte taekwondo
						PARTICIPACIÓN	es activo y participativo en el desarrollo de su proceso formativo
				1	VALORES	CORTESIA	es cortes amable y respetuoso de sus compañeros, profesor y con su proceso formativo
						INTEGRIDAD	se esfuerza por ser cada dia mejor en todos los aspectos fisicos, tecnicos, tacticos, personales y humanos
						PERSEVERANCIA	busca mejor sus fallas y superarce a diario en los aspectos fisicos ,tecnicos,tacticos, perzonales y humanos
						AUTOCONTROL	controla sus emociones y egos para no dañar o crear conflictos dentro del grupo
						AMOR	se identifica con el proceso formativo en todos los aspectos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	mantiene una postura e higiene corporal optimo para evitar degeneramientos y enfermedades por falta de aseo
						ALIMENTACIÓN	se alimenta de manera saludable para aportar a su buen desrrollo fisico
						PRESENTACION PERSONAL	se presenta a las seciones de entrenamiento en condiciones de higiene adecuadas
						DESCANSO Y SUEÑO	descansa y se recupera cumpliendo horarios de sueño y descanso de manera optima y en el sitio adecuado
						EJERCICIO FISICO	incorpora la actividad fisica como medio de prevencion de enfermedades y de buen desrrollo de la salud fisica y mental del ser humano
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	interactua , efectua y participa de las actividades de manera positiva armonica
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	busca mejorar sus condiciones actules dia a dia.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	atiende a las explicaciones e indicaciones de manera oportuna y veras
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	practica el respeto por las normas establecidas para el desrrollo del programa formativo
				1	JUEGOS TRADICIONALES	COOPERATIVOS	participa activamente de actividads grupales de reconocimiento e integracion grupal
						VELOCIDAD	participa de juegos como cojidas, carreras, congelados,etc,como medio de desarrollo social
						RESISTENCIA	participa de juegos como cojidas, carreras, congelados,etc,como medio de desarrollo social
						CONCENTRACIÓN	participa de juegos como cojidas, carreras, congelados,etc,como medio de desarrollo social
				2	EVENTOS Y TEST	EVENTOS MUNICIPALES	participa de los eventos y actividades que desarrollan en el municipio donde recide
						FESTIVALES INFANTILES INTERMURAL	participa activamente de los festivales intramurales de las instituciones educativas
						ASCENSO DE CINTURON	desarrolla su ascenso de grado de cinturon como medio de verificacion de su proceso formatovo
						FESTIVAL COMPETITIVO	participa de los festivales competitivos del taekwondo organizados de manera interna y externa al municipio

FECHA DE ENTREGA	30-sep-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Jairo Useche Garcia
MUNICIPIO	Nemocón vereda Patio Bonito

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TAEKWONDO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	adquiere movimientos del taekwondo , desplazamientos y fintas.
						RITMO	ejecuta movimientos propios delm taekwondo a la brevedad del estimulo.
						EQUILIBRIO	ejecuta movimientos y sostiene posturas en equilibrio propias del taekwondo
						ORIENTACION	desarrolla y ejecuta figuras del taekwondo poomsae enfocadas a su edad de aprndizaje
						DIFERENCIACION	distingue movimientos de ataque y contraataque mediante ejercicios de combate basico del taekwondo sin contacto, sombras
						REACCIÓN	ejecuta movimientos de auto proteccion en situaciones adversas del taekwondo
						ADAPTACIÓN	reconoce la actividad fisica como parte fundamental de su desarrollo fisico y motor para un mejor aorendizaje
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	se desplaza de un lugar a otro de una manera uniforme y con una posicion erguida acorde a su condicion fisica
						CORRER	ae desplaza de un lugar a otro de manera rapida combinando los movimientos corporales de una manera armonica que le
						SALTAR	ejecuta accines de salto en autocarga longitudinal de altura y ejercicios basicos del taekwondo
						LANZAR	lanza objetos de un lugar a otro de manera acorde a su edad de maduracion y desarrollo fisico
						ATRAPAR	recibe objetos con sus manos de manera eficaz
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUTOCARGA	ejecuta movimientos sosteniendo y trasladando su propio peso corporal
						RESISTENCIA	ejecuta movimientos de salto en secuencia de un lugar a otro durante un tiempo determinado
						ESTATICA	mantiene una posicion determinada manteniendola durante un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	ejecuta movimientos de salto de un lugar a otro en el menor tiempo posible.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	realiza movimientos basicos del taekwondo por intervalos de tiempo
						ANAEROBICA	ejecuta movimientos de esfuerzo fisico cortos como carreras de velocidad, sentadillas, etc
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	ejecuta movimientos en el menor tiempo posible tras la persecucion de una señal o estimulo sonoro
						EJECUCIÓN	ejecuta movimientos tecnicos del taekwondo presisos de manera eficiente
						DESPLAZAMIENTO	realiza movimientos rapidos del taekwondo de un lugar a otro
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	ejecuta movimientos de estiramiento de sus grupos musculares en general
						ESTATICA	desarrolla movimientos de flexoenlongacion de los grupos musculares, spagat, split,etc.
		TECNICO	DESTREZAS	1	ESQUEMA CORPORAL	LATERALIDAD	ejecuta tecnicas basicas de piernas y brazos con ambos emisferios
						LOCOMOCIÓN	ejecuta movimientos técnicos de pirnas y brazos desplazandose de un lugar a otro.
						UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL	ejecuta movimientos de avanzada ,retroceso y estaticos del deporte
						RITMO	ejecuta combinaciones de movimientos técnicos de piernas y brazos
						AJUSTE CORPORAL	ejecuta con fuerza y armonia movimientos basicos del taekwondo
				2	LOCOMOCIÓN	TECNICAS DE DESPLAZAMIENTO	ejecuta movimientos de avance y retroceso ejecutando tecnicas de pateo
						TECNICAS DE SALTO	ejecuta tecnicas de salto para realizar tecnicas de pateo basico del taekwondo
						FLEXIBILIDAD	ejecuta tecnicas de enlogacion de sus grupos musculares en general, asi como el spagat , split etc
						TECNICAS DE GOLPE CON Y SIN ELEMENTO	ejecuta tecnicas como patada bandal chagui, dollyo,mirok, ap chagui, y neryo chagui a focos con velocidad y pateo tecnico
				3	TECNICAS DE PATEO	VISO PEDICO	ejecuta coordinadamente movimientos tecnicos de pateo con tren inferior
						VISO MANUAL	ejecuta movimientos coordinados de defenza y golpes con miembros superiores Montong chiruguis
						SEGMENTOS TREN INFERIOR	identifica las partes corporales de contacto en los diferentes gestos tecnicos de golpe con los pies
						SEGMENTOS TREN SUPERIOR	identifica las partes corporales de contacto en los diferentes gestos tecnicos de golpe con las manos
						TECNICA DE GOLPE	ejecuta tecnicas de pateo como, bandal, dollyo, neryo,yop chagui montong chiruguis
				4	TECNICAS Y PUNTOS DE CONTACTO	FRONTAL	ejecuta tecnicas de pateo frontal a zonas de contacto licitas
						LATERAL	ejecuta tecnicas de pateo lateral a zonas de contacto licitas
						SEMICIRCULAR	ejecuta tecnicas de pateo circular a zonas de contacto licitas
						DESPLAZAMIENTOS	ejecuta desplazamientos laterales ,lineales en avance y retroceso.
						DESPLAZANDO	ejecuta tecnicas de pateo en avance ,retroceso, desplazando a 45º , 180º , 360º
						ENCADENAMIENTOS	ejecuta tecnicas de pateo en secuencia con diferentes tecnicas de pateo tanto en avance como en retroceso
				1	ORIGEN E HISTORIA DEL TAEKWONDO	ORIGEN	identifican el lugar de origen donde se creo y su historia
						QUIEN LO FUNDO	identificar al General Choi Jong Guie
						QUIEN LO TRAJO A COLOMBIA	identificar al Maestro Kiong Duk Lee
				2	NORMAS DE COMPETENCIA	AREA DE COMPETENCIA	reconocer el lugar donde se desarrollan las respectivas competencias con sus medidas según lo establecido por los juces del tkd
						ACCIONES PROHIBIDAS	identificar las acciones que no se pueden ejecutar en la competencia.
						MARCACIÓN DE PUNTOS	identifica las zonas de marcacion de puntos y cunantos puntos se marca en cada zona en com petencia
						IMPLEMENTACIÓN	reconoce la indumentaria que debe usar para la practica y en la competencia del taekwondo
				3	ASCENSO DE CINTURON	PUNTUALIDAD	asiste y llega de manera puntual a sus entrenamientos y seciones programadas
						ASCENSO	busca mejorar sus condiciones tacticas como las personales para ascender de cinturon
						UNIFORMIDAD	porta con respeto e higiene las prendas con las que desarrolla y participa del deporte taekwondo
						PARTICIPACIÓN	es activo y participativo en el desarrollo de su proceso formativo
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	CORTESIA	es cortes amable y respetuoso de sus compañeros, profesor y con su proceso formativo
						INTEGRIDAD	se esfuerza por ser cada dia mejor en todos los aspectos fisicos, tecnicos, tacticos, personales y humanos
						PERSEVERANCIA	busca mejor sus fallas y superarce a diario en los aspectos fisicos ,tecnicos,tacticos, perzonales y humanos
						AUTOCONTROL	controla sus emociones y egos para no dañar o crear conflictos dentro del grupo
						AMOR	se identifica con el proceso formativo en todos los aspectos
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	mantiene una postura e higiene corporal optimo para evitar degeneramientos y enfermedades por falta de aseo
						ALIMENTACIÓN	se alimenta de manera saludable para aportar a su buen desrrollo fisico
						PRESENTACION PERSONAL	se presenta a las seciones de entrenamiento en condiciones de higiene adecuadas
						DESCANSO Y SUEÑO	descansa y se recupera cumpliendo horarios de sueño y descanso de manera optima y en el sitio adecuado
						EJERCICIO FISICO	incorpora la actividad fisica como medio de prevencion de enfermedades y de buen desrrollo de la salud fisica y mental del ser humano
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	interactua , efectua y participa de las actividades de manera positiva armonica
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	busca mejorar sus condiciones actules dia a dia.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	atiende a las explicaciones e indicaciones de manera oportuna y veras
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	practica el respeto por las normas establecidas para el desrrolllo del programa formativo
				1	JUEGOS TRADICIONALES	COOPERATIVOS	participa activamente de actividads grupales de reconocimiento e integracion grupal
						VELOCIDAD	participa de juegos como cojidas, carreras, congelados,etc,como medio de desarrollo social
						RESISTENCIA	participa de juegos como cojidas, carreras, congelados,etc,como medio de desarrollo social
						CONCENTRACIÓN	participa de juegos como cojidas, carreras, congelados,etc,como medio de desarrollo social
				2	EVENTOS Y TEST	EVENTOS MUNICIPALES	participa de los eventos y actividades que desarrollan en el municipio donde recide
						FESTIVALES INFANTILES INTERMURAL	participa activamente de los festivales intramurales de las instituciones educativas
						ASCENSO DE CINTURON	desarrolla su ascenso de grado de cinturon como medio de verificacion de su proceso formativo
						FESTIVAL COMPETITIVO	participa de los festivales conpetitivos del taekwondo organizados de manera interna y externa al municipio

