

**INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 318 DE 2022**

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA	INFORME FINAL
FLOR ÁNGELA GARZÓN SÁNCHEZ	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIOS	Choconta
FECHA DEL INFORME	23 diciembre de 2022
PERIODO DEL INFORME	09 de febrero al 23 de diciembre del 2022
CONTRATISTA	NELSON JOHANI ARIZA HERREÑO

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 318 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo NUEVE MES Y QUINCE DIAS.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades más relevantes durante el periodo 09 de febrero al 23 diciembre del 2022

1. Realice la respectiva organización, planeación y dirección a la comunidad del municipio de CHOCONTA durante nueve meses y quince días. donde realice la debida convocatoria para toda la población, más específicamente en el municipio de choconta la cual fue donde se desarrolló la escuela de formación deportiva en karate do. De esta misma forma en las instalaciones del instituto de deportes del municipio de choconta.

para realizar la convocatoria para todos los niños y jóvenes que salieron beneficiados con esta convocatoria. Logre llegar a los diferentes niveles de formación, los cuales pertenecieron a los colegios del municipio, como lo son los niveles de iniciación, hasta el nivel de perfeccionamiento. También entregue los respectivos formatos de inscripción a los niños y jóvenes que fueron llegando a los entrenamientos, donde realizaron la inscripción correcta, ya que sin esta debida inscripción la persona no podía iniciar las sesiones de entrenamiento en la escuela de formación.

2. Presente en el tiempo estipulado la respectiva malla curricular y plan pedagógico en el deporte específico de fútbol sala para un cubrimiento completo de los cinco meses del contrato, el cual fue el que lleve a cabo en la escuela de formación deportiva del municipio de Choconta.

De la misma forma realicé los respectivos puntos y objetivos que se tuvieron para estos 9 meses y 15 días en plan pedagógico y en la malla pedagógica, donde obtuve grandes avances con los niños y jóvenes a los cuales se les realizó las sesiones de entrenamiento, de lo cual se tuvo un gran impacto positivo en esta comunidad.

3. Desarrollé y obtuve la cobertura respecto al cumplimiento que se había organizado para estos 9 meses y 15 días, siguiendo los objetivos que se tenían de acuerdo a la malla pedagógica y el plan pedagógico.

De acuerdo a esto durante estos 9 meses y 15 días el impacto a la comunidad del municipio de Choconta, con la escuela de formación deportiva en fútbol sala dirigida por INDEPORTES, se pudo cumplir en su totalidad con todo el desarrollo de las actividades planteadas en el plan pedagógico y la malla curricular, ya que se realizaron las actividades planteadas para el tiempo estipulado de entrenamiento presencial con la comunidad.

El plan pedagógico y la malla curricular lo subí correctamente en el DRIVE exigido por el gestor provincial, donde el gestor tiene la posibilidad de corregir o darle un vistazo para cualquier inquietud o modificación que se tenga respecto a estos documentos.

4. Logre la cobertura requerida de niños y jóvenes para la escuela de KARATE DO del municipio de Choconta. De acuerdo a los lineamientos de planeación que permitieron la consecución y conformación de cada uno de los grupos, a los cuales se les inició con las sesiones de entrenamiento presenciales desde el primer mes hasta el último mes del contrato. Todo esto lo logre con el apoyo de la alcaldía municipal más específicamente la directora de deportes, la licenciada Aurora Cabrera, el cual me hizo entrega de los espacios deportivos adecuados, donde se realizaron las respectivas sesiones de entrenamiento durante los cinco meses, donde se beneficiaron y se apoyaron a muchos niños y jóvenes de la comunidad. También se llegó al acuerdo con la comunidad en los horarios más óptimos, para poder darles la mayor facilidad a todos los niños y jóvenes que pertenecieron a la escuela de formación de karate do.

5. Participe siempre llevando la imagen de INDEPORTES de la mejor manera en las diferentes actividades que realice durante los 9 meses y 15 días, como lo fueron en cada una de las sesiones de entrenamiento de forma presencial con todos los niños y jóvenes del municipio de Choconta en de la misma manera cada evento organizado por INDEPORTES o la alcaldía del municipio de Choconta.

6. Prepare todos los planes de clases requeridos por INDEPORTES durante los cinco meses del contrato, donde realice las respectivas sesiones para cada una de las diferentes categorías como lo son Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. También cumplí con los horarios y lugares de trabajo establecidos por el director de deportes del municipio y el gestor provincial, donde se trabajó de forma presencial y pude cumplir con las sesiones requeridas. También distribuí las categorías como lo son Iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, durante los días martes, jueves y sábados en horarios de dos de la tarde a ocho de

la noche, en los tres grupos iniciación, fundamentación y especialización. donde todos los niños y jóvenes del municipio lograron asistir a las sesiones de entrenamiento y no se les cruzo con los horarios de los colegios.

7. Realice la entrega de los documentos pertinentes requeridos por Indeportes, donde siempre cargue a la plataforma y entregue de forma física toda la documentación necesaria y requerida, para no tener ningún inconveniente al momento de finalizar el periodo. 9 meses y 15 días de contrato siempre continúe con la recolección y el diligenciamiento de la documentación enviada por Indeportes de los formatos de inscripción que requieren los niños y jóvenes para poder pertenecer a la escuela de formación deportiva de karate do del municipio de choconta. durante los 9 meses y 15 días las prácticas se realizaron de forma presencial.

También continúe con el acercamiento durante todo el periodo de 9 meses y 15 días de contrato, donde di a conocer a la comunidad la escuela de formación deportiva que se implementó.

8. Realice la planificación de las sesiones para todos los 9 meses y 15 días, donde logre distribuir de forma correcta y con los respectivos horarios a los niños y jóvenes en las diferentes categorías como lo son la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de las cuales se tuvo en la escuela de formación deportiva de karate do en el municipio de Choconta.

Todas estas planificaciones las subí al drive de forma correcta donde el gestor tuvo la posibilidad de corregir o darle un vistazo para cualquier inquietud o modificación que se tenga respecto a estos documentos.

9. Realice diferentes actividades, ejercicios y juegos a cada uno de los niños y jóvenes de la escuela de formación deportiva de karate do, en las diferentes categorías. Donde cada uno de estos ejercicios, actividades y juegos sirvieron en un futuro para el mejoramiento de las pruebas y test que Indeportes pide realizar durante el año en diferentes meses.

Este tipo de actividades que no son directamente iguales a las realizadas en los test y las pruebas, pero con variaciones ayudaron al niño y al joven a que mejoren en los resultados obtenidos en la última toma de estas pruebas en el mes de mayo y octubre y con esto se espera una mejoría en la próxima toma de resultados en cada una de las pruebas.

10. Realice la solicitud del certificado al organismo deportivo del municipio de Choconta con las indicaciones dadas con la directora de deportes Aurora Cabrera, durante 9 meses y 15 días trabajados, los cuales fueron febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre las cuales fueron aprobadas todas las sesiones de entrenamiento de la escuela de formación deportiva de karate do del municipio de choconta.

11. Participe en el apoyo de cada uno de los eventos realizados por Indeportes Cundinamarca y por la alcaldía municipal de choconta durante estos nueve meses y quince días los cuales fueron:

*9 de febrero presentación con la licenciada Aurora Cabrera

10 de febrero reunión con la licenciada Aurora Cabrera y presentación con los profesores del municipio de Chocontá

18 capacitación con el grupo normatividad publica

25 de febrero socialización del informe del mes de febrero

- Participe en la política pública con los formadores de Almeida con el ponente Nelson Arévalo

También apoye el día

18 de marzo la actividad de maloka en el municipio de Chocontá con las escuelas de formación deportivas.

24, 25 los Intercolegiados de ciclismo en el municipio de Anapoima Cundinamarca con acompañamiento de la licenciada Aurora Cabrera.

- Apoye el día 01 de abril la final de patinaje de Intercolegiados en el municipio de Mosquera Cundinamarca

5 de abril se realizó en el municipio de Chocontá con los profesores de educación física y los formadores del municipio

Sobre la inscripción de Intercolegiados

El día 6 se apoyó el día internacional de la actividad física en gobernación de Cundinamarca

El 19 de abril se realizó reunión con los padres de familia de la escuela de formación de karate do

20 de abril asistí a la reunión de primeros auxilios en el municipio de Sesquilé

El 26 de abril reunión en el municipio de Macheta entrega de cuenta de cobro.

El 28 apoye en el municipio de Chocontá afectados por situación de desastre

El 29 de abril día del niño en Chocontá

El 30 de abril XXI clásica de ciclismo master de Cundinamarca en Girardot

- Asistí la reunión el día 6 de mayo en el municipio de Chocontá alas evaluación de cada formador.

También asistí pruebas físicas el día 12 mayo en municipio de Facatativá

Apoye el día 25 de mayo día del desafío en el municipio de Chocontá Cundinamarca

Reunió 25 de mayo con el profe Fidel peña en Chocontá entrega de cuenta de cobro

Apoye el 26 de mayo el día de copa de gobernación

Apoyé a varios eventos para el mes de julio Asistí el día 3 de julio seminario de karate do en el municipio de Pacho Cundinamarca

Apoye el 16 de julio el juzgamiento en los partidos inter alcaldías de almeadas en municipio Chocontá.

El 16 de julio en Guatavita copa elite masculina Cundinamarca.

El 17 de julio carrera 5K en Abastos Bogotá con el profesor Arturo jaque

El 17 apoyo copa elite femenina en Sesquilé con el profesor Fidel peña

.

Asistí el 16 junio a la inauguración de Intercolegiados en el municipio de Chocontá.

Apoye 18 de junio en el municipio de macheta al juzgamiento de inter alcaldías

Apoye 21 al 29 de junio en el municipio de Chocontá en las vacaciones recreativas

Asistí 24 de junio a la inauguración de XIX juegos bolivarianos en el municipio de chía en del deporte balonmano.

Asistí el 30 de junio a la entrega de informe con el profesor Fidel peña en Sesquilé entrega de cuenta de cobro.

- Apoyé a varios eventos para el mes de julio Asistí el día 3 de julio seminario de karate do en el municipio de Pacho Cundinamarca

Apoye el 16 de julio el juzgamiento en los partidos inter alcaldías de almeadas en municipio Chocontá.

El 16 de julio en Guatavita copa elite masculina Cundinamarca.

El 17 de julio carrera 5K en Abastos Bogotá con el profesor Arturo jaque

El 17 apoyo copa elite femenina en Sesquilé con el profesor Fidel peña.

Asiste al campeonato de karate do en san gil Santander los días 23 y 24 de julio

Asistí el 29 de julio a la entrega de informe con el profesor Fidel peña en macheta entrega de cuenta de cobro.

Apoye 31 de julio en el municipio de Sesquilé la carrera ciclística.

Apoye el 3 de agosto el juzgamiento en los partidos inter alcaldías de almeadas en municipio Sesquilé.

Asistí el 9,10,11 los Intercolegiados prejuvenil en el municipio de manta Cundinamarca.

Asistí en 12 de agosto en Zipaquirá en el evento me la juego por el dorado

Asistí el 16,17,18 en Intercolegiados juvenil en el municipio de Sesquilé Cundinamarca

Apoye el día 18 en juzgamiento en Inter alcaldías en el municipio de Sesquilé.

Apoye el festival selectivo de canotaje en Guatavita el día 25 de agosto

Apoye el 6 de septiembre el juzgamiento en los partidos inter alcaldías de almeidas en municipio choconta.

Asistí 11 septiembre al campeonato de karate do en el municipio de cota Cundinamarca.

Con la escuela de formación de karate do del municipio de choconta.

Asistí el 19 de septiembre a la reunión cos el señor cesar soler capacitación sobre los tess en la casa del deportista

El 26 septiembre revisión de informe en el municipio de choconta y capacitación sobre las pruebas o tess a realizar el mes de octubre

- Asistí a varios eventos para el mes de OCTUBRE

Apoye el 4 de octubre Intercolegiados de ciclismo en el municipio de Tocancipá

Asistí 7 de octubre con el profesor Fidel peña por institutos de deportes de los municipios de almeidas.

Apoye el 15 de octubre en el municipio de titirita al festival de botas, ruana y sombrero.

Apoye el 20 de octubre en Intercolegiados de karate do en el municipio de chía.

Apoye el inter alcaldías en el municipio de sesquile los días 27,28 y 29 de octubre.

- Asistí a varios eventos para el mes de NOVIEMBRE

Apoye el 5 de noviembre el festival de vela en el municipio de macanal Boyacá con el profesor salmar Bermúdez

Asistí 15 de noviembre a la reunión en gobernación de Cundinamarca también tocaron temas sobre las pruebas y los festivales que se realizaran en el mes diciembre.

Asistí 16 de noviembre a la capacitación taller de entrenamiento deportivo en el municipio de villa pinzón.

Asistí a la reunión el 28 de noviembre en el municipio de choconta.

Anexo 1 foto

12. Participe en las diferentes reuniones y capacitaciones dirigidas por el licenciado Fidel Peña de forma virtual y de forma presencial, el cual nos guio y nos ayudó con todo lo necesario para poder realizar y tener lista toda la documentación requerida por Indeportes Cundinamarca.

Durante los nueve meses y quince días las diferentes capacitaciones se realizaron en los municipios de Choconta, Macheta y Sesquile, las cuales iniciaron con las siguientes fechas:

09 de febrero, presentación y bienvenida para todos los profesores que estaremos a cargo de las diferentes escuelas de formación deportiva en la región de Almeidas enviadas por Indeportes Cundinamarca. Esta reunión se realizó de forma virtual.

10 de febrero, participe

11 de marzo reunión con el profesor fidel peña

vía meet temas del sepc

Desarrolle la actividad de política pública en el municipio de Chocontá el día 15 de marzo con los padres de la escuela de formación de karate do

Con asistencia de 13 personas.

El 18 de marzo reunión con el grupo de Intercolegiados y la licenciada Aurora Cabrera en el municipio de Chocontá

22 de marzo asistí a la reunión con el profesor fidel peña tema Aclaración y dudas del informe

El 28 de marzo reunión en el municipio de Sesquilé o entrega de cuenta de cobro

18 de abril reunión con indeportes Cundinamarca sobre las pruebas antropológicas.