FECHA DE ENTREGA	30-sep-22
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	Jairo Useche Garcia
MUNICIPIO	Nemocón vereda Patio Bonito

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: TAEKWONDO

MUNICIPIO: NEMOCÒN VEREDA PATIO BONITO

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
2:00 PM A 3; 30 PM	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO	VEREDA PATIO BONITO		COLISEO PATIO BONITO		VEREDA PATIO BONITO			
3:30 PM A 5:00 PM	GRUPO	FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION		FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAO	VEREDA PATIO BONITO		VEREDA PATIO BONITO		VEREDA PATIO BONITO			
5:30 PM A 7: 30 PM	GRUPO								
	GRUPO	PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO		PERFECCIONAMIENTO			
3:30 P.M. A 4 P.M.	SEDE DE TRABAJO	VEREDA PATIO BONITO		COLISEO PATIO BONITO		VEREDA PATIO BONITO			
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR Jairo Useche Garcia

FIRMA DEL MONITOR Jairo Useche García.

OBLIGACION 3.

FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	autocarga	Ejecuta ejercicios de fuerza con dominio de su propio peso, a partir de ejercicios de suspensión y sostenido.
				resistencia	ejecuta ejercicios de sostenidad o dinamicia durante intervalos determinados según su edad de maduracion fisica.
				isometrica	mantine una posicion determinada manteniendola durante un determinado tiempo
				explosiva	ejecuta ejercicios de susecion de peso corporal para transladarlo a la ejecucion de tecnicas de pateo.
		2	RESISTENCIA	aerobica	Se apropia de la condicion fisica requerida mediante ejecicios de tipo aerobico. O cvon presencia de oxigeno-
				anaerobica	Desarrolla ejercicios por inervalos adaptandose a las condiciones y exigencias fisicas del taekwondo.
		3	VELOCIDAD	reaccion	ejecuta tecnicas de pateo como reaccion a una accion previa de competencia.
				ejecucion	Se apropia y familiariza de los movimientos especificos del taekwondo.
				desplazamiento	ejecuta movimientos de desplazamiento a 45°, 180° y 360°
		4	FLEXIBILIDAD	activa	ejecuta ejercicios de estiramiento de sus grupos musculares en general.
				pasiva	desarrolla movimientos de flexoelongacion de los grupos musculares, spagart, spring, ETC.

2	DESPLAZAMIENTOS	LINEALES	Ejecuta desplazamientos de forma lineas en avance y retroceso con ejecucion de tecnicas.
		CIRCULARES	Ejecuta desplazameintos en circunferencias de 180° Y 360° GRADOS en ataque contra ataque
		LATERALES	Ejecuta desplazamientos a 45° y 90 grados
3	TECNICAS DE PATEO	VISO-PEDICO	Ejecuta coordinadamentelos movimientos tecnicos de pateo con tren inferior.
		VISO-MANUAL	Ejecuta movimientos coordinados de defensa y golpes con miembros superiores.
		COMBINACIONES	Ejecuta de manera eficas la combinacion de movimientos con tren inferior y superior.
		REGLAMENTO	Identificación y apropiación del reglamento del Taekwondo.

HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Mantiene una postura e higiee corporal optima para evitar degeneramientos y enfermedades futuras.
	ALIMENTACIÓN	Se alimenta de manera saludable para aportar a su buen desarrollo fisico.
	PRESENTACION PERSONAL	se presenta a las sesiones de entrenamiento en condiciones de higiene adecuadas.
	DESCANSO Y SUEÑO	desacansa y se recupera cumpliendo horarios de sueño y descanso de manera optima y en el sitio adecuado.
	EJERCICIO FISICO	incorpora la actividad fisica como medio de prevencion de enfermedades y de buen desarrollo de la salud fisica y mental del ser humano.

TECNICAS DE PATEO	VISO-PEDICO	Ejecuta coordinadamentelos movimientos tecnicos de pateo con tren inferior.
	VISO-MANUAL	Ejecuta movimientos coordinados de defensa y golpes con miembros superiores.
	SEGMENTOS DEL TREN INFERIOR	identifica las partes corporales de contacto en los diferentes gestos tecnicos de golpe con los pies
	SEGMENTOS DEL TREN SUPERIOR	identifica las partes corporales de contacto en los diferentes gestos tecnicos de golpe con los brazos.
	Tecnicas de golpe	Ejecitas tecnicas de pateo como, bandall, dollio, neryo, ap, mirok y yod, puño, y defesas de brazo.
TECNICAS Y PUNTOS DE CONTACTO	FRONTAL	Ejecuta tecnicas de pateo frontsl a zonas de contacto licitas.
	LATERAL	Ejecuta tecnicas de pateo lateral a zonas de contacto licitas.
	SEMICIRCULAR	Ejecuta tecnicas de pateo semicircularl a zonas de contacto licitas.
	DESPLAZMIENTOS	ejecuta desplazamientos laterales, lineales en avance y retroceso

FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	autocarga	ejecuta movimientos sosteniendo y trasladando su propio peso corporaral.
				resistencia	Ejecuta movimientos de salto en secuencia de un lugar a otro durante un tiempo determinado.
				Estatica	mantinet una posicion determinada manteniendola durante un determinado tiempo
				explosiva	ejecuta movimientos de satto para transladarse de un lugar a otro en el menor tiempo.
		2	RESISTENCIA	aerobica	realiza movimientos basicos del taekwondo durante intervaos de tiempo.
				anaerobica	ejecuta movimientos de esfuerzo fisico cortos como carreras de velosidad, sengtadillas. Etc.
		3	VELOCIDAD	reaccion	ejecuta movimientos en el menor tiempo posible tras la perseccion de una señal o estimulo sonoro.
				ejecucion	Ejecuta movimientos tecnicos del taekwondo precisos de manera eficas
				desplazamiento	realiza movimientos rapidos del taekwondo desplazandose de un lugar a otro.
		4	FLEXIBILIDAD	activa	ejecuta ejercicios de estiramiento de sus grupos musculares en general.
				pasiva	desarrolla movimientos de flexoelongacion de los grupos musculares, spagart, spring, ETC.

TECNICO	DESTREZAS	1	Diferenciación y automatización de movimientos tanto viso-manuales como viso-pedicos específicos.	LOCOMOCION	Desarrollo de movimientos diferenciados en técnica tren inferior, pateos y encadenamientos coordinativos
				COORDINATIVO	Mecanización de movimientos coordinados de desplazamiento combinado.
				UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL	ejecutas movimientos de avanzada, retroceso y estaticos del deporte.
				RITMO	ejecuta combinaciones de movimientos tecnicos de piernas, y de brazos
				AJUSTE CORPORAL	ejecuta con fuerza y armonia movimientos basicos del taekwondo
		2	Técnicas de ataque tren inferior	LINEALES	Ejecuta de Pateo frontal, lateral y circular con diferentes puntos de contacto.
				CORRECCION	realiza ataques co tren inferior con correccion en caida de a postura y del movimiento.
				ENCADENAMIENTOS	Ejecuta pateos combinados con tren inferior.
				CONTRA-ATAQUES	Ejecuta movimientos frontales y con giro tren inferior.
		3	TECNICAS DE TREN SUPERIOR	FRONTAL	EJECUTA puños frontales, defensas baja, media y alta.
				POOMSES	Ejecuta poonsaes, formas o figuras
		4	MOMNENTOS ESPECIFICOS EN ESTRATEGIAS DE COMPETENCIA.	DECISIÓN	Antecede de la percepción, con tiempo mínimo de reacción
				EJECUCIÓN	Ejecuta el tiempo de movimiento ¨acción¨
				ANTICIPACION	Ejecuta tecnicas reaccionando a una acción de ataque no efectuado
				SIMULTANEAS	efectua respuesta en el momento mismo del ataque adversario
				CAIDA	Encuenta el error adversario una vez realizado el ataque.
		5	REGLAMENTO	DEDUCCION DE PUNTOS	Reconoce las faltas que generan deduccion de puntos
				AREA DE COMPETENCIA	Reconoce el area de c0mpetencia validad
				CUSALES DE EXPULSION	Reconoce las coductas antideportivas que generan expulsion
				VALIDES DE PUNTOS	Reconoce y maneja las zonas validas de marcacion de puntos

TACTICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PROCEDENCIA	Identifica el lugar donde surgio el taekwondo y sus carateristicas.
				MENTORES	identifica el fundador del taekeondo, asi como quien lo trajo a colombia.
		2	REGLAMENTACION	AREA DE COMPETENCIA	Reconoce el lugar donde se desarrollan las respectivas competencias con sus medidas según lo establecido por la autoridades del taekwondo.
				ACCIONES PROHIBIDAS	identifica las acciones que no debe realizar en las respectivas competencias.
				MARCACION DE PUNTOS	identifica las zonas de marcacion con su valor en la competencia de taekwondo
				IMPLEMENACION	reconoce la indumentaria que debe usarse para la practica y competencia del taekwondo.
		3	SENTIDO DE PERTENENCIA	puntualidad	Asiste y llega de manera puntual a sus entrenamientos y sesiones programadas.
				asenso	busca mejorar sus condiciones tacticas y tecnicas como las personales para ascender de cinturon.
				uniformidad	porta con respeto e higiene las prendas con las que desarrolla y participa del proceso formativo.
				participacion	es activo y participativo en el desarrollo de su prceso formativo.

- Técnicas de pateo: Manejo visopedico y coordinación, contacto de diferentes segmentos del tren inferior dependiendo de la técnica de patada
- Técnicas de pateo frontal, lateral y circular con diferentes puntos de contacto.
- Técnicas de ataque y defensa tren superior, puños frontales, laterales, defensas baja, media y alta.
- Desplazamientos frontales, posteriores y a diferentes grados, con combinación y cambios de posición.

2. Actividades para el desarrollo del sentido cinestésico y del Equilibrio enfocado a los deportes de contacto (taekwondo).

- Destrezas y habilidades
- Introducción a destrezas de combate
- Juegos defensivos
- Juegos ofensivos
- Posiciones iníciales para el combate
- Posiciones iníciales para formas o figuras.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

TEMAS A DESARROLLAR

- ➥ Ejercicios de coordinación Dinámica y Estática.
- ➥ Ejercicios de coordinación viso-pedica y viso-manual específica.
- ➥ Actividades para el desarrollo del sentido Cinestésico y del equilibrio.
- ➥ Teoría, terminología y juzgamiento en Taekwondo
- ➥ Capacidades motrices dirigidas al Taekwondo.
- ➥ Fundamentación técnica especifica tren inferior y superior.
- ➥ Formas y figuras en Taekwondo (coordinación).
- ➥ Técnicas de contacto tren inferior y superior.
- ➥ Defensa personal.
- ➥ Técnicas y tácticas en competencia.

- Técnicas de desplazamiento

Técnicas de poomse o figuras

Figuras con desplazamientos coordinados y con movimientos de ataque y defensa tren superior e inferior.

Técnicas de desplazamiento

Desplazamientos frontales posteriores y a diferentes grados con combinación y cambios de posición.

Momentos específicos en estrategias de competencia.

Regulación de la capacidad física en cuanto a un trabajo estratégico de competencia utilizando una perfecta recuperación buscando que obtengan tres momentos específicos dentro del combate, minimizando gasto de energía con movimientos innecesario

Decisión: Antecede de la percepción, con tiempo mínimo de reacción

Ejecución: tiempo de movimiento ¨acción¨

Con estos tres momentos realizamos actividades de:

Anticipación: reaccionando a una acción de ataque no efectuado

Simultaneas: efectuada en el momento mismo del ataque adversario

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

MES: OCTUBRE

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	JHEREMY BREINED CUELLAR RINCON						1		0		1			1		1		0			0		1		0			1		1				13	7	4	54%
2	ARDLEY SANTIAGO HORMANZA DIAZ						0		1		1			1		1		1			0		0		0			1		1				13	7	4	54%
3	NIKOL MARIANA ORTIZ ALMARIO						1		0		1			1		0		0			0		1		1			1		1				13	7	4	54%
4	CAROLL YISED CELY						1		0		1			1		1		1			0		0		0			1		0				13	6	5	46%
5	MERLY YIRETH GOMEZ SAAVEDRA						1		0		1			1		0		0			0		1		1			1		1				13	7	4	54%
6	YEIMY VALENTINA DIAZ MEDINA						0		1		1			1		1		0			0		1		0			1		0				13	6	5	46%
7	YEILER JULIAN FUENTES GOMEZ						0		1		1			1		0		1			0		0		1			1		1				13	7	4	54%
8	MARIA JOSE BUITRAGO FAJARDO																																	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!

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

MES: OCTUBRE

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	FRANCY CRISTAL CUELLAR RINCON						1		0		0			1		0		1			0		1		0			0		1				13	5	6	38%
2	SARAY YISLID CUEVAS SAAVEDRA						0		0		1			1		1		1			0		1		1			0		1				13	7	4	54%
3	NICOL DAYANA SILVA GOMEZ						1		1		1			1		1		1			0		1		0			1		0				13	8	3	62%
4	YEIMY VALENTINA DIAZ BENITEZ						1		1		0			1		0		0			0		1		1			1		0				13	6	5	46%
5	JEIDIMARIANA GOMEZ FUENTES						1		1		0			1		0		0			0		1		0			0		1				13	5	6	38%
6	KAREN LIZETH HERNANDEZ RUEDA						1		1		1			1		0		0			0		1		1			0		1				13	7	4	54%
7	EMANNUEL PINZON ESLAVA						1		1		1			1		0		0			0		1		1			0		1				13	7	4	54%
8	JILFREDO JOSE BELISARIO PUENTES						1		1		0			1		1		0			0		1		0			1		0				13	6	5	46%
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!

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

MES: OCTUBRE

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 STIVEN GAITAN GOMEZ						0		1	1	1			0		1		1			1		0		0			0		0			13	6	6	46%
2	ALEXANDRA PUERTA FLORES						0		0	1	0			1		1		1			0		1		0			0		0			13	5	7	38%
3	CAMILA ANDREA ALARCON RIVEROS						1		0	1	1			1		1		1			0		1		1			1		1			13	10	2	77%
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
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!

OBLIGACION 4.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TAEKWONDO**	
MUNICIPIO	**NEMOCON PATIO BONITO**	
NIVEL	**INICIACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA PATIO BONITO**	**OCTUBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

03-10-2022 EJERCICIOS DE AGILIDAD PATIO BONITO NEMOCON



05-10-2022 CARDIO – PATIO BONITO NEMOCÓN



07-10-2022 EJERCICIO GRUPAL -PATIO BONITO NEMOCON



10-10-2022 TECNICA PATEO– VEREDA PATIO BONITO



12-10-2022 EJERCICIOS DE VELOCIDAD- PATIO BONITO NEMOCON

14-10-2022 COMBATE - PATIO BONITO NEMOCON





FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCÍA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**TAEKWONDO**	
MUNICIPIO	**NEMOCON PATIO BONITO**	
NIVEL	**FUNDAMENTACIÓN**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VEREDA PATIO BONITO**	**MES: OCTUBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

17-10- 2022 TECNICA - VEREDA PATIO BONITO



19-10-2022 TECNICA- VEREDA PATIO BONITO



21-10-2022 TECNICA DE PATEO – VEREDA PATIO BONITO



24-10-2022 FLEXIBILIDAD Y TECNICA DE PATEO – VEREDA PATIO BONITO



26-10-2022 FLEXIBILIDAD – VEREDA PATIO BONITO	28-10-2022 TECNICA DE PATEO – VEREDA PATIO BONITO
	

OBLIGACION 5.


