20 de abril reunión con el profesor fidel peña
vía meet temas cuentas de cobro y compromiso con el contrato de indeportes Cundinamarca.

El 27 de abril reunión por meet la capacitación objetivos Especiales de la ejercitación. Por Juan pablo

16 de mayo reunión con indeportes Cundinamarca sobre la política pública vía meet

29 de mayo reunión con el profesor fidel peña
vía meet temas cuentas de cobro y pruebas realizadas en el mes

El día 13 de julio con el profesor Arturo jaque para el apoyo de La carrera 5 K de Abastos ofrecidos

El día 13 de julio vía meet.
con el profesor Arturo jaque para el apoyo de La carrera 5 K de Abastos ofrecidos

Asistí el día 26 julio a la reunión por el ministerio del deporte y en especial del programa juegos Intercolegiados

Realice el curso MIPG MODELO INTEGRADO DE PLANEACION Y GESTION en el mes de julio 25

El día 3 de AGOSTO vía meet.
con el profesor FIDEL PEÑA y los profesores de almeidas. Fase prejuvenil en manta Cundinamarca

El día 5 de septiembre vía meet.
Saber que es acoso laboral
con el profesor FIDEL PEÑA y los profesores de almeidas.

El día 8 septiembre dimensión de la convivencia social y salud mental vía zoom.

El 15 de septiembre sesión masiva sobre servicio al ciudadano.

El 22 de septiembre via meet con la señorita Araceli cuenta de cobro.

El 22 de septiembre via meet resolución de conflictos

El día 7 de octubre reunión con los compañeros del municipio de Chocontá tema sobre las pruebas vía ZOOM.

El día 7 de octubre reunión con el profesor Fidel peña y los con pañeros de almeidas sobre los eventos de mes vía meet.

El día 13 de octubre reunión con los compañeros del municipio de Chocontá tema proyecto de las pruebas vía ZOOM.

El día 21 de octubre reunió con el profesor Fidel peña temas interalcaldías

ELdía 3 de noviembre reunión con los compañeros del municipio de Chocontá tema sobre la plataforma hércules vía ZOOM.

El día 23 de noviembre reunión con el profesor Fidel peña y los compañeros de almeidas sobre los festivales de escuelas de formación mes vía meet.

El día 24 de noviembre reunión por zoom con los compañeros del municipio de Chocontá tema festivales escolares.

13. Consulte en primer lugar la importancia y las respectivas obligaciones que se debe tener en el formato único de inventario documental en la cual se presentan unas respectivas especificaciones técnicas del contrato, una serie de documentos, imágenes y archivos, que me permitieron durante estos nueve meses y quince días de manera más fácil y rápida generar información pertinente al FUID.

De acuerdo a esto participe en cada una de las reuniones en los diferentes municipios, donde se dio la explicación por parte del gestor Fidel Peña del debido manejo que se debe tener para esta plataforma.

14. Realice y presente a la plataforma SECOP II los informes de ejecución durante los nueve meses y quince días de febrero, marzo, abril, mayo, junio, julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre. De la misma forma toda esta documentación también fue cargada debidamente al DRIVE que maneja la zona Almeidas, según los parámetros dados los documentos son:

1. Cuenta de cobro.
2. Informé de gestión contractual
3. Planilla de Seguridad
4. Evidencias

15. Realice y entregue al supervisor los diferentes documentos requeridos en los tiempos establecidos de una forma virtual y en físico, los cuales siempre fueron modificables cada documento, para que no se tuviera ningún inconveniente al momento de subir todo a la respectiva plataforma de trabajo. Donde desarrolle una serie de carpetas para darle mayor organización al informe mensual, con los cuales se les puedo dar un mejor orden y se pudo realizar más fácilmente cada informe, toda esta documentación se guardó en el disco duro de mi computador personal. En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema de seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
FEBRERO	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1044684653
MARZO	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1044684805
ABRIL	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1045519558
MAYO	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1046394312
JUNIO	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1046765435
JULIO	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1047644910
AGOSTO	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1048201853
SEPTIEMBRE	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1048945723
OCTUBRE	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1049781847
NOVIEMBRE	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	1050574680
DICIEMBRE	\$ 1.000.000	\$ 125.000	\$ 160.000	\$24.400	
Totales	\$ 10.000.000	\$1.250.000	\$1.600.000	\$ 244.000	N/A

Cobertura total a la finalización del contrato

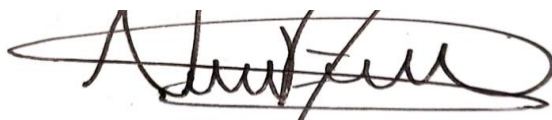
Grupo Nivel	Actual
Iniciación	10
Fundamentación	13
Perfeccionamiento	12
Participantes	35

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	318	\$ 16.283.000	nueve (9) meses y quince (15) días	2022000247 de 28/01/2022 2022003341 de 09/08/2022
TOTAL CONTRATO	318	\$ 16.283.000		

Confirmando, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:

Nombre: NELSON JOHANI ARIZA HERREÑO



NELSON ARIZA

Firma:

RELACIÓN DE ANEXOS

Planes diarios
Planes semanales
Registro fotográfico
Cobertura
Informe final

Escuela de formación Karate do

Si tienes entre
6 y 17 años ven
Y te inscribes

Horarios
Martes y jueves
De 2:30 PM a
8:00 PM
Sábados de
9:00 a 12 pm

Lugar
Casa del deportista

Contacto
Sensei Nelson Ariza
Tel: 3229398665





**2 mallas curriculares
y plan pedagógico**

GOBERNACION DE

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

CUNDINAMARCA

ESCUELA DE

FORMACION

DEPORTIVA

KARATE-DO

ALMEIDAS

CHOCONTA 2022

NELSON ARIZA

1- TITULO



el **KARATE DO** es el deporte popular del planeta, es el resultado de los atributos inherentes de combate y kata, se ha llegado a proporcionar como una herramienta para el cambio social y la paz, generando un verdadero movimiento social que involucra actores como gobiernos nacionales, el sector privado, organizaciones internacionales y no gubernamentales entorno a el desarrollo de la paz a través del deporte.

2- INTRODUCCION

El presente proyecto pedagógico encaminado a atender una serie de necesidades educativas marcadas por factores especiales que notaremos más adelante, el propósito es llevar la educación a cada uno de los niños de nuestro municipio, y que este mismo no sea un impedimento para el desarrollo del Karate Do. Este proyecto es un conjunto de estrategias que integren a niños con condiciones especiales y niños sin este tipo de condiciones

3- JUSTIFICACION

El objetivo del karate no es solamente adquirir habilidades y potencia con el cuerpo, si no adquirir una actitud mental que tienda, a mejorar nuestra forma de actuar, nuestro Yo íntimo, pues entre más fuerte sea el hombre, más apacible será su carácter.

En el mundo se acepta hoy en día el Karate-Do como una forma de vida, que orienta al practicante al perfeccionamiento de su ser, tanto espiritual como físicamente, por esta razón ha venido ganando adeptos en muchas partes del mundo y para poder extenderse por los distintos países que ha llegado se ha ayudado del deporte, pero el Karate-Do como deporte se ha olvidado de muchas de las enseñanzas.

El Karate-Do puede ser una de las tantas soluciones que pueden existir para conseguir el cambio a las problemáticas que enfrenta nuestra sociedad colombiana, ya que a través de su práctica se generan Valores y Actitudes que ayudaran a los Instructores y sus alumnos en los años venideros; ser personas que valoren, opten y juzguen por el camino más adecuado para el desarrollo de su proyecto de vida.



La generalidad del ser humano vive inmerso en una vida falsa en la que resulta difícilísimo ver, escuchar y asimilar las verdades, no las absurdidades que han puesto en nuestro camino para forzarnos a un comportamiento artificial que tal vez beneficie a alguien o algo, pero ciertamente no al individuo de un modo individual.

El Instructor podrá ser un orientador en el proceso de adquisición del proyecto de vida del practicante, brindándole una metodología adecuada en el proceso de enseñanza- aprendizaje donde él (el practicante) por medio de sus entrenamientos reconozca las virtudes que ha obtenido en este y así convertirse en una persona útil para la sociedad.

Con la utilización de una metodología que lleve al hombre a ser un individuo autónomo (en última instancia lo que pretende la Filosofía Zen), conseguiremos que esta micro sociedad cambie y las relaciones entre sus componentes sean más tolerantes.



4- MARCO LEGAL

Constitución política. Ley 181.

Se encuentra establecido la ley 181 de 1995 determina en su “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.

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.

LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA (LEY 1098 DE 2006)

ART. 1º—Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna.

“ART 7o. PROTECCIÓN INTEGRAL. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior.





LEY DE ABEAS DATA (LEY ESTATUTARIA 1581 DE 2012)

El presente Decreto tiene como objeto reglamentar parcialmente la Ley 1581 de 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales aquellas actividades que se inscriben en el marco de la vida privada o familiar de las personas naturales.

ARTÍCULO 7o. DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

En el Tratamiento se asegurará el respeto a los derechos prevalentes de los niños, niñas y adolescentes. Queda proscrito el Tratamiento de datos personales de niños, niñas y adolescentes, salvo aquellos datos que sean de naturaleza pública.

Es tarea del Estado y las entidades educativas de todo tipo proveer información y capacitar a los representantes legales y tutores sobre los menores.

5- OBJETIVO GENERAL

Desarrollar el Karate do en el municipio de Chocontá y mantener la salud física, la formación técnica y la formación de deportistas mediante la práctica de ejercicios, ordenados, adecuados y dosificados de acuerdo a los principios del entrenamiento deportivo y a las necesidades de los practicantes.

6- OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Fundamentar racionalmente al practicante en las técnicas básicas de este Arte marcial, a partir de un continuo entrenamiento teniendo en cuenta las habilidades individuales.
- Orientar al practicante a desarrollar un claro concepto de respeto de la integridad física de sí mismo como de los demás.
- Desarrollar las capacidades motrices a través de diversas actividades adecuadas para los practicantes, utilizando el cuerpo propio y el de los demás para mantener y preservar en estado óptimo la salud de los practicantes en el programa.



- Continuar con el proceso de Formación de Valores, que imparten las diferentes Instituciones Educativas en las que Ser humano interactúa, apoyado en la Filosofía (valores: respeto, cortesía, empeño, perfección del carácter y otros) por medio de la practica motriz, de charlas, lecturas, para contribuir con el desarrollo de la Ética en el Futuro ciudadano.
- Promover la práctica del Karate –Do de Competencia, para que el municipio en un futuro pueda ocupar un alto nombre a nivel Departamental, Nacional e Internacional.
- Disfrutar, conservar y mejorar el entorno donde se desenvuelve el practicante, por medio de actividades para el cuidado del medio ambiente.

7- POBLACION, OBJETO Y COBERTURA

Población en fase de:

Iniciación: entre las edades de 6 -8 años.

Fundamentación: 9- 12años

Especialización: 13-17 años.

8- CARACTERIZACION DEL DEPORTE

El Karate-do es un Arte Marcial originario de las Islas de Okinawa en Japón, desde sus inicios hasido un deporte que ha despertado el interés de muchos en el mundo, a su práctica los cuales sehan incorporado masivamente. Hoy se cuenta con un gran potencial de karatekas y entrenadoresespecializados en su entrenamiento, convirtiéndose además de un arte marcial en un deporte.

Por ese avance a escala internacional y la dedicación de millones de personas a su práctica se ha ido perfeccionando técnica y científicamente, por lo que requiere cada vez de una mayor preparación de quienes lo practican y lo enseñan. Es por ello que para lograr seguir desarrollándolo se hace necesario encaminar un serio trabajo investigativo en aras de elevar el nivel técnico y el conocimiento de los fundamentos psicológicos y bioquímicos que sustentan su desarrollo. En este artículo se aborda el tema de la caracterización del Karate-do, puesto que en



la bibliografía consultada se ha encontrado muy poco sobre este aspecto. Como puede verse el tema de las artes marciales y del karate-do específicamente, a pesar de su popularidad es de los menos conocidos, y sobre los cuales existe menos coincidencia en las publicaciones científicas.

9- ESTRUCTURA POR NIVELES

Iniciación: 6 -8 años.

Fundamentación: 9- 12años

Especialización: 13-17 años.