Buscar
Publicaciones
Reels
Jairo Useche
11 oct. ·
Gobernación de Cundinamarca
10 oct. ·
¡Conoce la programación de nuestra #ExpoCundinamarca2022!🤩👇... Ver más
PROGRAMACIÓN
3
13 al 16
Entrada libre
TARIMA PRINCIPAL
+2
3
1 vez compartido
Me gusta
Comentar
Compartir


Buscar
Publicaciones
Reels
Jairo Useche
12 oct. ·
Indeportes Cundinamarca · Seguir
12 oct. ·
#CarreraAtlética | ¡Reclama tu kit de carrera! Si ya te inscribiste recuerda que estaremos entregando los kits el día 14 de octubre... Ver más
CARRERA Atlética
EXPOCUNDINAMARCA
SÁBADO 1 2022
INSCRÍBETE
VIERNES 14
ENTREGA DE KITS DE 11 AM A 3:00 PM
VIERNES 14
COMPETENCIA
3:30 PM
CUPOS LIMITADOS
MÁS DE 25
EN IMPLEMENTOS DEPORTIVOS
CATEGORÍAS
RAMAS MASCULINA Y FEMENINA
Jairo Useche
Me gusta
Comentar
Compartir


Buscar
Publicaciones
Reels
Jairo Useche
Hace un momento ·
Indeportes Cundinamarca
32 min ·
#Orgullo | Campeonas, invictas y con miles de personas llenas de orgullo terminaron nuestras representantes en el Mundial de Fútbol ... Ver más
DORADO
Gracias
CAMPEONAS
MUNDIAL DE FÚTBOL DE SALÓN FEMENINO
INDEPORTES
CUNDINAMARCA
Jairo Useche
Me gusta
Comentar
Compartir


Buscar
Publicaciones
Reels
Paula Andrea Vargas
7 h ·
Indeportes Cundinamarca
8 h ·
#OrgulloColombiano ⚽ | Guerreras gracias por hacer historia y dejar en alto el fútbol colombiano femenino.... Ver más
MINISTERIO DEL DEPORTE
¡Sub Campeonas del mundo!
VS
0 1
Ustedes abren el camino para que millones de niñas cumplan su sueño de ser deportistas
Jairo Useche
1 vez compartido
Me gusta
Comentar
Compartir

OBLIGACION 6.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar un trabajo de acondicionamiento fisico y fortalecimiento general corporal.						
Objetivo Especifico: fortalecer la capacidad de resistencia de los usuarios del programa						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Retroalimentar las tecnicas de pateo con el fin de evidenciar su estado fisico.						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equip	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**X**	2	**Pito y recurso humano.**
Juegos de relevos	Llamado a lista	**X**	3	
Juego la lleva por parejas	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
Trabajos de salto y pateo		Explosiva	**X**	20	
	Resistencia	Aerobica			
Tecnicas de pateo por tiempo		Anaerobica	**X**	40	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de pateo con cambios de orientacion	Orientación	**X**	10	
	Equilibrio			
Ejercicios de pateo a estimulo sonoro	Reacción	**X**	10	
	Ritmo			
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Recurso humano**
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Combates de estudio en semicontacto	**X**			**10**	**Recurso humano**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Ejecutar ejercicios que fortlescan la capacidad tecnica de los deportistas.

Objetivo Especifico: fortalecer la capacidades tecnicas del pateo de competencia.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecer e estado de ejecucion de las tecnicas de competencia.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equip	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**Pito y recurso humano.**
Juegos de relevos	Llamado a lista	**x**	3	
Juego de la cadena humana	Movilidad Articular	**x**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Ejercicios de ejecucion de tecnicas y movidad en		Anaerobica	**x**	20	
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de pateo en ataque y contra ataque		Desplazamiento	**x**	20	
		Reacciòn			
Elongacion de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de pateo con cambios de orientacion	Orientación	**x**	10	
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
Ejercicios de pateo en ataque y contra ataque	Diferenciacion	**x**	20	
	Acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Recurso humano**
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Combates de estudio en semicontacto	**x**			**10**	**Recurso humano**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar la capacidad de flexibilidad en los deportistas.							
Objetivo Especifico: Enriquecer la capacidad tecnica del pateo en altura.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Facilitar la ejecucion de tecnicas de pateo de altura mediante la transferencia.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equip	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**Pito y recurso humano.**
Juego ponchadas	Llamado a lista	**x**	3	
Salto de lazo	Movilidad Articular	**x**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Ejercicios de trote y skipping	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica			
Ejercicios de pateo de bajo impacto pero de alta	Velocidad	Maxima	**x**	10	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Ejercicios de elongacion maxima de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**x**	50	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**recurso humano**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Trasferencia a pateos de altura	**x**			**20**	**Recurso humano**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar las capacidades de ataque y contra ataque de los deportistas.

Objetivo Especifico: Generar las destrezas para la ejecucion acrtiva de ataques y contra ataques.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Generar la automatizacion de movimientos en ataque y contra ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equip	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**pito y recurso humano.**
Carreras de relevos	Llamado a lista	**x**	3	
Salto de lazo	Movilidad Articular	**x**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
Trabajos de autocarga con transferencia a pateo		Explosiva	**x**	15	
	Resistencia	Aerobica			
Trabajos de pateo en ataque y contra ataque		Anaerobica	**x**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de recibimiento en contra ataque y ejercicios de ataque	Orientación		**x**	30	
	Equilibrio				
Ejercicos de contra atque a sonido de estimulo sonoro	Reacción		**x**	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Protectores pectorales**
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Combates	**x**			**25**	**Protectores pectorales**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer la capacidad coordinativa en la ejecucion de formas o figuras.

Objetivo Especifico: Fortalecer a capacidad viso manual y viso pedica en el trabajo de poomsae.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar la tecnica eficaz de la modalidad de poomsae.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia	x	Trabajo en equip	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**pito y recurso humano.**
Carreras de relevos	Llamado a lista	**x**	3	
Salto de lazo	Movilidad Articular	**x**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Elongacion del tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
Elevacion del tren inferior de forma balistica		Dinamica	**x**	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
Isometrias en diferentes posturas	Equilibrio		x	10	
	Reacción				
Combinacions de los movimientos del poomsae	Ritmo		x	10	
	Anticipacion				
Ejecucion de defensas altas, medias y bajas	Diferenciacion		x	10	
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Protectores pectorales**
			Caminar	10	
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Poomsae	**x**			**20**	**Protectores pectorales**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Fortalecer la capacidad de fuerza explosiva y velocidad mediante los trabajos pliometricos.

Objetivo Especifico: Fortalecer la potencia y la velocidad en la ejecucion de taecnicas de impacto.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar la velocidad y la calidad de ejecucion tecnica.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equip	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**Pito y recurso humano.**
Carreras de relevos	Llamado a lista	**x**	3	
Salto de lazo	Movilidad Articular	**x**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
Ejercicios pliometricos con intencidad de 10 x 3		Explosiva	**x**	30	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Pateos de velocidad en caidad de multisaltos	Velocidad	Maxima	**x**	30	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación			
Manejo de la caida al ejecutar tecnicas	Equilibrio	x	5	
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Paos y paletas de velocidad**
Multisaltos		**Saltar**	5	
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Combates	**x**			**10**	**Protectores pectorales**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Fortalecer la capacidad de orientacion y desplazamiento en situaciones de combate.							
Objetivo Especifico: Generar recursividad y reaaciion a los ataque de contedores.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar los diferentes angulos de desplazamiento del taekwondo.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equip	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad		Cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**x**	2	**Pito y recurso humano.**
Juego de congeladas	Llamado a lista	**x**	3	
Juegos defensivos	Movilidad Articular	**x**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Ejercicios de desplazamiento lineal, lateral, 45°, 180° y 360° grados		Reacciòn	**x**	40	
Elongaciones de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de ubicación del cuerpo al desplazar	Orientación		**x**	10	
	Equilibrio				
Ejercicios de contra ataque y desplazamieno	Reacción		**x**	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Protectores pectorales**
	Componente teorico		**TEMAS**		
Ejercicios de diferenciacion de desplazamiento y no correr			**Recreativo**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Combates	**x**			**10**	**Protectores pectorales**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 8**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: desarrollar la destreza de combinaciones de pateo coherentes en ataques.							
Objetivo Especifico: Desarrollar la capacidad visopedica enfocada al taekwondo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Generar recursividad y efectividad en las tecnicas combinadas.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equip	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad		Cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**Pito y recurso humano.**
Juego de congeladas	Llamado a lista	**x**	3	
Juegos defensivos	Movilidad Articular	**x**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Ejercicios de combate en cambios de roll		Anaerobica	**x**	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Elongacion de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Posesionamiento del cuerpo en un encadenamiento	Orientación		**x**	20	
Manejo de la caida luego de ejecutar un encadenamie	Equilibrio		x	10	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Protectores pectorales**
	Componente teorico		**TEMAS**		
Valides de puntos en zonas de contacto			**Reglamento**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Combates	**x**			**10**	
					Protectores pectorales

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	**Recurso humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:2 pm**	**N° de sesión: 9**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 10**			**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Realizar trabajos de competencia para desarrollar la identidad competitiva.							
Objetivo Especifico: Desarrollar y aplicar las tecnicas de competencia.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar las apacidades y nivel competitivo de los deportistas.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia	x	Trabajo en equip	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**x**	2	**Pito y recurso humano.**
Juego de congeladas	Llamado a lista	**x**	3	
Juegos defensivos	Movilidad Articular	**x**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Trabajos de combate en roll de defensivo y ofensivo		Anaerobica	**x**	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de correcion de la postura en combate	Orientación		**x**	20	
Ejercicios de correccion de la caida del cuerpo en	Equilibrio		**x**	10	
	Reacción				
Ejercicios de combinacion de tecnicas eficientes en combate	Ritmo		**x**	10	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**protectores pectorales**
	Componente teorico		**TEMAS**		
Ejercicios de reconocimiento de las normas de combate			**Reglamento**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Combates	**x**			**20**	**Protectores pectorales**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/09/2022	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: PROPORCIONAR A LOS USUARIOS DE ESTE PROGRAMA DE FORMACION EL DESARROLLO TECNICO BASICO DEL TAEKWONDO.

Objetivo Especifico:Generar en los deportistas un espacio de formacion e iniciacion al taekwondo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	
Responsabilidad	x	Cooperacion		Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**X**	**2**	
Juego rey ordena	Llamado a lista	**X**	3	
Juego cadena humana	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Trabajos de aurocarga y transferencia a velocidad	Fuerza	Maxima			
		Explosiva	**x**	5	
Trabajo de desarrollo fisico mediante carrera de relevos	Resistencia	Aerobica	**x**	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	**X**	5	
		Reacciòn	**x**	5	
Elongacion de piernas en spagart y split	Flexibilidad	Estatica	**x**	5	
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Cambios de velocidad y direccion	Orientación		**X**	5	
Carreras a un solo pie	Equilibrio		x	5	
Movilidad de combate con cambios de orientacion	Reacción			10	
Levantamiento frontal de piernas con movilidad de combate	Ritmo		x	10	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
Guardia y movimiento de combate	Acoplamiento		x	10	**pito y recurso humano.**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Multisaltos			**saltar**	5	
	Componente teorico		**TEMAS**		
			¿Que es taekwondo ?	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Tecnicas de pateo frontales y semicirculares	**x**			**15**	
Guardias de combate	**x**			**15**	
					Paletas de velocidad o focos de pateo

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	**Recurso humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora: 4 am**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar movimientos de accion y reaccion como medio de autoprteccion al ataque.

Objetivo Especifico: Identificar movimientos de despalzamiento en contraataque.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO
Charla inicial	Introduccion a la clase	**X**	2	**Recurso humano y pito**
Presentacion a la clase uno a auno de los asistentes	Llamado a lista	**X**	3	
Desplazamiento por el espacio ejecutando diferentes	Movilidad Articular	**X**	5	
Juego ludico	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Juego ludico congeladas con variables	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
Carrera por equipo de relevos		Anaerobica	**x**	10	
	Velocidad	Maxima			
Desplazamiento hacia a tras evitando ser cogido por su compañero		Desplazamiento	**x**	5	
Desplazamiento lateral al sonido de un estimulo		Reacciòn	**x**	5	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Desplazamientos en diferentes puntos de orientacion	Orientación	**x**	10	
	Equilibrio	**x**	10	
Desplazamiento a un ataque	Reacción			
Desplazamiento con pateo basico	Ritmo	**x**	10	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito y recurso humano.**
Saltos en retroceso con pateo		**Saltar**	15	
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
Normas basicas del taekwondo		Respeto	5	
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Combates de estudio	**x**			**10**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Min	Actividades
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Recursos humanos

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:4 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 10 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar tecnicas de manejo de tren suprior como medio de autodefensa.

Objetivo Especifico: Identificar las tecnicas de manejo de brazos.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo		Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO
Charla inicial	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Recurso humano y pito**
Presentacion a la clase uno a auno de los asistentes	Llamado a lista	**X**	3	
Movimientos de preparacion del tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
Juego ludico	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Ejercicios de fuerza entre en brazos entre compañeros	Fuerza	Maxima	**x**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x		
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Realizacion de movimientos de brazos en avance a diferentes direcciones	Orientación		**X**	30	
	Equilibrio				
	Reacción				
Combinacion del tecnicas de brazos con desplazamiento del cuerpo.	Ritmo		x	30	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Pito y recurso humano.**
Secuencias de movimientos			**Camimar**	15	
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Poomsae	**x**			**10**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento	x	5	estiamiento grupos musculares de tren
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Recurso humano

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			**N° de deportistas: 12**			**Edades:10 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Estimular la capacidad de coordinacion mediante movimientos basicos del taekwondo						
Objetivo Especifico: Identificar y oordinar movimientos de pateo y desplazamentos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	
Responsabilidad		Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia		Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO
Charla inicial	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Recurso humano y pito**
Presentacion a la clase uno a auno de los asistentes	Llamado a lista	**X**	3	
Movimientos de preparacion del tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
Juego ludico	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
Ejercicios de salto con desplamientos de 20 mts		Explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
Multisaltos combinados con velocidad.		Anaerobica	**x**	15	
Desplazamientos de un lugar a otro en menor tiempo	Velocidad	Maxima	**x**	5	
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
Combinacion de pateos en avance	Ritmo	x	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Pateos con movilidad del implementos o foco de pateo	acoplamiento	x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Pito y recurso humano.**
Pateos en distntas direcciones		**Patear**	15	
	Componente teorico	**TEMAS**		
Identificar en tecnicas las superficies de contacto		**Zonas de contacto**	10	
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Combates	**x**	**x**		**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	**Recurso humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:4 am**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 12**			**Edades:10 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Adaptar fisicamente a la poblacion a la parte competitiva en combate							
Objetivo Especifico: Identificar las zona de impacto en la competencia del taekwondo							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad		Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
Charla inicial	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Recurso humano y pito**
Presentacion a la clase uno a auno de los asistentes	Llamado a lista	**X**	3	
Movimientos de preparacion del tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
Juego ludico	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Intercambio de pateos por parejas por tiempos		Anaerobica	**x**	15	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Ejercicios de esqubar pateos para contra atacar		Reacciòn	**x**	15	
	Flexibilidad	Estatica			
Elongacion de piernas por tiempo		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
Esquivar al ataque de un contendor	Reacción		x	15	
	Ritmo				
Ejercicios de ataque antes de ser atacado	Anticipacion		x	15	
	Diferenciacion				
Ejercicios adaptacion a la implementacion	Acoplamiento		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Protector pectorales y recurso humano**
	Componente teorico		**TEMAS**		
Identificar en tecnicas las superficioes de contacto					
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Combates	**x**	**x**		**10**

PARTE FINAL — **MATERIALES Y RECURSO**

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			

Recurso humano

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**26/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:4 pm**	**N° de sesión: 7**		**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 12**			**Edades: 10 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: DESARROLLAR CIRCUITOS DE PATEO ESTIMULANDO LA COMBINACION DE TECNICAS DEL TAEKWONDO DE FORMA LOGICA. (ENCADENAMIE							
Objetivo Especifico: Trabajar la tecnica determinada de cada patada del taekwondo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad		Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
Charla inicial	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Recurso humano y pito**
Presentacion a la clase uno a auno de los asistentes	Llamado a lista	**X**	3	
Movimientos de preparacion del tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
Juego ludico	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Ejercicios de autocarga	Fuerza	Maxima	**x**	10	
		Explosiva			
Circuitos de pateo de 4 estaciones	Resistencia	Aerobica	**x**	10	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
Elongacion de piernas por tiempo		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Secuencias de pateo por estaciones	Orientación		**x**	15	
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
Adaptacion a las combianciones coherentes de pateo	Acoplamiento		x	15	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Protectore pectorales y recurso humano**
Ejercicios de desplazameinto en estaciones			**Correr**	15	
	Componente teorico		**TEMAS**		
Nombre marcial de las taecnicas			**x**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Combates de estudio tipo sparring sin contacto	**x**			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla	**Recursos humanos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora: 4 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 12**		**Edades:10 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar los gestos tecnicos de movimiento y combate del taekwondo.						
Objetivo Especifico: Identifiar los movimientos de guardia y pivoteo del taekwondo.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad		Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
Charla inicial	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Recurso humano y pito**
Presentacion a la clase uno a auno de los asistentes	Llamado a lista	**X**	3	
Movimientos de preparacion del tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
Juego ludico	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Ejercicios de sapitos y saltos a pie junto de punto A a B	Fuerza	Maxima	**x**	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Ejercicios de pivoteo en tiempos simulando combate		Anaerobica	**x**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
Cambios de guardia voz a voz		Reacciòn	**x**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
Elongacion de piernas por tiempo		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de movilidad en combate imaginario	Orientación		**x**	10	
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
trabajo de pivoteo a ataque	Diferenciacion		x	10	
combinacion de movimientos con pateo	Acoplamiento		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Protectore pectorales y recurso humano**
Sostenimientos de implementos adecuadamente			**Atrapar**	10	
	Componente teorico		**TEMAS**		
Ejercicios de desplazamiento en combate			**Gesto tecnico**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Combates de estudio tipo sparring sin contacto	**x**			**5**	

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 MIN**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/09/2022	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora: 4 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			**N° de deportistas: 12**		**Edades:10 a 14 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Realizar una rutina de flexibilidad enfocada al tren inferior.					
Objetivo Especifico: Desarrollar y enriqueser la tecnica de pateo mediante la flexibilidad.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento)					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo		Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO
Charla inicial	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Recurso humano y pito**
Presentacion a la clase uno a auno de los asistentes	Llamado a lista	**X**	3	
Movimientos de preparacion del tren superior	Movilidad Articular	**X**	5	
Juego ludico	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Ejercicios de carreras de velocidad en diferentes posisiones	Velocidad	Maxima	**x**	20	
		Desplazamiento			
Ejecucion de movimientos a estimulo sonoro		Reacciòn	**x**	20	
Ejecucion de diferentes ejercicios de elongacion de tren inferrior frontal y lateral.	Flexibilidad	Estatica		25	
Ejerccios de tipo balistico para la elongacion de tren inferior		Dinamica	x	25	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**recurso humano**
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Pateos a gran altura como medio de ttransferencia	**x**			**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla	**Recurso humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