10: TEMAS Y CONTENIDOS

CONTENIDO (CAPACIDAD A TRABAJAR) TEMÁTICA		PROPÓSITO (OBJETIVO)	METODOLOGÍA	RECURSOS	FASE SENSIBLE (EDAD)	MEDIDAS EVALUATIVAS	DESEMPEÑOS MÍNIMOS
FÍSICO	 HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS	REALIZAR UN PROCESO DE ESTIMULACION A TRAVES DEL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y DE LOS PATRONES DE MOVIMIENTO.	EJECUCIÓN DE JUEGO MÚLTIPLES Y PRE DEPORTIVOS, TAREAS DE AFIANZAMIENTO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y LOS PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO; (CORRER, CAMINAR, SALTAR, REPTAR, LANZAR,	TATAMI, CONOS, PLATILLOS, ESCALERAS, COLCHONETAS	 4-10 AÑOS	ESTABLECER MEDIDAS DE EVALUACION DE ACUERDO A LAS CAPACIDADES MOTRICES BÁSICAS Y PATRONES DE MOVIMIENTO DE FORMA INDIVIDUAL DE ACUERDO A LAS SECUENCIAS DE LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS. EXCELENTE, SUPERIOR, BUENO, ACEPTABLE E INSUFICIENTE	EL NIÑO EJECUTARA CON SEGURIDAD MOVIMIENTOS QUE REQUIERAN EL DOMINIO DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y DE LOS PATRONES DE MOVIMIENTO
	CAPACIDADES COORDINATIVAS	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LA PSICOMOTRICIDAD, ESTIMULANDO LAS FASES SENSIBLES DEL NIÑO EN EL DESARROLLO DE LA AGILIDAD, COORDINACIÓN, EQUILIBRIO, LATERALIDAD, DIFERENCIACIÓN ENFOCADAS AL KARATE DO	REALIZAR EJERCICIOS QUE DESARROLLEN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, LA PSICOMOTRICIDAD y la COORDINACIÓN ÓCULO MANUAL Y VISO PEDICA MEDIANTE FORMAS. TRATANDO DE UTILIZAR EN TODO MOMENTO EL IMPLEMENTO.	TATAMI, CONOS, PLATILLOS, ESTACAS, ESCALERAS,	4-10 AÑOS	BATERIAS DE TEST, PRUEBAS ESPECIFICAS PARA EVALUAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS	EL NIÑO EJECUTARÁ DIVERSOS MOVIMIENTOS QUE REQUIEREN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS; COORDINACIÓN DINAMICA GENERAL, SEGMENTARIA ÓCULO MANUAL Y VISO PEDICA PARA LA BUENA EJECUCIÓN DE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KARATE
	CAPACIDADES CONDICIONALES	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE BASE COMO EJE CENTRAL PARA LA EJECUCION DE LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS, PATRONES DE MOVIMIENTOS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS.	FOMENTAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES MEDIANTE JUEGOS ATLÉTICOS, QUE DERIVAN DEL DEPORTE DEL ATLETISMO, Y SON POR LO TANTO UNA FUENTE ESENCIAL PARA EL DESARROLLO DE ELEMENTOS COMO EL DOJO, LA CARRERA, LOS SALTOS Y OTRAS CUALIDADES COMO LA RESISTENCIA, LA VELOCIDAD, LA FUERZA Y POR SUPUESTO LA COORDINACIÓN. (DINÁMICA	TATAMI. CONOS, PLATILLOS, ESTACAS, ESCALERAS,	5-10 AÑOS	BATERIAS DE TEST, PRUEBAS ESPECIFICAS PARA EVALUAR LAS CAPACIDAD CONDICIONALES DE BASE	DESARROLLARA LAS CAPACIDADES CONDICIONALES DE BASE QUE FOMENTAN LAS HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y CAPACIDADES COORDINATIVAS.

HABILIDADES ESPECÍFICAS			GENERAL Y SEGMENTARIA)				
	FUNDAMENTOS TECNICOS BASICOS DEL KARATE	INICIAR EL PROCESO DEPORTIVO MEDIANTE LOS FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL KARATE PRINCIPALMENTE LAS SUPERFICIES DE CONTACTO REALIZANDO FORMAS.	IMPLEMENTAR SECCIONES DE ENTRENAMIENTO. DONDE SE DESARROLLEN FORMAS Y FIJURASY SE REALICEN SIEMPRE EJERCICIOS CON EL IMPLEMENTOS JUEGOS MULTIPLES	TATAMI, CONOS, PLATILLOS, ESTACAS, ESCALERAS,	5-10 AÑOS	BATERIAS DE TEST, PRUEBAS ESPECIFICAS PARA EVALUAR EL DESARROLLO TECNICO DE BASE DEL DEPORTISTA.	CONOCER LAS SUPERFICIES DE CONTACTO CON LAS QUE SE GOLPEA CON EL PUÑO Y PIE

11- METODOLOGIA DEL TRABAJO

La metodología a utilizarse para la enseñanza del Karate-Do va de acuerdo a como el practicante de lo general a lo particular Métodos deductivos, y de lo particular a lo general Métodos inductivos, ambos ofrecen buenas posibilidades de éxito, si son adecuada y hábilmente manejados de acuerdo al grado de desarrollo de los practicantes tiempo de práctica, cinturón y acervo motriz y a las condiciones del medio y su entorno.

12- CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACION

- Utilizaremos de test de entrada, de seguimiento y final en el kihon, kata y combate.
- también los test Antropometría para iniciación, Fundamentación y perfeccionamiento

13- CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES

- Los eventos que participaremos van avalados por liga y federación de karate do.

ANEXO. 2 Malla curricular iniciación

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ALMEIDAS
 KARATE DO
 CHOCONTA

NIVEL INICIACIÓN 2022

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
---------	--------------------	----------------------	------	-----	---------------------	-------	--

KARATE DO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se esté trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos del Karate Do.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, zigzag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal
						ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica

		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	6	PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO	DIFERENCIACIÓN	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global
						REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso -manual en la realización de ejercicios de Karate Do.
						ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar
				1	FUERZA	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar.
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando así este patrón básico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estática y dinámica, involucrando un movimiento previo para generar más diversión en el niño. Ejemplo lanza la pelota y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio por ejemplo: recrear el desplazamiento con el juego del burrito con su cantinas con sus compañeros
		FÍSICO	CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza circuitos de baja intensidad, realizar sprint a lo largo de un juego de pilla pilla, etc.
						EXPLOSIVA	el niño realiza juegos donde pueda realizar saltos, golpes en la tula, ataques de oí suki, entre otros, circuitos físico-técnico
						ISOMÉTRICA	el niño desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estática durante unos segundos, como juegos de estatuas en distintas posiciones
						ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinámica es decir generar una contracción muscular y posterior una relajación muscular.
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su capacidad pulmonar.
						ANAERÓBICA	el niño participa en juegos y actividades donde tiene que realizar sprint cortos y autocargas de pocos segundos.

		TECNICO	DESTREZAS	3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	el niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	El niño responde a un estímulo determinado lo antes posible, ejemplo: Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, esta persona tiene que coger a la impar antes de sobrepasar 10 metros. Si se dice impar igual, pero, al contrario.
						GESTUAL	El niño realiza lanzamientos con la mano ataques en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo.
						ANALITICA	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
				1	BASE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento de las posiciones y ataques.
						ATAQUE LARGO	el niño participa en juegos, actividades y ejercicios donde debe realizar ataques a un compañero a una larga distancia.
						ATAQUE	El niño por medio de juegos, actividades y ejercicios de ataques según la posición determinada.
						POCISIÓN	Realiza avances en un espacio ya definido.
						ATAQUEA MEDIA ALTURA	el niño realiza ataques de oí suki media altura con ayuda de sus manos del entrenador.
				2	CONTROL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de ataque.
						CONTROL ORIENTADO	el niño luego de recibir orientación hacia la siguiente acción que debe realizar, posición y ataque etc.
						AMORTIGUACIÓN	el niño realiza ejercicios donde pueda interactuar con el compañero de pío, trabajando oi suki de no contacto.

					POSICION	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el oi suki en pie, teniendo su propio control.
					POSICION CORTA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el oi suki para una posterior acción
				3	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de un ataque.
					EJECUCION SEGÚN EL TRAYECTO	El niño realiza ejercicios, juegos y actividades en línea recta, zigzag, diagonal y con giros
					EJECUCION SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Realiza ataques con algunas de las superficies del pie con el empeine con la tula
					EJECUCION LIBRE	el niño realiza ejercicios o juegos de ataques y avances con dirección a un objetivo.
					ATAQUES SEGÚN EL ADVERSARIO	El niño realiza juegos, ejercicios y actividades a compañeros de forma libre, según las habilidades de cada uno.
				4	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento en el aprendizaje en función del ataque y defensa.
					PATEO CON EL EMPEINE	el niño realiza ejercicios, juegos y actividades donde debe finalizar golpeado la tula con el empeine
					ATAQUES EN PARTE MEDIA	ejecuta ataques por medio de juegos y actividades.
					ATAQUES VARIADOS	El niño realiza ataques y defensas y el entrenador le indica hacia que parte del cuerpo debe intentar hacer el contacto.
					ATAQUE AL CUERPO	el niño con ayuda de un compañero o del entrenador hace ataques las parte de cuerpo.
				5	FINTA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de la finta.

						FINTA CLASICOS	El niño por medio de juegos y ejercicios intenta evadir al oponente.
						FINTA CON COORDINACION	el niño se orienta para continuar con la defensa y ataques.
						BASE	realiza ejercicios donde el niño haga o realice la posición adecuada.
						AGARE	el niño usa los dedos del pie para controlar la base o posición.
		TEORICO	1	HISTORIA DEL DEPORTE		PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el origen de karate do.
						AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se originó del karate do.
						¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los orígenes al desarrollo del karate do.
						MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niño reconoce a Japón como el país que entrenan más karate do mundo.
						REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los máximos maestros del país
			2	REGLAMENTACION		KATA INICIAL	Realiza katas según el reglamento
						KATAS	El niño realiza el kata según los reglamentos del karate do.
						CAMBIOS EN KATAS	Al niño se le indica con que kata puede iniciar.
						FALTAS DE CONTACTO UNO	el niño reconoce las faltas que pueden generar un contacto.

						FALTAS DE CONTACTO DOS	el niño reconoce, faltas de no contacto, HANSOKU, CHUKOKU, KEINKOKU.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes históricos y actuales del KARATE DO
						COPAS MUNDIALES GANADAS POR EL PAÍS	Reconoce a los campeones mundiales del KARATE DO.
						IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
						GOLEADOR HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica los mejores de cada país.
						EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución del deporte ha tenido en su municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		VOLUNTIVO PSICO SOCIAL	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando, por un lado, el sentido del compromiso del karateca con el resto; así como la cooperación entre todos sus miembros.
						RESPECTO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del juez y del entrenador, no dañar o hacer mal uso de las instalaciones
						AMISTAD	reconoce que por medio de la práctica del karate do puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
						TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.
						DISCIPLINA	aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.						

						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actúa positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la práctica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la práctica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo será más fácil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la práctica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participación de todos con un estímulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.
						RESILENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.

		RECREACION	ACTIVIDADES LÚDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo más importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actúa con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
						DANZA	Desarrollo su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades lúdicas que generen gozo y alegría por parte de ellos, siempre recomendado la sana convivencia y la sana competencia

					5	ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
						FESTIVAL DE HÁBILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						KARATE RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de fútbol oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio del karate do investiga y se divierte.

FECHA DE ENTREGA	FEBRERO -10- 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	NELSON ARIZA
MUNICIPIO	CHOCONTA

ANEXO No 3 Malla pedagógica Fundamentación

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ALMEIDAS KARATE DO CHOCONTA

NIVEL FUNDAMENTACION 2022

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
KARATE DO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos del Karate Do.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, zigzag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal

					ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica	
					DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global	
					REACCIÓN	Demuestra coordinación viso –pédica y viso manual en la realización de ejercicios de Karate Do.	
					ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar, correr, saltar.
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando así este patrón básico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estática y dinámica, involucrando un movimiento previo para generar más diversión en el niño. Ejemplo lanza la pelota y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio, por ejemplo: recrear el desplazamiento de una canoa con más compañeros
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza circuitos de baja intensidad, realizar sprint a lo largo de un juego de pilla pilla, etc.
						EXPLOSIVA	el niño realiza juegos donde pueda realizar saltos, ataques de mai geri, entre otros, circuitos físico-técnico
						ISOMÉTRICA	el niño desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estática durante unos segundos, como juegos de estatuas en distintas posiciones
						ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinámica es decir generar una contracción muscular y posterior una relajación muscular.

				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su capacidad pulmonar.
						ANAERÓBICA	el niño participa en juegos y actividades donde tiene que realizar sprint cortos y autocargas de pocos segundos.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	el niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	El niño responde a un estímulo determinado lo antes posible, ejemplo: Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, esta persona tiene que coger a la impar antes de sobrepasar 10 metros. Si se dice impar igual, pero al contrario.
						GESTUAL+G26:G42	El niño realiza lanzamientos con la mano ataques en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo.
						ANALITICA	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	BASE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento de las posiciones y ataques.
						ATAQUE LARGO	el niño participa en juegos, actividades y ejercicios donde debe realizar ataques a un compañero a una larga distancia.
						ATAQUE	El niño por medio de juegos, actividades y ejercicios de ataques según la posición determinada.
						POCISIÓN	Realiza avances en un espacio ya definido.
						ATAQUEA MEDIA ALTURA	el niño realiza ataques de oi suki media altura con ayuda de sus manos del entrenador.
				2	CONTROL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de ataque.

					CONTROL ORIENTADO	el niño luego de recibir orientación hacia la siguiente acción que debe realizar, posición y ataque etc.
					AMORTIGUACIÓN	el niño realiza ejercicios donde pueda interactuar con el compañero de pie , trabajando oi suki de no contacto.
					POSICION	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el oi suki en pie, teniendo su propio control.
					POSICION CORTA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el oi suki para una posterior acción
				3	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de un ataque.
					EJECUCION SEGÚN EL TRAYECTO	El niño realiza ejercicios, juegos y actividades en línea recta, zigzag, diagonal y con giros
					EJECUCION SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Realiza ataques con algunas de las superficies del pie con el empeine con la tula
					EJECUCION LIBRE	el niño realiza ejercicios o juegos de ataques y avances con dirección a un objetivo.
					ATAQUES SEGÚN EL ADVERSARIO	El niño realiza juegos, ejercicios y actividades a compañeros de forma libre, según las habilidades de cada uno.
				4	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento en el aprendizaje en función del ataque y defensa.
					PATEO CON EL EMPEINE	el niño realiza ejercicios, juegos y actividades donde debe finalizar golpeando la tula con el empeine
					ATAQUES EN PARTE MEDIA	ejecuta ataques por medio de juegos y actividades.

					ATAQUES VARIADOS	El niño realiza ataques y defensas y el entrenador le indica hacia que parte del cuerpo debe intentar hacer el contacto.
					ATAQUE AL CUERPO	el niño con ayuda de un compañero o del entrenador hace ataques las parte de cuerpo.
			5	FINTA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de la finta.
					FINTA CLASICOS	El niño por medio de juegos y ejercicios intenta evadir al oponente.
					FINTA CON COORDINACION	el niño se orienta para continuar con la defensa y ataques.
					BASE	realiza ejercicios donde el niño haga o realice la posición adecuada.
					AGARE	el niño usa los dedos del pie para controlar la base o posición.
		TEORICO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el origen de karate do.
					AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se originó del karate do.
					¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los orígenes al desarrollo del karate do.
					MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niño reconoce a Japón como el país que entrenan más karate do mundo.
					REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los máximos maestros del país
			2	REGLAMENTACION	KATA INICIAL	Realiza katas según el reglamento

					KATAS	El niño realiza el kata según los reglamentos del karate do.
					CAMBIOS EN KATAS	Al niño se le indica con que kata puede iniciar.
					FALTAS DE CONTACTO UNO	el niño reconoce las faltas que pueden generar un contacto.
					FALTAS DE CONTACTO DOS	el niño reconoce, faltas de no contacto, HANSOKU, CHUKOKU, KEINKOKU.
				3	REFERENTES DE NUESTRO PAÍS	Identifica los referentes históricos y actuales del KARATE DO
					DEPORTISTAS DE NUESTRO PAÍS	reconoce lo campeones mundiales del KARATE DO.
					IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social
					HISTORICO DEL PAÍS	El niño identifica los mejores de cada país.
					EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución del deporte ha tenido en su municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos
		VOLUNTARIO PSICO SOCIAL	DESARROLLO COGNITIVO	1	COMPañERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando, por un lado, el sentido del compromiso del karateca con el resto; así como la cooperación entre todos sus miembros.
					RESPETO	acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del juez y del entrenador, no dañar o hacer mal uso de las instalaciones
					AMISTAD	reconoce que por medio de la práctica del karate do puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.
					TOLERANCIA	afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.

						DISCIPLINA	aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actúa positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la práctica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la práctica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo será más fácil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la práctica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participación de todos con un estímulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.

						RESILENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo más importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actúa con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.

						DANZA	Desarrollo su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades lúdicas que generen gozo y alegría por parte de ellos, siempre recomendado la sana convivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HÁBILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						KARATE RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio del karate do investiga y se divierte.



FECHA DE ENTREGA	FEBRERO – 10- 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	NELSON ARIZA
MUNICIPIO	CHOCONTA

ANEXO No 4 Malla pedagógica de perfeccionamiento

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA ALMEIDAS KARATE DO CHOCONTA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO 2022

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
KARATE DO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	El niño realiza los movimientos de forma natural de todas sus extremidades en función del patrón básico del movimiento que se este trabajando.
						RITMO	Realiza acciones motrices en función de sus estados corporales, ritmos internos y objetivos del Karate Do.
						EQUILIBRIO	Realiza desplazamientos dinámicos de forma lineal, diagonal, zigzag, alternando brazos y piernas, de forma bipodal y unipodal

					ORIENTACION	Participa en diferentes juegos y actividades, reconociendo su ubicación en el tiempo y el espacio de manera estática y dinámica	
					DIFERENCIACION	Ejecuta movimientos previos, para lograr un movimiento global	
					REACCIÓN	Demuestra coordinación viso – pédica y viso manual en la realización de ejercicios de Karate Do.	
					ADAPTACIÓN	El niño ajusta previamente la parte del cuerpo en función del movimiento que tiene que realizar	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realiza correctamente ejercicios de locomoción como: caminar, correr, saltar.
						CORRER	Participa activamente en juegos de locomoción donde intervenga la carrera, fomentando así este patrón básico.
						SALTAR	Ejecuta saltos unipodales y bipodales por medio de juegos de representación, ejemplo saltos como canguro.
						ATRAPAR	realiza actividades de lanzar y atrapar con una mano o con ambas, de forma estática y dinámica, involucrando un movimiento previo para generar más diversión en el niño. Ejemplo lanza la pelota y da una palmada antes de atraparlo con sus manos.
						RODAR	Realiza juegos de representación, donde pueda interactuar con el medio, por ejemplo: recrear el desplazamiento de una canoa con más compañeros
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	RESISTENCIA	Realiza circuitos de baja intensidad, realizar sprint a lo largo de un juego de pilla pilla, etc.
						EXPLOSIVA	el niño realiza juegos donde pueda realizar saltos, ataques de mai geri, entre otros, circuitos físico-técnico
						ISOMÉTRICA	el niño desarrolla juegos o actividades donde pueda mantener su cuerpo de manera estática durante unos segundos, como juegos de estatuas en distintas posiciones
						ISOTÓNICA	Realiza juegos cooperativos, de competencia, juegos colaborativos, entre otros, donde pueda ejercer una fuerza de manera dinámica es decir generar una contracción muscular y posterior una relajación muscular.

				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	El niño participa en juegos y actividades recreo-deportivas donde tenga que hacer uso de su capacidad pulmonar.
						ANAERÓBICA	el niño participa en juegos y actividades donde tiene que realizar sprint cortos y autocargas de pocos segundos.
				3	VELOCIDAD	DESPLAZAMIENTO	el niño recorre distancias en el menor tiempo posible, por medio de juegos de competencia
						REACCIÓN	El niño responde a un estímulo determinado lo antes posible, ejemplo: Par e impar. Por parejas. Espalda con espalda. Una persona es par y la otra impar. Si se dice par, esta persona tiene que coger a la impar antes de sobrepasar 10 metros. Si se dice impar igual, pero al contrario.
						GESTUAL+G26:G42	El niño realiza lanzamientos con la mano ataques en el menor tiempo posible, el niño desarrolla movimientos en el menor tiempo posible.
				4	FLEXIBILIDAD	GENERAL	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar grandes amplitudes articulares solicitando simultáneamente a muchas o a casi todas las articulaciones del cuerpo.
						ANALITICA	El niño realiza estiramientos donde logra alcanzar una gran amplitud articular en una sola articulación.
		TÉCNICO	DESTREZAS	1	BASE	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento de las posiciones y ataques.
						ATAQUE LARGO	el niño participa en juegos, actividades y ejercicios donde debe realizar ataques a un compañero a una larga distancia.
						ATAQUE	El niño por medio de juegos, actividades y ejercicios de ataques según la posición determinada.
						POCISIÓN	Realiza avances en un espacio ya definido.
						ATAQUEA MEDIA ALTURA	el niño realiza ataques de oi suki media altura con ayuda de sus manos del entrenador.
				2	CONTROL	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de ataque.

					CONTROL ORIENTADO	el niño luego de recibir orientación hacia la siguiente acción que debe realizar, posición y ataque etc.
					AMORTIGUACIÓN	el niño realiza ejercicios donde pueda interactuar con el compañero de pie , trabajando oi suki de no contacto.
					POSICION	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el oi suki en pie, teniendo su propio control.
					POSICION CORTA	Realiza juegos, ejercicios y actividades donde pueda controlar el oi suki para una posterior acción
				3	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de un ataque.
					EJECUCION SEGÚN EL TRAYECTO	El niño realiza ejercicios, juegos y actividades en línea recta, zigzag, diagonal y con giros
					EJECUCION SEGÚN LA SUPERFICIE DE CONTACTO	Realiza ataques con algunas de las superficies del pie con el empeine con la tula
					EJECUCION LIBRE	el niño realiza ejercicios o juegos de ataques y avances con dirección a un objetivo.
					ATAQUES SEGÚN EL ADVERSARIO	El niño realiza juegos, ejercicios y actividades a compañeros de forma libre, según las habilidades de cada uno.
				4	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento en el aprendizaje en función del ataque y defensa.
					PATEO CON EL EMPEINE	el niño realiza ejercicios, juegos y actividades donde debe finalizar golpeando la tula con el empeine
					ATAQUES EN PARTE MEDIA	ejecuta ataques por medio de juegos y actividades.

					ATAQUES VARIADOS	El niño realiza ataques y defensas y el entrenador le indica hacia que parte del cuerpo debe intentar hacer el contacto.
					ATAQUE AL CUERPO	el niño con ayuda de un compañero o del entrenador hace ataques las partes de cuerpo.
			5	FINTA	INICIACIÓN A LA TÉCNICA	inicia en el conocimiento del juego y en el aprendizaje en función de la finta.
					FINTA CLASICOS	El niño por medio de juegos y ejercicios intenta evadir al oponente.
					FINTA CON COORDINACION	el niño se orienta para continuar con la defensa y ataques.
					BASE	realiza ejercicios donde el niño haga o realice la posición adecuada.
					AGARE	el niño usa los dedos del pie para controlar la base o posición.
		TEORICO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PAIS DE ORIGEN	El niño aprende el origen de karate do.
					AÑO DE ORIGEN	El niño aprende el año en que se originó del karate do.
					¿POR QUÉ SE ORIGINO?	el niño reconoce los orígenes al desarrollo del karate do.
					MÁXIMO CAMPEÓN DE CLUBES	El niño reconoce a Japón como el país que entrenan más karate do mundo.
					REFERENTES DE NUESTRO PAIS	El niño identifica los máximos maestros del país
			2	REGLAMENTACION	KATA INICIAL	Realiza katas según el reglamento

					KATAS	El niño realiza el kata según los reglamentos del karate do.
					CAMBIOS EN KATAS	Al niño se le indica con que kata puede iniciar.
					FALTAS DE CONTACTO UNO	el niño reconoce las faltas que pueden generar un contacto.
					FALTAS DE CONTACTO DOS	el niño reconoce, faltas de no contacto, HANSOKU, CHUKOKU, KEINKOKU.
		3	SENTIDO DE PERTENENCIA	REFERENTES DE NUESTRO PAIS	Identifica los referentes históricos y actuales del KARATE DO	
				DEPORTISTAS DE NUESTRO PAÍS	reconoce lo campeones mundiales del KARATE DO.	
				IMPORTANCIA DEL DEPORTE A NIVEL SOCIAL	conoce los beneficios de la práctica deportiva a nivel social	
				HISTORICO DEL PAIS	El niño identifica los mejores de cada país.	
				EVOLUCIÓN DEL DEPORTE EN LA REGIÓN	el niño identifica la evolución del deporte ha tenido en su municipio y en la región como medio de ejemplo para ellos	
			1	VALORES	COMPAÑERISMO	desarrolla el valor de compañerismo buscando, por un lado, el sentido del compromiso del karateca con el resto; así como la cooperación entre todos sus miembros.
	RESPECTO				acepta que existen normas y en que hay que seguirlas, portarse bien con los adversarios y los compañeros de equipo, escuchar y aceptar las decisiones del juez y del entrenador, no dañar o hacer mal uso de las instalaciones	
	AMISTAD				reconoce que por medio de la práctica del karate do puede fortalecer las relaciones interpersonales y construir unas nuevas.	
	TOLERANCIA				afronta situaciones de frustración y éxito y acepta la diferencia de pensamiento y estilo de vida de los demás.	

						DISCIPLINA	aprende a tomar decisiones, a ponerlas en marcha y aprender del resultado. Y si es necesario, en aprender de los errores y buscar una solución.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Reconoce la higiene corporal como un elemento importante para combatir bacterias, hongos y olores inadecuados.
						ALIMENTACIÓN	el niño aprende que una buena dieta alimentaria contribuye al desarrollo físico y nos ayuda a lograr mejoras en nuestro rendimiento.
						PRESENTACION PERSONAL	Reconoce la presentación personal como un elemento de suma importancia para su vida social y deportiva, ya que por medio de el nos damos a mostrar a la sociedad.
						DESCANSO Y SUEÑO	El niño aprende que unas buenas horas de sueño y de descanso nos ayudan a fortalecer el sistema inmunitario, relajar totalmente el aparato locomotor y oxigenar el cuerpo mediante la respiración.
						EJERCICIO FISICO	el niño reconoce el ejercicio físico como un medio para fortalecer nuestro cuerpo, para evitar enfermedades cardiovasculares y un en medio efectivo para nuestro desarrollo biopsicosocial.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	el niño demuestra entusiasmo en los entrenamientos y ganas de aprender, actúa positivamente en los entrenamientos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	el niño reconoce que la práctica deportiva requiere un grado de esfuerzo y que cada día es un día de aprendizaje y superación
						DIVERSIÓN	Reconoce que la práctica deportiva es un medio de diversión en el cual se siente libre y feliz.
						TRABAJO EN EQUIPO	Aprende que si se trabaja en equipo será más fácil lograr objetivos y que todos trabajan por una meta en común
						FORMA FÍSICA	ve la práctica deportiva como un medio efectivo para mejorar su forma física.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Mejorar la atención y concentración por medio de juegos y actividades que posibiliten la participación de todos con un estímulo-respuesta con la finalidad de mejorar su rendimiento.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Desarrolla, mediante juegos de equipo, actitudes de cooperación y compañerismo, haciendo de esta actividad, un espacio y un clima de convivencia.

						RESILENCIA	el niño es capaz de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados.
						MANEJO DE EMOCIONES	tiene control emocional y el dominio de determinadas situaciones.
						EMPATIA	el niño escucha activamente, comprende y apoya emocionalmente a sus compañeros.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS COOPERATIVOS	el niño por medio de este tipo de juegos trabaja en equipo y cumplen un objetivo en común y lo más importante se divierte.
						JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A través de este tipo de juegos el niño pierde el miedo frente a sus compañeros y el entrenador y fortalece sus relaciones interpersonales
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	El niño por medio de estos actúa con espontaneidad y demuestra su lado creativo.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	RONDAS	el niño por medio de las rondas conoce su esquema corporal, se divierte y lo transforma en un juego.
						GOLOSA	Retoma actividades que se han ido perdiendo a través del tiempo, de la misma forma en que se refuerza aspectos motrices y cognitivos, como el salto y lo numérico
						YERMIS	Conoce, practica y explora habilidades y juegos con elementos pequeños y de proyección en el espacio
						GALLINA CIEGA	desarrolla la coordinación auditivo-motora, mejora el equilibrio, trabaja la estabilidad y fortalece sus relaciones interpersonales
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	JUEGO DE ROLES	desarrolla la perspectiva social y la empatía mediante la representación de diferentes papeles.
						JUEGOS DRAMATICOS	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.