PERFECCIONAMIENTO

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**12/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:6 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 15 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: iniciar un acondicionamiento fisico y tecnico de los usuarios.						
Objetivo Especifico: iniciar un proceso de fortalecimiento fisico y de trabajo tecnico.						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Pito y recurso humano.**
Juego rey ordena	Llamado a lista	**X**	3	
Juego cadena humana	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Trabajos de fuerza en autocarga de tren inferor	Fuerza	Maxima	**x**	30	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Trabajos de carreras y pateos de velocidad		Anaerobica	**x**	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
Pateos combinados en avance	Ritmo		x	10	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
Adaptacion al pateo alto en avance	Acoplamiento		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		**Paletas o focos de velocidad**
Avance en pateo			**Caminar**	5	
			Saltar		
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**
Combates sin contacto	**x**			**25**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/09/2022	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:6 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 15 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: PROPORCIONAR A LOS USUARIOS DE ESTE PROGRAMA DE FORMACION EL DESARROLLO TECNICO BASICO DEL TAEKWONDO.					
Objetivo Especifico:Generar en los deportistas un espacio de formacion e iniciacion al taekwondo.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo		autodisciplina	
Responsabilidad	x	cooperacion		Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO
Trote	Introduccion a la clase	**X**	2	**Pito y recurso humano.**
Juego rey ordena	Llamado a lista	**X**	3	
Juego cadena humana	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Ejercicios de circuito skiping, cambios laterales,	Resistencia	Aerobica	**x**	20	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Elongaciones de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**x**	15	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Cambios de velocidad y direccion	Orientación		**x**	10	
	Equilibrio				
Movilidad de combate con cambios de orientacion	Reacción			10	
Levantamiento frontal de piernas con movilidad de combate	Ritmo		**x**	10	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				**pito y recurso humano.**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Pateo tecnico	**x**			**25**	
					Paletas de velocidad o focos de pateo

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Min	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	estiamiento grupos musculares de	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla	**Recursos humanos**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**19/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:6 PM**	**N° de sesión: 3**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 15 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: perfeccionar y trabajar las tecnicas de pateo semicirculares y en giros.							
Objetivo Especifico: fortalecer las capacidad de orientacion y equilibrio en caidad de las tecnicas.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Pito y recurso humano.**
Juego rey ordena	Llamado a lista	**X**	3	
Juego cadena humana	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Ejercicios de pateo en velocidad de 20 mts	Velocidad	Maxima	**x**	20	
		Desplazamiento			
Pateos de velocidad a un estimulo sonoro		Reacciòn	**x**	20	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Pateos con giros y semicirculares en ataque y contraataque.	Orientación		**X**	30	
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
tecnicas de giro y semicirculares			**Terminologia**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

Paletas de velocidad o focos de pateo

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Combates de estudio	**x**			**10**	
					Recurso humano

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:6 PM**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 15 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: desarrollar teccnicas del tren superior en altas, medias y bajas							
Objetivo Especifico: fortalecer la capacidad de coordinacion y orientacion en movimientos sicronizados.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	
Autodominio		Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Pito y recurso humano.**
Juego congeladas	Llamado a lista	**X**	3	
Juego ponchadas	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
ejercicios de fortalecimiento en tren superior	Fuerza	Maxima	**x**	20	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
Ejercicios de elevacion del tren inferior		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Tecnicas de brazo en avance y cambios de direccion	Orientación		**x**	15	
Mantenimiento de una postura	Equilibrio		x	10	
	Reacción				
Combinacion de tecnicas de brazos con piernas en secuencia	Ritmo		x	10	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				**recurso humano**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Ejercicios de formas o poomsae			**Caminar**	10	
	Componente teorico		**TEMAS**		
Formas o figuras			**Poomsaes**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Poosaes	**x**			**5**	**Recurso humano**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**		**Hora:6 PM**	**N° de sesión: 5**		**N° de semana: 2**	
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA					**N° de deportistas: 15**			**Edades: 15 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**x**	

Objetivo General: desarrollar tecnicas de ataque y contra ataque.

Objetivo Especifico: fortalecer la capacidad de orientacion y reaccion en ataques y contra ataque del taekwondo.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO
Trote	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**Pito y recurso humano.**
Juego congeladas	Llamado a lista	**X**	3	
Juego la lleva	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
Ejercicios de multisaltos		Explosiva	**x**	20	
	Resistencia	Aerobica			
Ejercicios de alargues en velocidad		Anaerobica	**x**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Tecnicas de ataque y contra ataque	Orientación	**x**	15	
Ejercicios de control de caida	Equilibrio	x	10	
	Reacción			
Combinacion de pateos en ataque y contraataque	Ritmo	x	10	
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Paletas y paos de impacto.**
Ejercicios de pateo en salto y giro		**Saltar**	10	
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Combates de semicontacto	**x**	**x**		**15**	**Recurso humano**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 Min	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**23/04/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:10 AM**	**N° de sesión: 6**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 15 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**

Objetivo General: desarrollar la capacidad de velocidad.

Objetivo Especifico: fortalecer la condicion tecnica y fisica de pateo a traves de ejejrcicios de velocidad.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
trote	Introduccion a la clase	**X**	**2**	**pito y recurso humano.**
juego lancos y negros	llamado a lista	**X**	3	
juego la lleva por parejas	Movilidad Articular	**X**	5	
carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Ejercicios de pateo por tiempo		Anaerobica	**x**	10	
ercicios de mayor ejecucion de tecnicas en 20 segundo	Velocidad	Maxima	**x**	10	
Ejercicios de contra ataque		Desplazamiento	**x**	10	
jercicios de ejecucion de una tecnica a estimulo sonor		Reacciòn	**x**	10	
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación				
	Equilibrio				
	Reacción				
	Ritmo				
ejercicios de pateos en respuesta a un ataque	Anticipacion		x	10	
ejercicios de ataque, simultaneidad y contra ataque	Diferenciacion		x	10	
	acoplamiento				**paletas y paos de impacto.**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
Carreras de velocidad			**Correr**	10	
	Componente teorico		**TEMAS**		
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Combates	**x**	**x**		**20**	
					recurso humano

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla	**Recurso humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/09/2022	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:6 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 15 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar tecnicas de recibimiento en compate.					
Objetivo Especifico: fortalecer la capacidad de reaccion y recursividad en el combate.					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia		Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**X**	2	**Pito y recurso humano.**
Juego carreras en parejas	Llamado a lista	**X**	3	
Juego la lleva por parejas	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
Trabajos de sentadilla y myltisalto tren inferior	Fuerza	Maxima	x	10	
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Trabajos de combate con cambios de roll		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Elongaciones de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	x	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ubicación del cuerpo para recibir en contra ataque	Orientación	**x**	20	
	Equilibrio			
Ejercicios de contra ataque	Reacción	x	20	
	Ritmo			
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**Protectores pectorales y de cabeza**
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
Combates	**x**	**x**		**20**	
					Protectores pectorales y de cabeza

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	Charla	**Recurso humano**
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/09/2022	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:6 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 15 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**

Objetivo General: Desarrollar tecnicas de ataque en combinacion de pateo.

Objetivo Especifico: Desarrollar la analitica del deportistas para saber cunado y como entrar a atacar.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo		Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad	x	Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO
Trote	Introduccion a la clase	**X**	2	**Pito y recurso humano.**
Juegos ofensivos	Llamado a lista	**X**	3	
Juego la lleva por parejas	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
Ejercicos de multisalto con transferencia al pateo		Explosiva	**x**	10	
	Resistencia	Aerobica			
Trabajos de combate con cambios de roll		Anaerobica	**x**	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Elongaciones de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo	
Ubicación del cuerpo para recibir en contra ataque	Orientación	x	20	
	Equilibrio			
Ejercicios de trabajo de las fintas o amagues	Reacción	x	10	
	Ritmo			
	Anticipacion			
	Diferenciacion			
	Acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	**TEMAS**		**protectores pectorales y de cabeza**
Ejercicios de carrera de velocidad		**x**	10	
	Componente teorico	**TEMAS**		
	Componente Social volutivo	**TEMAS**		
	Componente recreativo	**TEMAS**		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Combates	**x**	**x**		**20**	**Protectores pectorales y de cabeza**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de tren inferior	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar: PATIO BONITO**	**Municipio:NEMOCON**	**Hora:6 pM**	**N° de sesión: 10**		**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 15 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		**x**
Objetivo General: Fortalecer el desarrollo tecnico de los usuarios mediante trabajos de repeticion.							
Objetivo Especifico: Fortalecer las tecnicas de impacto de taekwondo.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Justicia		Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad		Cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa	x				