						DANZA	Desarrollo su esquema corporal, su ritmo y contribuye al desarrollo de su personalidad
						MANUALIDADES O DIBUJO	desarrolla su imaginación, creatividad, espontaneidad y desarrollo afectivo, social e intelectual del niño/a.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	JUEGOS DE COMPETENCIA	el niño por medio de este tipo de juegos compite con otros compañeros en actividades lúdicas que generen gozo y alegría por parte de ellos, siempre recomendado la sana convivencia y la sana competencia
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	el niño por medio de estas actividades mejora su dimensión lúdica, se divierte y crea experiencias positivas.
						CIRCUITOS DE TRABAJO EN EQUIPO	Fortalecer sus relaciones interpersonales y su dimensión lúdica.
						CIRCUITO DE JUEGOS	participa en juegos que generan gozo y diversión
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HÁBILIDADES	demuestra las habilidades que ha venido adquiriendo a través de los entrenamientos y de las experiencias propias del deporte
						KARATE RECREATIVO	participa en variantes de partidos que no generan tensión como los partidos de futsal oficial
						JUEGOS LÚDICOS	participa en juegos lúdicos que permiten desarrollar su dimensión lúdica
						JUEGO DE PISTAS	el niño por medio del karate do investiga y se divierte.



FECHA DE ENTREGA	FEBRERO – 10- 2022
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	NELSON ARIZA
MUNICIPIO	CHOCONTA



KARATE DO CHOCONTA MARZO 2022

[illegible]

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

KARATE DO CHOCONTA MAYO 2022

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACION					
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacitad Masculino	Discapacitad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESC ENDIENTE MASCULIN O	AF EN FEM
6 AÑOS	2	2	2		2							
7 AÑOS	3		3									
8 AÑOS	2	1	2		1							
9 AÑOS	2		2									
10 AÑOS	1	3	1		3							
11 AÑOS	2	1	2		1							
12 AÑOS	2	2	2		1	1						
13 AÑOS	3	1	3		1							
14 AÑOS	3		3									
15 AÑOS	1	2	1		2							
16 AÑOS		1			1							
17 AÑOS	1		1									
TOTALES	22	13	22		12	1						

[illegible]

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
KARATE DO CHOCONTA JULIO 2022

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES					
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacida d Masculino	Discapacida d Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESC ENDIENTE MASCULIN O	AFRODESC ENDIENTE FEMENINO
6 AÑOS	2	2	2		2							
7 AÑOS	2		2									
8 AÑOS	2	1	2		1							
9 AÑOS	2	1	2		1							
10 AÑOS	1	2	1		2							
11 AÑOS	1	1	1		1							
12 AÑOS	1	2	1		1	1						
13 AÑOS	3	1	3		1							
14 AÑOS	3	1	3		1							
15 AÑOS	2	2	2		2							
16 AÑOS		1			1							
17 AÑOS	2		2									
TOTALES	21	14	21		13	1						

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
KARATE DO CHOCONTA AGOSTO 2022

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES					
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacida d Masculino	Discapacida d Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESC ENDIENTE MASCULIN O	AFRODESC ENDIENTE FEMENINO
6 AÑOS	2	2	2		2							
7 AÑOS	2		2									
8 AÑOS	2	1	2		1							
9 AÑOS	2	1	2		1							
10 AÑOS	1	2	1		2							
11 AÑOS	1	1	1		1							
12 AÑOS	1	2	1		1	1						
13 AÑOS	3	1	3		1							
14 AÑOS	3	1	3		1							
15 AÑOS	2	2	2		2							
16 AÑOS		1			1							
17 AÑOS	2		2									
TOTALES	21	14	21		13	1						

ASISTENCIAS

[illegible]

ANEXO 3

GO+D6+A1:AL21+A1:AL23+D6+A1:AL21

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO		PERFECCIONAMIENTO
---	--	-------------------

[illegible]

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO	NIVEL INICIACION	KARATE
---	------------------	--------

[illegible]

GO+D6+A1:AL21+A1:AL23+D6+A1:AL21

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

FUNDAMENTACION KA

[illegible]

ANEXO 3



GO+D6+A1:AL21+A1:AL23+D6+A1:AL21

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO **PERFECCIONAMIE**

[illegible]

2	<div></div>																																	
3	MAYO																																	
4	INDEPORTES CUNDINAMARCA																																	
5	ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																	
6	CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																																	
7	NIVEL INICIACION KARATE D																																	
8	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
9	1	mabe prieto	3155362943			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1					1
10	2	hanna valentina castro	3103846034			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1
11	3	thomas andres prada castro	3138404563			1		1		1			1							1		1		1			1		1		1			1
12	4	jafet david guerrero laurens	322855262			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1
13	5	carlos andres leon moreno	3208722868			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1
14	6	david mathias camino alvares	315545545			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1					1
15	7	juan jose barriga gomez	3202854281			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1
16	8	juan diego rodriguez castiblanco	3239358379			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1
17	9	Emily luciana Lopez Martinez	3046349187			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1
18	10	Andres Mauricio Lara Robledo				1		1					1				1			1		1		1			1		1		1			1
19	11																																	
20	12																																	
21	13																																	
22	14																																	
23	15																																	

ANEXO 2

1	MAYO																																			
2	INDEPORTES CUNDINAMARCA																																			
3	ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																			
4	CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																																			FUNDAMENTACION
5	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	
6	1	maria fernanda hernandez quintero				1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	12	
7	2	karol dayana villamil hernandez	32149887702			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	12	
8	3	amy samantha sanchez caseres				1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	12	
9	4	cristofer aron				1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	12	
10	5	Edier santiago diaz ladino	3148808589			1		1		1			1				1			1			1			1		1		1		1			1	11
11	6	carlos jacob cufuentes gantiva	3112813298			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	12	
12	7	Juan Salvador Herrera Rinco	3054044632			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	12	
13	8	daniela hernandez	3132574921			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	12	
14	9	angel david davila gomez	3214888403			1				1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	11	
15	10	laura cabuya	3025580333			1		1				1					1			1		1		1			1		1		1			1	11	
16	11	Jeronimo Toledo Marin				1		1		1			1				1					1		1			1		1		1			1	11	
17	12	Milan Sanchez Gerrero				1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	12	
18	13	Aura Cristina Coronado				1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1			1	12	
19	14																																			

ANEXO 3



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

FUNDAMENTACION KARATE DO JUN

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
1	maria fernanda hernandez quintero			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
2	karol dayana villamil hernandez	32149887702		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
3	amy samantha sanchez caseres			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
4	cristofer aron			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
5	Edier santiago diaz ladino	3148808583		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
6	carlos jacobito cufuentes gantiva	3112813298		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
7	Juan Salvador Herrera Rinco	3054044632		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1					1		12
8	daniela hernandez	3132574321		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
9	angel david davila gomez	3214888403		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
10	laura cabuya	3025580333		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
11	Jeronimo Toledo Marin			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13
12	Milan Sanchez Guerrero			1		1			1		1		1			1			1			1		1		1			1		1		12	
13	Aura Cristina Coronado			1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		13



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

PERFECIONAMIENTO KARATE DO JUN

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
1	daniel esteban castro ramirez 13	3215484187		1					1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	12
2	laura gizeth cauya	302 5580333		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	13
3	junior buitrago martinez 13	3108510096		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	13
4	angel elias caseres 15	3223657383		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	13
5	julian lopez 17	3219873516		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	13
6	geimy xiomara rodriguez 17	3023384765		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	12
7	ligda astrid remache ulcue 15	3208416353		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	13
8	jose abram remache ulcue 13	3223174517		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	12
9	david santiago rodriguez quimbay 14	3138945867		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	13
10	andres david santos romero 14	3223824319		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	13
11	kevin alexis palacio mora 14	3155362943		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	12
12	dayana arebalo 16	3057820928		1					1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1	12
13																																		0
14																																		0
15																																		0
16																																		0
17																																		0
18																																		0
19																																		0
20																																		0
21																																		0
22																																		0
23																																		0
24																																		0
25																																		0
26																																		0
27																																		0

KARATE DO



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL INICIACION

KARATE DO JULIO 2022

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	# SESIONES CUMPLIDAS
1	mabe prieto	3,155E+09		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
2	hanna valentina castro	3,104E+09		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
3	thomas andres prada castro	3,138E+09		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
4	jafet david guerrero laurens	322855262		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
5	carlos andres leon moreno	3,209E+09		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
6	david mathias camino alvares	315545545		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
7	juan jose barriga gomez	3,203E+09		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
8	juan diego rodriguez castiblanco	3,239E+09					1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	11	11
9	Emily Luciana Lopez Martinez	3,046E+09		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
10	Andres Mauricio Lara Robledo						1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
11																																		0	0
12																																		0	0
13																																		0	0
14																																		0	0
15																																		0	0
16																																		0	0
17																																		0	0
18																																		0	0
19																																		0	0
20																																		0	0
21																																		0	0

ANEXO 2



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

FUNDAMENTACION

KARATE DO JULIO 2022

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	# SESIONES CUMPLIDAS
1	maria fernanda hernandez quintero			1			1		1					1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
2	karol dayana villamil hernandez	32149887702		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
3	amy samantha sanchez caseres			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
4	cristofer aron			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
5	Edier santiago diaz ladino	3148808589		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
6	carlos jacobito cufuentes gantiva	3112813298		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
7	Juan Salvador Herrera Rinco	3054044632		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	10	10
8	daniela hernandez	3132574921		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
9	angel david davila gomez	3214888403		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
10	laura cabuya	3025580333		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
11	Jeronimo Toledo Marin						1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
12	Milan Sanchez Guerrero			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	12	12
13	Aura Cristina Coronado			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1		1		1		1	13	13
14																																			
15																																			
16																																			

ANEXO 3



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

FUNDAMENTACION KARATE DO

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
1	maria fernanda hernandez quintero			1			1		1					1		1		1			1		1		1			1		1		1		1
2	karol dayana villamil hernandez	32149887702		1			1		1		1			1				1			1		1		1			1		1		1		1
3	amy samantha sanchez caseres			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1
4	cristofer aron			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1
5	Edier santiago diaz ladino	3148808589		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1
6	carlos jacobito cufuentes gantiva	3112813298		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1		1
7	Juan Salvador Herrera Rinco	3054044632		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1						1
8	daniela hernandez	3132574921		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1		1
9	angel david davila gomez	3214888403		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1
10	laura cabuya	3025580333		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1
11	Jeronimo Toledo Marin						1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1
12	Milan Sanchez Gorrero			1			1		1		1			1		1					1		1		1			1		1		1		1
13	Aura Cristina Coronado			1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1		1
14																																		
15																																		
16																																		



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

NIVEL INICIACION

KARATE DO AGOSTO 2022

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
1	mabe prieto	3,155E+09		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13
2	hanna valentina castro	3,104E+09		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13
3	thomas andres prada castro	3,138E+09		1		1		1			1		1					1		1					1		1		1			1		11	11
4	jafet david guerrero laurens	322855262		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13
5	carlos andres leon moreno	3,209E+09		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13
6	david mathias camino alvares	315545545		1		1		1			1		1					1		1		1			1		1		1			1		12	12
7	juan jose barriga gomez	3,203E+09		1		1		1			1		11		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13
8	juan diego rodriguez castiblanco	3,239E+09		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13
9	Emily Luciana Lopez Martinez	3,046E+09		1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		13	13
10	Andres Mauricio Lara Robledo			1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1				1		12	12	
11																																		0	0
12																																		0	0
	KARATE DO																																		
	NELSON ARIZA																																		
	CHOCONTA																																		



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

FUNDAMENTACION KARATE DO AGOSTO

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	
1	maria fernanda hernandez quintero			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1			1		13	
2	karol dayana villamil hernandez	32149887702		1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1					1		12	
3	amy samantha sanchez caseres					1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1					11	
4	cristofer aron			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1			1		13	
5	Edier santiago diaz ladino	3148808589		1		1		1				1		1			1		1			1		1		1		1		1			1		12
6	carlos jacobito cufuentes gantiva	3112813298				1		1			1		1		1			1				1		1		1		1		1			1		11
7	Juan Salvador Herrera Rinco	3054044632		1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1					12	
8	daniela hernandez	3132574921		1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1			1		13	
9	angel david davila gomez	3214888403		1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1			1		13	
10	laura cabuya	3025580333		1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1			1		13	
11	Jeronimo Toledo Marin			1		1		1			1		1		1				1			1		1		1		1		1			1		12
12	Milan Sanchez Guerrero			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1			1		13	
13	Aura Cristina Coronado			1		1		1			1		1		1			1		1			1		1		1		1			1		13	
	KARATE DO																																		
	NELSON ARIZA																																		
	CHOCONTA																																		

ANEXO 3



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO

PERFECCIONAMIENTO

KARATE DO A

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 PROGRAM
1	daniel esteban castro ramirez 13	3215484187	1		1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		13
2	laura yizeth cauya	3025580333	1		1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		13
3	junior buitrago martinez 13	3108510096			1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		12
4	angel elias caseres 15	3223657383	1		1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		13
5	julian lopez 17	3219873516	1		1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		13
6	yeimy xiomara rodriguez 17	3023384765	1		1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		13
7	ligda astrid remache ulcue 15	3208416353	1		1		1				1		1		1				1		1				1		1		1			1		12
8	jose abram remache ulcue 13	3223174517	1		1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		13
9	david santiago rodriguez quimbay 14	3138945867			1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		12
10	andres david santos romero 14	3223824319	1		1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		13
11	kevin alexis palacio mora 14	3155362943	1		1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		13
12	dayana arebalo 16	3057820928	1		1		1				1		1		1		1		1		1				1		1		1			1		13
	KARATE DO																																	
	NELSON ARIZA																																	
	CHOCONTA																																	

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

FORMADOR	NELSON ARIZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	KARATE DO
MUNICIPIO	CHOCONTA
NIVEL	INICIACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	INSTITUTO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	<p>SOLON MUNICIPAL</p> <p>05 de mayo del 2022</p>

	<p>INSTITUTO DE CHOCONTA 10 de mayo del 2022</p>
	<p>INSTITUTO DE CHOCONTA 19 mayo 2022</p>
	<p>24 mayo 2022</p>