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	**PARTE INICIAL**	**Marcar con x**	**Tiempo 20 Min**	**MATERIALES Y RECURSO**
Trote	Introduccion a la clase	**X**	2	**Pito y recurso humano.**
Juegos de relevos	Llamado a lista	**X**	3	
Juego la lleva por parejas	Movilidad Articular	**X**	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
Elongaciones de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	**x**	10	
Trabajos de elongacion con metodo balistico		Dinamica	x	10	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
Ejercicios de ubicación del del cuerpo en cada tecnica	Orientación		x	20	
Ejercicios de postura en cada tecnica	Equilibrio		x	10	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
Ejercicos de tecnicas medias y altas	Diferenciacion		x	20	
	Acoplamiento				**paos y paletas de impacto**
	Patrones Basicos de Movimiento		**TEMAS**		
	Componente teorico		**TEMAS**		
Nombre de las tecnicas de impacto			**Terminologia**	10	
	Componente Social volutivo		**TEMAS**		
	Componente recreativo		**TEMAS**		

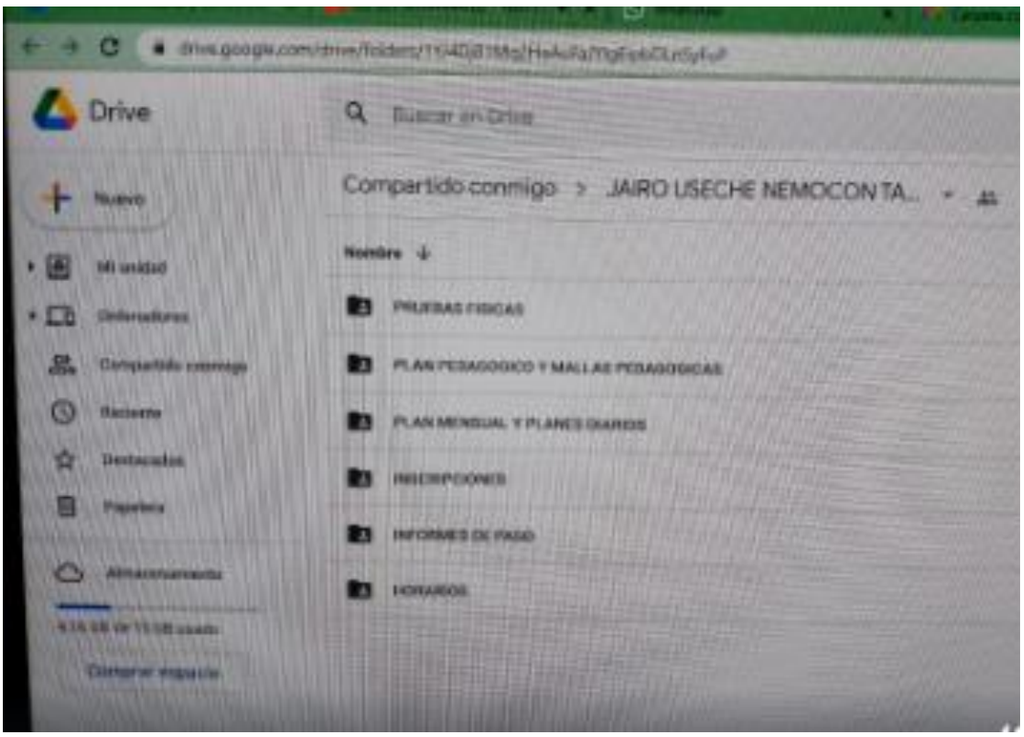
PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
Combates de estudio	**x**			**10**	**recurso humano**

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Marcar Con x**	**Tiempo 10 Min**	**Actividades**	
1.Estiramiento	x	5	Estiamiento grupos musculares de	**Recurso humano**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	5	charla	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

Nombre del formador:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma formador	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**

OBLIGACION 7.

SE CARGO LA INFORMACION DEL MES DE OCTUBRE



OBLIGACION 8.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: NEMOCÓN TAEKWONDO VDA PATIO BONITO**		
LUGAR:				VDA PATIO BONITO	**HORARIO DE PRACTICA:**	2:00 PM A 7:30 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	CORTECIA	X	x	x	
			INTEGRIDAD	x	x	x	
			PERSEVERANCIA	x	x	x	
			AUTOCONTROL	X	X	X	
			CORAJE	x	x	x	
			CIENCIA	X	X	X	
			AMOR	x	x	x	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			DISCIPLINA	X	X	X	
			AUTODISCIPLINA	X	X	X	
			PARTICIPACIÓN	X	X	X	
			PUNTUALIDAD	X	X	X	
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X	X	X	
			EQUILIBRIO	X	X	X	
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			X	
			VELOCIDAD	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	AROS				
			CONOS	X	X	X	
			PLATILLOS	X	X	X	
			PAL CHAGUI	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	DESPLAZAMIENTOS	X	X	X	
			ATAQUES	X	X	X	
			CONTRAATAQUES				
			SIMULTANEOS				
			ANTICIPACION				
			POOMSAE	X	X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	
			JUEGOS ENFOCADOS AL TKD	X	X	X	
			ACTIVIDADES ARTISTICAS TKD				
			CIRCUITOS RECREATIVOS TKD				
			FESTIVALES RECREATIVOS TKD				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: JAIRO USECHE GARCIA

OBLIGACIÓN 9.

Aplicación de test a los deportistas de la escuela de formación de Taekwondo de la vereda de Patio Bonito

























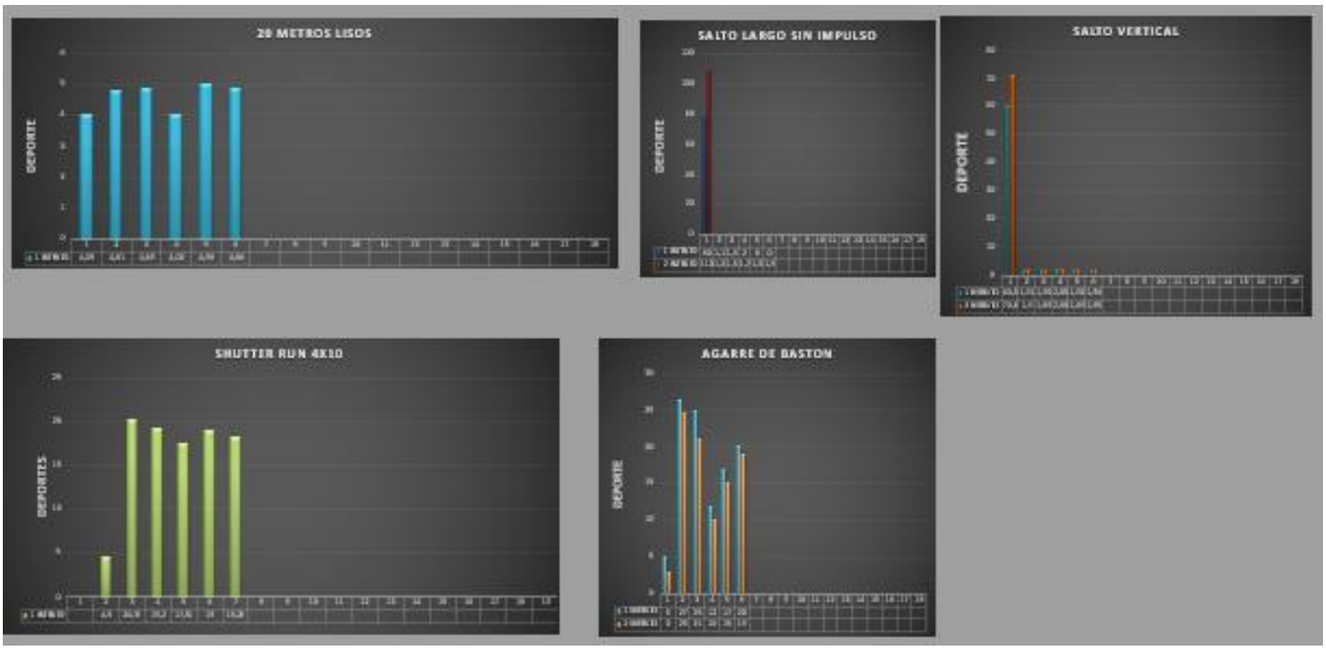



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION DISCIPLINA:TAEKWONDO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	JERMY FREINER CUELLAR RINCON	8	17 DE JULIO 2016	TAEKWONDO	33,2	1,21	68	1,2	58,2
2	JEIMY VALENTINA DIAZ BENITEZ	11	18 DE AGOSTO 2011	TAEKWONDO	26	1,33	67	1,3	58,5
3	JEIDY MARIANA GOMEZ FUENTES	11	3 DE MARZO 2011	TAEKWONDO	35,5	1,44	71	1,41	60,5
4	YEILER JULIAN FUENTE GOMEZ	9	15 DE ABRIL 2016	TAEKWONDO	42,7	1,35	68	1,32	71
5	ARDLEY SANTIAGO HORMANZA DIAZ	10	25 DE OCTUBRE 15	TAEKWONDO	34	1,38	69	1,39	59,9
6	MERLY YIRED GOMEZ SAAVEDRA	10	12 DE ENERO 2015	TAEKWONDO	36	1,36	65	1,33	58
7	CAROL YISED CELY	10	29 DE ENERO 2015	TAEKWONDO	36,9	1,37	67,5	1,37	60
8									