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	NELSON ARIZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	KARATE DO
MUNICIPIO	CHOCONTA
NIVEL	FUNDAMENTACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	INSTITUTO
EVIDENCIA FOTOGRAFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	<p>CASAS DEL DEPORTISTA 02 de agosto 2022 Trabajo físico</p>
	<p>INSTITUTO DE CHOCONTA 13 de agosto 2022 Trabajo de <u>gi suki</u></p>
	<p>INSTITUTO DE CHOCONTA 18 de agosto 2022 EJERCICIOS BASICOS</p>
	<p>INSTITUTO DE CHOCONTA 25 de agosto 2022</p>

<div>  FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA </div>	
FORMADOR	NELSON ARIZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	KARATE DO
MUNICIPIO	CHOCONTA
NIVEL	FUNDAMENTACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	INSTITUTO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	CASAS DEL DEPORTISTA 03 de mayo 2022
	INSTITUTO DE CHOCONTA 05 de mayo 2022
	INSTITUTO DE CHOCONTA 10 de mayo 2022 EJERCICIOS BASICOS
	FUNDACION DE CHOCONTA 19 de mayo 2022



FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	NELSON ARIZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	KARATE DO
MUNICIPIO	CHOCONTA
NIVEL	INICIACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	INSTITUTO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	SOLO MUNICIPAL 04 de agosto del 2022 Trabajo físico con oi suki
	INSTITUTO DE CHOCONTA 10 de agosto del 2022 Trabajos de habilidades
	INSTITUTO DE CHOCONTA 23 agosto 2022 Trabajo de combate
	INSTITUTO DE CHOCONTA 25 agosto del 2022 Posición en sheisa



FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	NELSON ARIZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	KARATE DO
MUNICIPIO	CHOCONTA
NIVEL	PERFECIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	INSTITUTO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	CASA DEL DEPORTISTA 03 de marzo 2022 Trabajo de ushi uke
	INSTITUTO DE CHOCONTA 05 mayo 2022 Trabajo de orientación
	INSTITUTO DE CHOCONTA 10 de mayo 2022 EJERCICIOS BASICOS



INSTITUTO DE CHOCONTA
19 mayo 2022



FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	NELSON ARIZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	KARATE DO
MUNICIPIO	CHOCONTA
NIVEL	PERFECCIONAMIENTO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	INSTITUTO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	CASA DEL DEPORTISTA 06 de agosto 2022 Trabajo de viso-pedico
	INSTITUTO DE CHOCONTA 11 de agosto
	INSTITUTO DE CHOCONTA 16 de agosto 2022 EJERCICIOS BASICOS
	INSTITUTO DE CHOCONTA 25 de agosto 2022 trabajo de gi suki

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	
FORMADOR	NELSON ARIZA
DEPORTE/ DISCIPLINA	KARATE DO
MUNICIPIO	CHOCONTA
NIVEL	FUNDAMENTACION
SITIO DE ENTRENAMIENTO	INSTITUTO
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN ACTIVIDADES/ NOVEDADES
	CASAS DEL DEPORTISTA 02 de junio 2022 Trabajo de kata
	INSTITUTO DE CHOCONTA 09 de junio 2022 Trabajo de kata
	INSTITUTO DE CHOCONTA 11 de junio 2022 EJERCICIOS BASICOS
	INSTITUTO DE CHOCONTA 28 de junio 2022





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				mar-22		MUNICIPIO: CHOCONTA KAP	
LUGAR:				Instituto		HORARIO DE PRACTICA:	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	
CLASES				NOVIEMBRE		NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO RESPONSABILIDAD COMPAÑERISMO HONESTIDAD COOPERACION LEALTAD TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD OBEDIENCIA AUTODISCIPLINA PARTICIPACIÓN PERSEVERANCIA AUTODOMINIO RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO				
		PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO RITMO EQUILIBRIO ORIENTACION DIFERENCIACION REACCIÓN ADAPTACIÓN			
	CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA VELOCIDAD FLEXIBILIDAD RESISTENCIA				
	ELEMENTOS TÉCNICOS		POSICION DEFENSA ATAQUE CONTROL				
	ELEMENTOS TÁCTICOS		POSTURA ANTICIPACION COBERTURA TOMA DE DECISIONES ATAQUE DEFENSA				
	RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION JUEGOS TRADICIONALES ACTIVIDADES ARTISTICAS CIRCUITOS RECREATIVOS FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL		FINAL	ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			
FIRMA FORMADOR:			NELSON ARIZA				



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE



MES		abr-22		MUNICIPIO:		CHOCONTA		
LUGAR:		INSTITUTO DE DEPORTES		HORARIO DE PRACTICA:		200.PM A 8.00 PM		
NIVEL		INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES		ABRIL		ABRIL		ABRIL		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
		VALORES PERSONALES	TRABAJO EN EQUIPO					
			HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN					
			PERSEVERANCIA					
	PARTE INICIAL	INICIO	RECOMPENSA					
			INTRODUCCION					
	MOVILIDAD ARTICULAR							
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	CALENTAMIENTO					
			ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
			CAPACIDADES FISICAS	FUERZA				
				VELOCIDAD				
				FLEXIBILIDAD				
				RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICION					
			DEFENSA					
			ATAQUE					
			CONTROL					
		ELEMENTOS TÁCTICOS	POSTURA					
			ANTICIPACION					
			COBERTURA					
			TOMA DE DECISIONES					
		RECREATIVO	ATAQUE					
DEFENSA								
JUEGOS DE INTEGRACION								
JUEGOS TRADICIONALES								
PARTE FINAL	FINAL	ACTIVIDADES ARTISTICAS						
		CIRCUITOS RECREATIVOS						
		FESTIVALES RECREATIVOS						
		ESTIRAMIENTO						
		RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE						
		(VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

FIRMA FORMADOR: NELSON JOHANI ARIZA

MAY-22				MUNICIPIO:		CHOCON	
LUGAR:				INSTITUTO DE DEPORTES		HORARIO DE PRACTICA: 200.PM A 8.00	
NIVEL				INICIACION		X	
CLASES				FUNDAMENTACION		PERFECCION	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
		VALORES PERSONALES	LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
			HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
	PARTE INICIAL	INICIO	PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
			INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
			ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	EQUILIBRIO		
ORIENTACION							
DIFERENCIACION							
REACCION							
ADAPTACION							
CAPACIDADES	FUERZA						
	VELOCIDAD						
	FLEXIBILIDAD						
	RESISTENCIA						
	ELEMENTOS TECNICOS	POSICION					
DEFENSA							
ATAQUE							
CONTROL							
ELEMENTOS TACTICOS		POSTURA					
	ANTICIPACION						
	COBERTURA						
	TOMA DE DECISIONES						
	ATAQUE DEFENSA						
PARTE FINAL	FINAL	JUEGOS DE INTEGRACION					
		JUEGOS TRADICIONALES					
		ACTIVIDADES ARTISTICAS					
		CIRCUITOS RECREATIVOS					
		FESTIVALES RECREATIVOS					
ESTIRAMIENTO							
RETROALIMENTACION DE LA CLASE							
(VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)							
FIRMA FORMADOR:				NELSON JOHANI ARIZA			

		GOBERNACION DE CUNDINAMARCA					
		INDEPORTES CUNDINAMARCA					
		ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA					
		PLAN MENSUAL DE CLASE					
MES		julio 2022		MUNICIPIO:		CHOCONTA	
LUGAR:		INSTITUTO DE DEPORTES		HORARIO DE PRACTICA: 200.PM A 8.00 PM			
NIVEL		INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES		julio		julio		julio	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
		VALORES PERSONALES	LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
			HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
	PARTE INICIAL	INICIO	PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	RECOMPENSA				
			INTRODUCCION				
			MOVILIDAD ARTICULAR				
			CALENTAMIENTO				
			ACOPLAMIENTO				
		CAPACIDADES	RITMO				
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION				
			REACCION				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ADAPTACIÓN				
			FUERZA				
			VELOCIDAD				
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÁCTICOS	POSICION				
			DEFENSA				
			ATAQUE				
			CONTROL				
			POSTURA				
	RECREATIVO	ANTICIPACION					
		COBERTURA					
		TOMA DE DECISIONES					
		ATAQUE					
		DEFENSA					
	PARTE FINAL	FINAL	JUEGOS DE INTEGRACION				
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS				
			FESTIVALES RECREATIVOS				
FIRMA FORMADOR:		NELSON JOHANI ARIZA					
6. Obstáculos		Saltar		X	15		Circuitos

9. TEST Y PRUEBAS ANTROPOMETRICAS

PROYECTO ESCUELA DE FORMACION DE KARATE DO DE PROVINCIA DE ALMEDAS MUNICIPIO DE CHOCONTA

PRESNTADO POR:

NELSON JOHANI ARIZA HERREÑO – KARATE DO



PRESENADO A

INDEPORTES CUNDINAMARCA

CESAR SOLER

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

2022

INDICE

INTRODUNCION-----

ANTECEDENTES-----

JUSTIFICACION -----

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA -----



OBJETIVOS -----

MARCO TEORICO -----

DISEÑO METODOLOGICO -----

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES -----

INTERPRETACION DE DATOS -----

REFERENCIAS -----

ANEXOS -----

PRUEBAS PARA VALORAR LAS CAULIDADES FISICAS Y BASICAS DE LOS BENEFICIARIOS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE KARATE DO DEL MUNICIPIO DE CHOCONTA

INTRODUNCION

La evaluación de la condición física se basa en el conjunto de pruebas empleadas para medir el rendimiento físico de nuestros beneficiarios de las escuelas de formación del municipio de Chocontá. Estas pruebas, las cuales nos permiten valorar el estado de beneficiaros de las escuelas de formación de karate do, de base para planificar correctamente los objetivos.

Para poder aprender y practicar cualquier actividad físico-deportiva se requiere un cierto nivel de condición física y, su desarrollo, resulta ser muy importante. Sin embargo, tampoco debemos conceder todo el valor de la evaluación.

En este proyecto se pretende, por un lado, justificar las razones por las cuales realizar dichas pruebas durante las clases en cada una de las diciplinas y, por otro lado, explicar algunas de ellas para valorar las capacidades físicas

básicas de nuestros beneficiarios de las escuelas de formación deportiva del municipio de Chocontá. Por último, se incluyen las normas a cumplir establecidas para orientar dichas pruebas y las conclusiones generales.

Entendemos por condición física un conjunto de cualidades anatómicas y fisiológicas que tiene la persona y que la capacitan en mayor o menor grado para la realización de las pruebas, para estimar la condición física las utilizamos por que nos va a ayudar a medir o a conocer la condición física de nuestros beneficiarios de las escuelas de formación deportiva del municipio de Chocontá de karate do.

Entre las características más importantes que se deben cumplir durante las pruebas se destacan:

- Validez: mide exactamente lo que se pretende medir.
- Fiabilidad: es la precisión con la que se obtienen los resultados, de manera que cuando lo aplicamos dos o mas veces a un mismo beneficiario en circunstancias similares obtenemos resultados análogos.
- Objetividad: se aplica el mismo test a un grupo, por los diferentes formadores y sus resultados deben ser idénticos.
- Discriminabilidad: las pruebas deben ser claras para los beneficiarios y todos tengan un mismo concepto sea cual sea su estado físico.
- Estandarización: debe de ser uniforme y contrastado por una población grande.
- Facilidad: su aplicación no debe ser complicada y no requerir excesivo tiempo.
- Adecuación: también deben adaptarse a las características de los que las aplican.

Del mismo modo siempre que se realicemos las pruebas habrá que tener presente que pueden producirse errores, debido a diferentes causas como:

- Físicas: aparatos mal calibrados
- Psicológicas: motivación de los beneficiarios
- Fisiológicas: diferentes temperaturas, estado de salud y calentamiento.

Por otra parte, para la organización y administración de las pruebas hay que tener en cuenta:

- Antes: selección de las pruebas, conocimiento de ellas, equipo e instalaciones, información que hay por dar
- Durante: seguridad en la ejecución, motivación y ejecución.
- Después adjudicación de puntuaciones, informar a beneficiario y tabulación de datos por beneficiario.

ANTECEDENTES

Se evidencio dificultades en los beneficiarios de 6 a 17 años en el desarrollo de las habilidades básicas en el deporte karate do. Hubo dificultad para la realización de las pruebas al tener que unir a todos los beneficiarios el mismo día ya que estas se debían hacer con los beneficiarios de las cuatro diciplinas al tiempo, teniendo en cuenta que algunos de ellos no cuentan con los recursos económicos o Vivian lejos del lugar en donde estas se

realizaron pero se buscó respuesta a esta problemática logrando realizar las pruebas en su totalidad. Haciendo una revisión de la parte teórica se evidencia que la realización de actividades novedosas desarrolla y afianza las habilidades y destrezas en los niños. De acuerdo a esto se plantea la pregunta problema.

JUSTIFICACION

Este proyecto aspira recolectar la mayor información posible en cuanto a evaluar las capacidades físicas y antropométricas de cada usuario con el fin de conocer aspectos relevantes en cada uno de ellos, sus diferencias, sus condiciones físicas, su desarrollo individual, la idoneidad y rendimiento deportivo, rescatando en cada usuario las aptitudes físicas desarrolladas durante el proceso de formación en la escuela de formación de KARATE DO en el Municipio de Chocontá.

Lo anterior con el fin a que contribuya y sirva como un instrumento base de diagnóstico para futuros análisis de datos en cuanto al desarrollo físico y motriz en cada usuario.

Las pruebas físicas y antropométricas a evaluar tienen como finalidad la caracterización antropológica y funcional de los usuarios, permitiendo brindar un diagnóstico adecuado que va permitir orientar los objetivos en el proceso de enseñanza en la escuela de formación De karate do.

Además, la realización de estas pruebas nos permite conocer los resultados de posibles talentos en cada deporte.

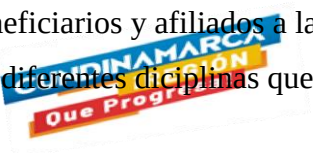
Por último, debemos destacar que la realización de las pruebas físicas y antropométricas son de vital importancia para evaluar, conocer, comparar, diferenciar y medir las capacidades y aptitudes físicas y motrices de cada usuario, para brindarles una mejor calidad de vida, crear relaciones sociales, y mejorar la comunicación y el desarrollo integral de cada usuario.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Porque realizar las pruebas antropométricas y físicas en la escuela de formación de KARATE DO en el municipio de Chocontá?

Dado a que acabamos de salir de unos años difíciles en donde nos vimos obligados a parar con todo tipo de actividades, y nuestros lugares de trabajo y de estudio se mudaron a nuestros hogares, se hizo más difícil que nuestros niños pudieran desarrollar habilidades físicas, llevándolos en algunos casos al sedentarismo. Por esto INDEPORTES por medio de las escuelas de formación deciden realizar estas pruebas para motivar a sus

beneficiarios y afiliados a las escuelas a nivel departamental a realizar ejercicio y mas aun les da a elegir entre las diferentes diciplinas que hay dejando que el beneficiario escoja formarse en el deporte que mas le guste.



En el municipio de Chocontá contamos con 1 escuelas de formación deportiva por parte de indeportes como karate do y de mas diciplinas a nivel departamental, en donde contamos con beneficiarios desde los 6 años hasta los 17 demostrando su amor por el deporte y por este motivo se realizan dichas pruebas, para así poder sacar resultados concretos y exactos del rendimiento de los beneficiarios. Sacando así mismo a flote el fruto de las escuelas de formación.

En estas pruebas se realizan la toma de talla, peso, perímetro de cintura esto como objetivo medir la masa corporal total de cada beneficiario y así saber si se encuentra en optimas condiciones para la práctica del ejercicio.

Por otro lado, se toman los test en donde se mide la velocidad test de 20 metros lisos, test de salto largo sin impulso, salto vertical, test shuttle run 4 x 10 mt, test de bastón test de 300 metros planos

OBJETIVOS

- Identificar por medio de las pruebas físicas y antropométricas en los beneficiarios que hacen parte de la escuela de formación de KARATE DO del municipio de Chocontá.
- Permitir la recolección de información de los beneficiarios de La escuela de formación de karate do.
- Realizar a los beneficiarios las pruebas físicas y así poder sacar un buen resultado en los beneficiarios y saber quiénes cuentan con el mejor rendimiento según su diciplina
- Medir y valorar las cualidades físicas y motrices de los beneficiarios y así poder tener una información precisa del estado físico actual de los deportistas de las escuelas de formación deportiva del municipio de Chocontá de la zona rural y urbana.
- Conocer la condición física de los beneficiarios y así poder calificarlos.
- Permitir que el beneficiario conozca sus posibilidades y sus limitaciones
- Crear, estimular y mantener motivaciones en los beneficiarios.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable.
- Orientar la practica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados
- Saber que áreas del programa necesitan ser mejoradas.
- Crear hábitos de vida saludable a los beneficiarios.
- Dotar de autonomía a los beneficiarios.
- Informar de los progresos de aprendizaje a los beneficiarios y sus acudientes.

MARCO TEORICO

Dentro del desarrollo integral del niño, se enmarcan diferentes habilidades y capacidades, que deben potenciarse, adecuarse y formarse de acuerdo con su edad, contexto y diversidad. Es así como podemos evidenciar que las prácticas deportivas, no solo mejoran el estilo de vida, sino que le permiten socializar, aprender, interactuar y formar su disciplina logrando así objetivos específicos que le permitan desenvolverse en un contexto variable, competitivo y autónomo. Teniendo en cuenta este ámbito, se hace necesario conceptualizar y especificar, criterios propios del deporte, que conlleven a una mejor comprensión y aplicación en contexto real. Dichos conceptos se describen a continuación:

Deporte formativo: En conformidad con el artículo 16 de la ley 181 de 1995 el deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo y la formación integral del individuo que a su vez comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamientos deportivos.

En este sentido, el desarrollo de las pruebas o test físicos en el deporte escolar beneficia el ámbito formativo en el desarrollo de habilidades motrices, deportivas y lúdicas, los cuales mediante un manejo pedagógico a cargo del docente en la disciplina asignada busca la potenciar la formación integral de los deportistas, teniendo como principio fundamental la disciplina. El deporte formativo se caracteriza por brindar una formación en el niño no solo en la esfera competitiva, sino, en la construcción y afianzamiento de valores que perduraran en el transcurso de su vida.

COMPOSICIÓN CORPORAL: según la OMS el análisis de composición corporal es una forma de describir de qué está hecho el cuerpo y su estado nutricional, diferenciando entre grasa, proteínas, minerales y agua corporal para proporcionar un diagnóstico instantáneo de salud.

En el mundo deportivo, la composición corporal, resulta un pilar clave, ya que determina en gran medida, el rendimiento de los deportistas tanto en los entrenamientos como en las competiciones, e influye incluso en la resistencia a la fatiga de los mismos.

CAPACIDAD ESQUELÉTICA: según Joa ciro el tejido muscular esquelético está formado por músculos de acción voluntaria, regulados y controlados por el sistema nervioso central. A través del mecanismo motoneurona-placa motora mueven la estructura esquelética, generando todos los movimientos del cuerpo. En cuanto a la capacidad músculo-esquelética, se incluye un amplio rango de dimensiones como la fuerza explosiva y la fuerza resistencia.

CAPACIDAD MOTORA: Para el italiano Renato Manno, las capacidades motoras son las condiciones motoras de tipo endógeno que permiten la formación de habilidades motoras. Son un conjunto de predisposiciones o

potencialidades motrices fundamentales en el hombre, que hacen posible el desarrollo de las habilidades motoras aprendidas



POTENCIA AERÓBICA: Para la OMS la potencia aeróbica es la capacidad orgánica de realizar un trabajo físico sostenido en el tiempo utilizando la vía aeróbica, el concepto de aerobiosis refiere a la vida en un ambiente de oxígeno, por lo tanto, la noción de aeróbico está relacionada con la posibilidad de desarrollar un trabajo físico con el oxígeno.

La capacidad aeróbica ha sido considerada como la medida fisiológica más importante en el ser humano para pronosticar su rendimiento físico en actividades de larga duración y en cierta forma para conocer la funcionalidad de los distintos sistemas orgánicos involucrados en el transporte de oxígeno

Con el fin de afianzar, potenciar y mejorar las habilidades de los niños, en los ámbitos mencionados anteriormente, se definen y realizan TEST específicos, que mejoran de forma significativa, práctica y experimental sus capacidades. Dichos TEST, se conceptualizan a continuación:

1) TEST ÍNDICE DE MASA CORPORAL: Según los aportes realizados por Oliveira, ratificado por Da Silva, el IMC es un método seguro, bastante utilizado para evaluar el estado nutricional y considerado el parámetro más adecuado para la evaluación del exceso de peso, por tratarse de la proporción del peso del cuerpo, en Kilogramos, para la altura o estatura, en metros, al cuadrado.

Según La OMS define el índice de masa corporal (IMC) como un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que puede utilizarse para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos.

PESO CORPORAL: según la OMS El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros

ESTATURA: La talla o estatura es uno de los indicadores antropométricos que se utiliza para la valoración del estado nutricional, con mayor frecuencia, medida desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza.

PERIMETRO DE CINTURA: para Manuel Ignacio moreno El perímetro abdominal es un parámetro útil para conocer el volumen de grasa abdominal que pueda tener la persona, y se complementa casi a la perfección con los datos de peso que nos pueda indicar la balanza.

Según la OMS para medir la talla de la cintura, ponga la cinta métrica 2 centímetros por debajo del ombligo, al final de la espiración y sin ejercer presión sobre la piel. La zona de riesgo comienza cuando la circunferencia de la cintura es mayor de 88 cm para las mujeres y 102 cm para los hombres.

ESTATURA SENTADO: la distancia desde el apoyo de los glúteos hasta el vértex, el sujeto debe encontrarse en posición de sentado sobre un banco, y se orienta su cabeza en el plano de Frankfort.

El individuo se dispondrá con la espalda recta, en estado de inspiración y sentado en un banco o silla. SE medirá desde la altura del banco hasta el punto más álgido del cuerpo. Talla de piernas: tras realizar las medidas anteriores sólo debemos realizar una resta entre la talla y la talla de piernas

ENVERGADURA: Según RAE parámetro antropométrico que mide la distancia existente entre los extremos de ambas manos cuando se colocan los brazos extendidos de forma horizontal. Se emplea en la valoración del crecimiento y del desarrollo.

Distancia de los brazos humanos completamente extendidos en cruz.

2) TEST DE 20 METROS LISOS: García manso indica que en el test de 20 metros su principal propósito es medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas.

En el test de carrera de ir y volver de 20 m, los sujetos debían correr de un extremo al otro de una pista de 20 m y tocar la línea de 20 m en el mismo momento en que se emitía una señal sonora de una cinta grabada previamente.

3) TEST DE SALTO LARGO SIN IMPULSO: Según efddeportes el salto de longitud sin impulso está en el grupo de los saltos horizontales, pero no clasifica como una modalidad deportiva, sino como una habilidad o test utilizado para la selección de talentos en diferentes deportes.

4) SALTO VERTICAL: para el blog español ALTO RENDIMIENTO define el test del salto vertical mide la diferencia entre la altura del deportista con la mano estirada hacia arriba (pies en el suelo) y la altura que puede alcanzar con dicha mano tras saltar

5) TEST SHUTTLE RUN 4 x 10 MT: Este estudio describe los percentiles de la prueba de carrera de ida y vuelta 4 x 10 m en escolares de 6 a 17 años La velocidad/agilidad se evaluó con la prueba de carrera de ida y vuelta 4 x 10 m (componente motor de la batería Fuprecol). Se calcularon pruebas de velocidad por tiempo y curvas centiles por el método LMS, según el sexo y la edad; y se realizó una comparación entre los valores de la velocidad-agilidad observados anteriormente.

6) TEST DE BASTON Y VELOCIDAD: La prueba de recogida de vara o Bastón de Galton tiene el objetivo de medir la velocidad de reacción desde el punto de vista de la coordinación óculo-manual.

7) TEST DE 300 METROS PLANOS: El test de Course Navette, también conocido como test de Pi o de Léger en honor a su creador, Luc Léger, es una prueba de resistencia que consiste en la realización de un ejercicio físico en el que una persona recorre de forma repetida la distancia entre dos puntos situados a 20 metros el uno del otro. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene porque alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep».

Yo como formadores deportivos asignado al municipio de Chocontá y de la disciplina decidí hacer las pruebas en las fechas estipuladas por INDEPORTES. Citando a los beneficiarios entre el 1º al 13 de octubre en el estadio del, recalando a cada beneficiario la importancia de asistir a las pruebas, cada formador cito a sus beneficiarios en sus respectivas clases con anterioridad y les dio una hora específica (pero la misma para todos) y así lograr reunir a la mayoría de beneficiarios. Se dividieron por grupos en algunos casos específicos dado que los beneficiarios estudian o tienen otras actividades durante la tarde. Esto para cumplir con la cobertura y que se le pudiera realizar las pruebas a la totalidad de los beneficiarios.

Con cada grupo se realizaron las pruebas de la misma manera; en las pruebas antropométricas se iban pasando de a 5 beneficiarios (se requiere de la ayuda de una madre o acudiente ya que en algunas disciplinas contamos con niñas y para que ellas mismas tuvieran la confianza en la toma de talla, peso, envergadura y perímetro de cintura). Para estas pruebas se necesitó de una balanza, un metro y un tallímetro.

Para las pruebas físicas los beneficiarios fueron preparados con un previo calentamiento para evitar alguna lesión, de igual manera se envían por grupos para que sean más rápidas las pruebas, en este caso se van grupos de a 5 y se les va tomando los tiempos individuales y así obtener las medidas precisas para cada uno; para la ejecución de las pruebas se utilizaron cronómetros, pitos, conos, decámetro esponjas, bastón

De esta manera se realizaron las pruebas a cada uno de los beneficiarios arrojando un resultado del que podremos evidenciar el rendimiento físico en comparación con las pruebas anteriores.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Aplicación de los test físicos

Del 1 al 13 de octubre – Aplicación de las pruebas a los beneficiarios del programa deporte formativo de KARATE DO.

Consolidación de la información.

Del 14 al 18 de octubre consolidación de la información por municipio a cargo del grupo de formadores.

CRONOGRAMA REGISTRO PRUEBAS ANTROPOMETRICAS Y MOTRICAS MUNICIPIO DE CHOCONTÁ.																						
MES	OCTUBRE 2022																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
TOMA DE MEDIAS ANTROPOMÉTRICAS																						
peso corporal en kilos																						
estatura de pie centímetros																						
estatura sentado centímetros																						
envergadura centímetros																						
perímetro de la cintura centímetros																						
PRUEBAS MOTRICES																						
20 metros lisos																						
salto vertical centímetros																						
salto largo sin impulso centímetros																						
shutter run 4 x10																						
agarre del bastón centímetros																						
300 metros																						
course navette 20 metros																						
CONSOLIDACIÓN DE LA INFORMACIÓN DEL MUNICIPIO																						

INTERPRETACION DE DATOS

Cualitativa:

Se observa que este grupo de deportistas de la escuela de formación de karate do cuentan con una cobertura de 35 deportistas del municipio de Chocontá las cuales están divididas de la siguiente manera. Se analiza que el grupo se visualiza 53% son masculinos y 47% femenino.

Los cuales se en cuentan en el rango de la edad.