MUNICIPIO EVALUADO:	**NEMOCÓN VEREDA PATIO BONITO**
FORMADOR:	**JAIRO USECHE GARCIA**



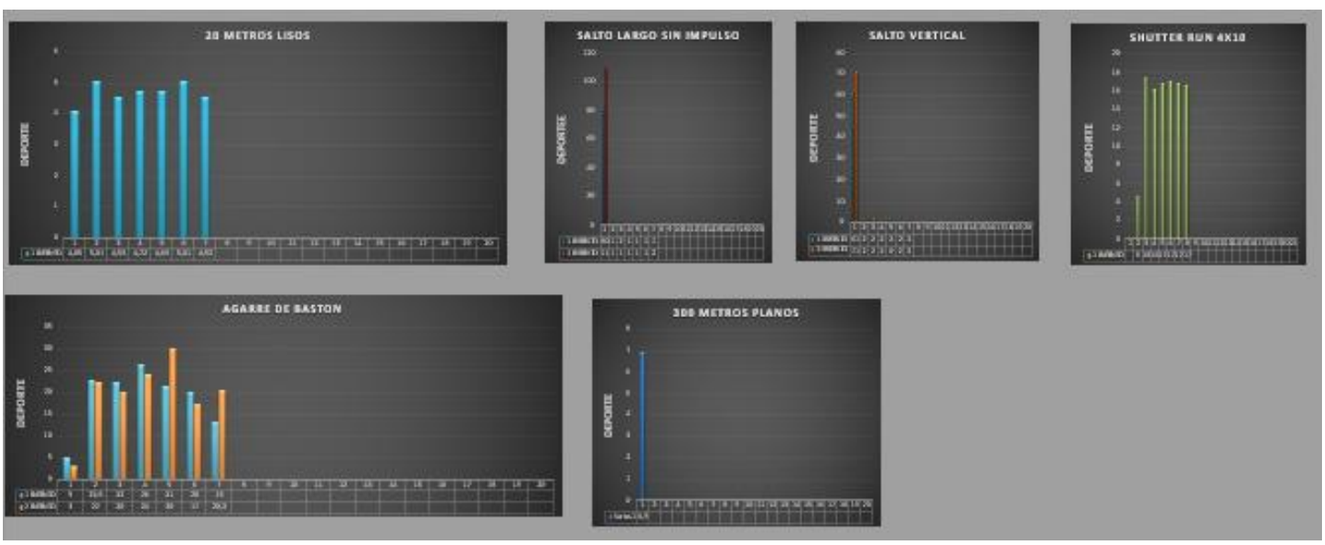
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION **DISCIPLINA:** TAEKWONDO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	JEIMY VALENTINA DIAZ BENITEZ	11	18 DE AGOSTO 2011	TAEKWONDO	26	1,33	67	1,3	58,5
2	HEIDY MARIANA GOMEZ FUENTES	11	3 DE MARZO 2011	TAEKWONDO	35,5	1,44	71	1,44	60,5
3	NICOL DAYANA SILVA GOMEZ	11	10 DE SEP 2011	TAEKWONDO	31,5	1,39	69	1,38	58,2
4	KAREN LIZETH HERNANDEZ RUEDA	11	5 DE ENERO 2011	TAEKWONDO	39	1,38	67	1,36	62,4
5	SARAY YESID CUEVAS SAAVEDRA	12	20 DE NOV 2010	TAEKWONDO	37,1	1,46	72	1,43	61,8
6	JULIETH CATHERINE CASTIBLANCO CUEVAS	12	15-mar-10	TAEKWONDO	38	1,45	75	1,41	61
7									

MUNICIPIO EVALUADO: NEMOCÓN VEREDA PATIO BONITO

FORMADOR: JAIRO USECHE GARCIA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO **DISCIPLINA:** TAEKWONDO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	JOHAN STIVEN AGUILAR	14	20-dic-08	TAEKWONDO	54	1,65	85	1,61	78
2	CAMILA ANDREA	15	14 DE FEB 2007	TAEKWONDO	50,5	1,62	83	1,56	70
3									

MUNICIPIO EVALUADO: NEMOCÓN VEREDA PATIO BONITO

FORMADOR: JAIRO USECHE GARCIA

OBLIGACION 10.

IMRDN

NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE NEMOCON

HACE CONSTAR:

Que, el Instructor **JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**, identificado con cedula de ciudadanía número 3'251.817, presto sus servicios como Instructor de la Escuela de Formación Deportiva de **TAEKWONDO RURAL** de manera presencial durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de NOVIEMBRE de 2022. Cumpliendo con las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los treinta (30) días del mes de NOVIEMBRE de 2022.

IMRDN

ANDRES LEONARDO GUZMAN
DIRECTOR IMRDN

OBLIGACION 11.

El día 30 de Octubre fui solicitado para apoyar al evento programado por el IMRDN, del hombre y la mujer más fuerte 2022.

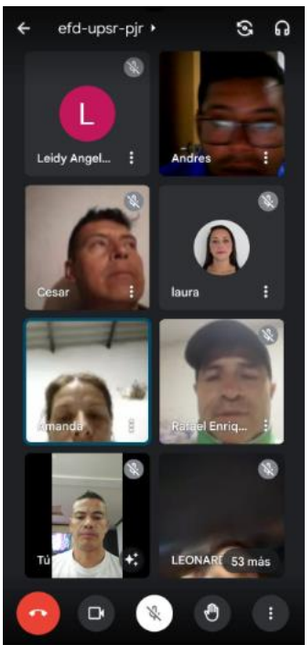




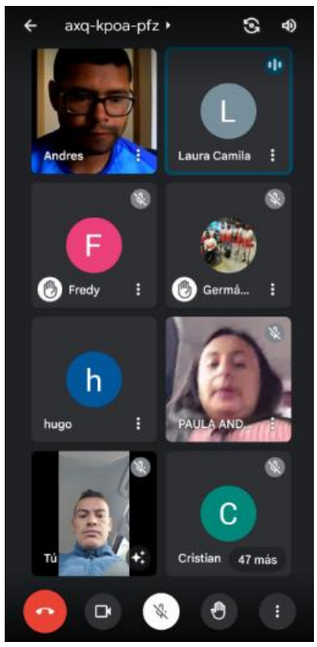


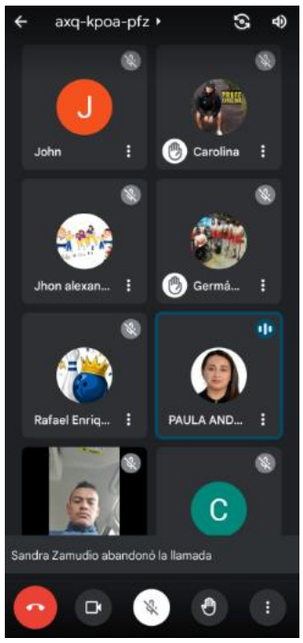
OBLIGACION 12

11 de Octubre reunión por la plataforma MEET con el coordinador provincial



19 de Octubre reunión coordinador Indeportes Paula Y coordinador provincial





31 de Octubre capacitación por plataforma MEET, de la plataforma HERCULES y de la entrega de informe

OBLIGACION 13.

Se está a la espera de que indeportes de a conocer dichos formatos para así poderlos desarrollar.

OBLIGACION 14.

SE CARGAN LOS DOCUMENTOS AL SECOP EN EL MOMENTO EN QUE INDEPORTES LO SOLICITA.

OBLIGACION 15.

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															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS	1	1		1	1										2
9 AÑOS	1	2		1	2										3
10 AÑOS	1	2		1	2										3
11 AÑOS	1	5		1	5										6
12 AÑOS	1	1		1	1										2
13 AÑOS															0
14 AÑOS	1	2		1	2										3
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	6	13	0	6	13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	19

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PROGRAMA: ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
SOCIALIZACIÒN ESCUELA DE FORMACIÒN TAEKWONDO	12/09/2022	01

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
VEREDA PATIO BONITO MUNICIPIO DE NEMOCÒN	4:00 PM	5:00 PM

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

DAR A CONOCER EL CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES QUE SE DESARROLLARAN EN LA ESCUELA DE FORMACIÒN DE TAEKWONDO ,LOS HORARIOS ,LUGARES DE CLASE , EN LA VEREDA PATIO BONITO DEL MUNICIPIO DE NEMOCÒN.

ORDEN DEL DÍA:

1- TOMA ASISTENCIA.
2- PRESENTACIÒN DEL FORMADOR A PADRES DE FAMILIA.
3- DAR A CONOCER EL CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES.
4- SOCIALIZAR LUGARES Y HORARIOS DE CLASES.
5- RESOLVER DUDAS QUE PUEDAN SURGIR DEL PROCESO A DESARROLLAR.
6- FIN DE LA REUNIÒN.

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Erika Julieth Pinzas Diaz	
Maria del pilar Riveros S	pilar R-S
Kelly tatiana Rincón H.	Kelly tatiana R.
Kelly tatiana Rincon H.	Kelly tatiana R.
Libt Yamile Gomez	
Maria fuentes Vega	Maria fuentes.
Mariela Saavedra.	
Sandra Rocio Benitez	Sandra Benitez
Deisy Benitez	Deisy Benitez
Marcela Pinzon	