6 años a 8 años 3 femeninos y 5 masculinos

9 años a 10 años 1 femeninos y 4 masculinos

11 años a 13 años 5 femeninos y 8 masculinos

14 años a 17 años 2 femeninos y 7 masculinos

Para un total de

Femenino 16

Masculino 19

Al realizar estas pruebas llegamos a la conclusión de que los beneficiarios de la escuela de formación karate do del municipio de Chocontá se encuentran en unas óptimas condiciones físicas, realizando las pruebas y sacando unos buenos resultados, como también encontramos a algunos que su estado físico no es el mejor y se requiere de seguimiento para mejorar. En el área de la talla y el peso de igual manera nos damos cuenta que algunos de ellos se mantienen en condiciones similares a las de las pasadas pruebas, y algunos otros que se encuentran con bajo peso y tallaje y de igual manera en estado de obesidad. llega como acuerdo hacer seguimientos a estos casos y si es el caso hacer los respectivos procedimientos ante los entes pertinentes teniendo en cuenta que los beneficiarios y su salud son nuestra prioridad

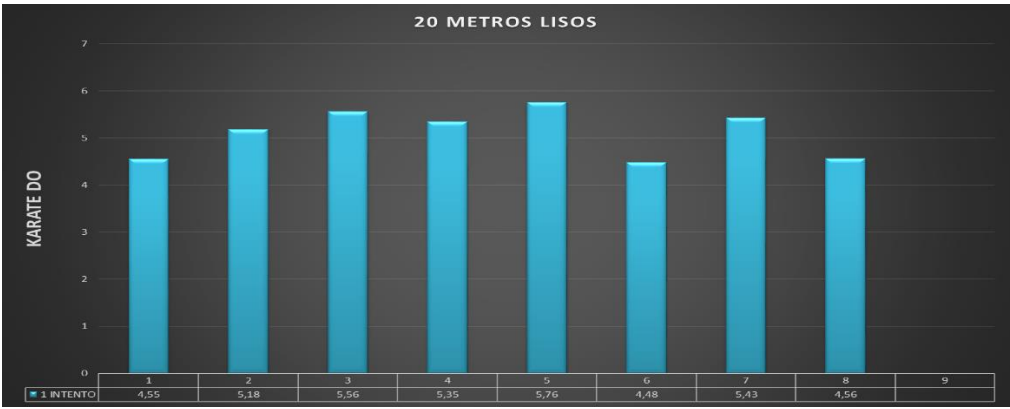
Cuantitativo:

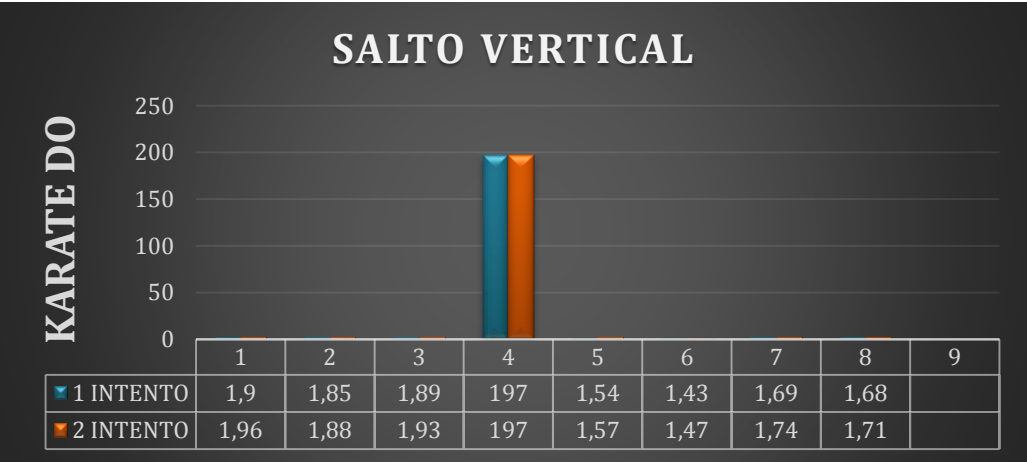
En conclusión, realice las pruebas de la escuela de formación en las siguientes categorías y con coberturas también especificadas a continuación:

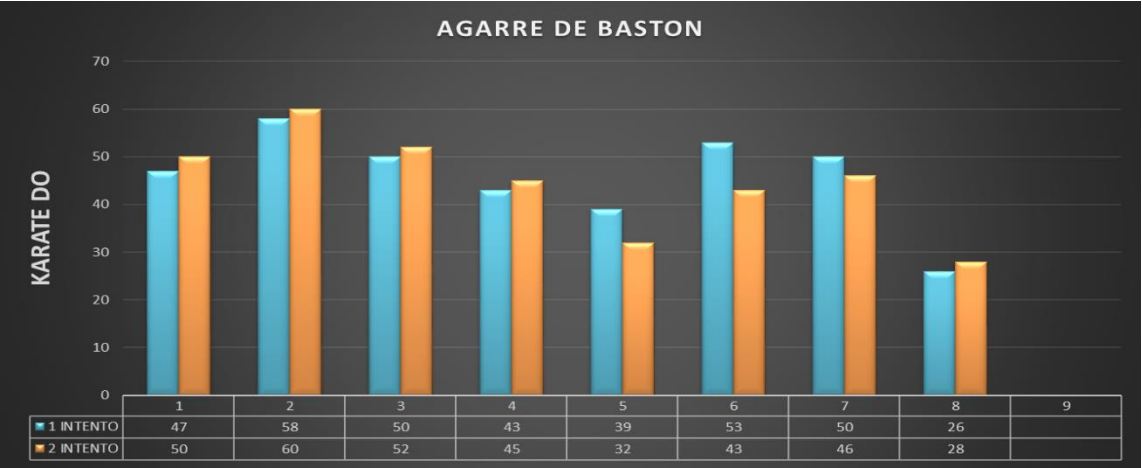
Karate do 35 beneficiarios

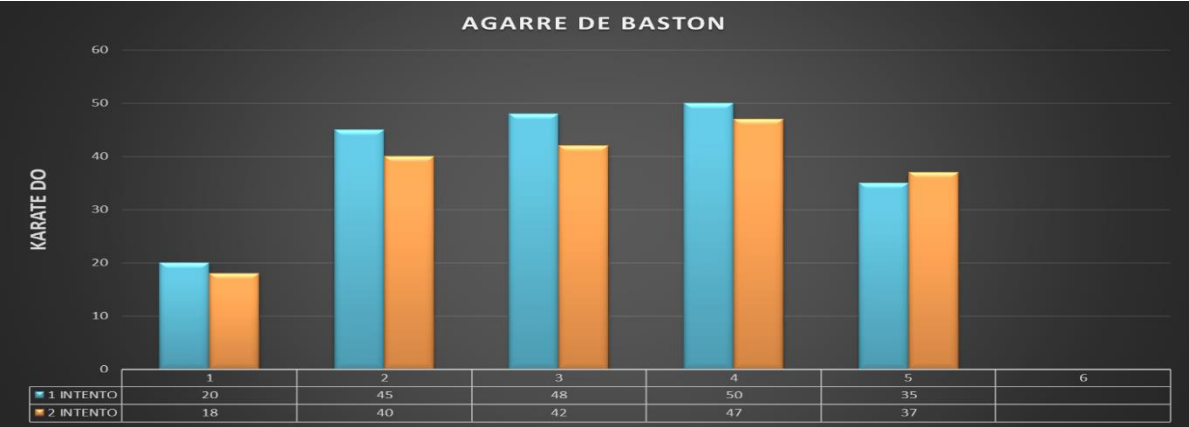
ANALISIS DE LOS TEST.

KARATE DO HASTA 8 AÑOS

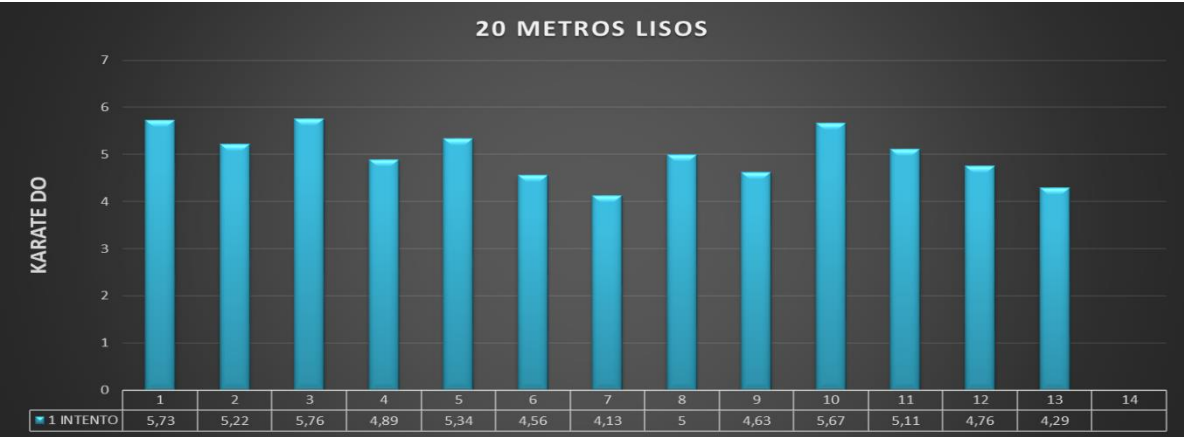
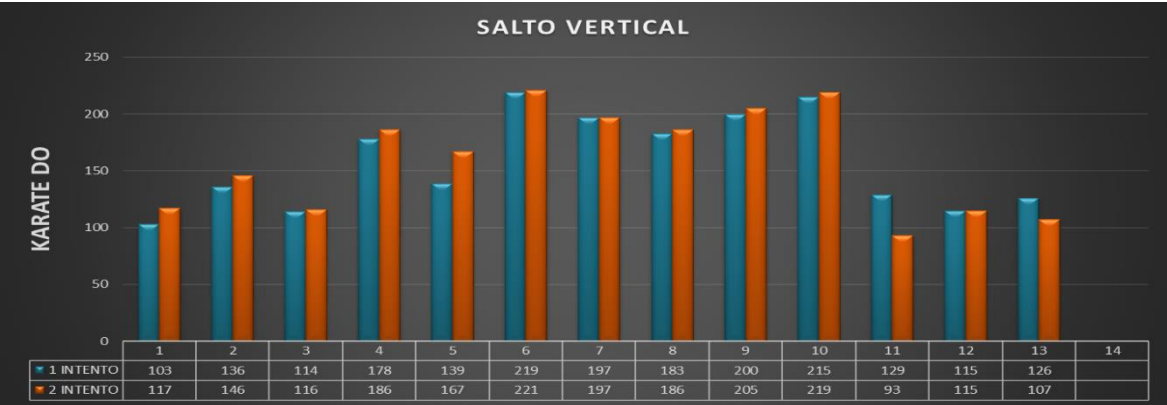


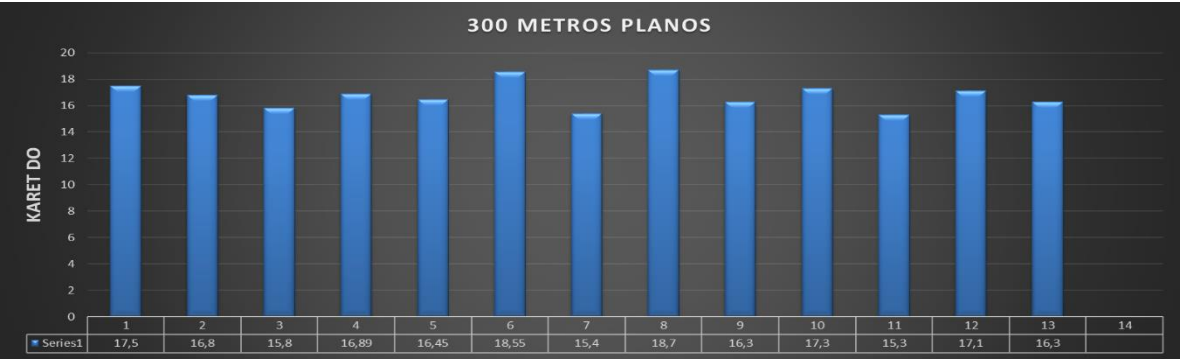




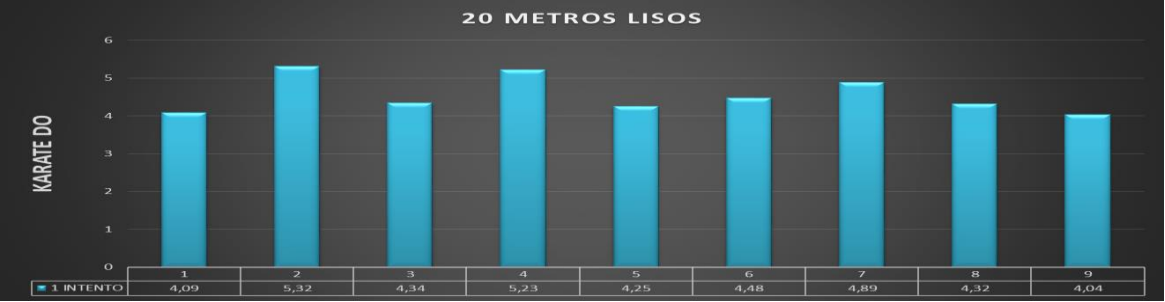


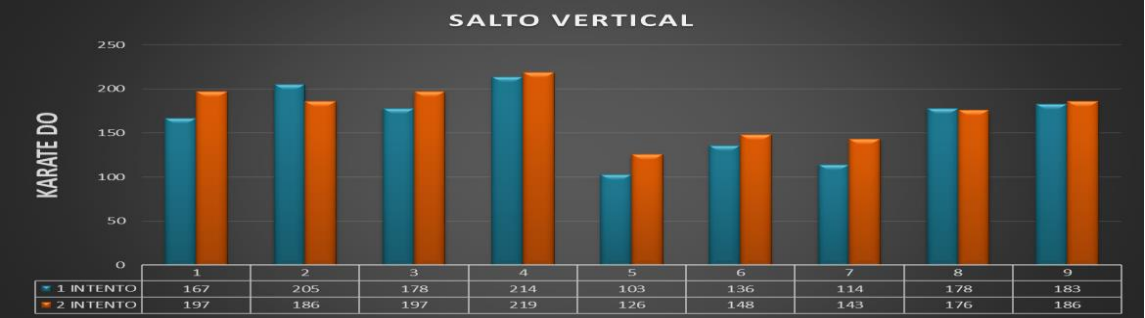
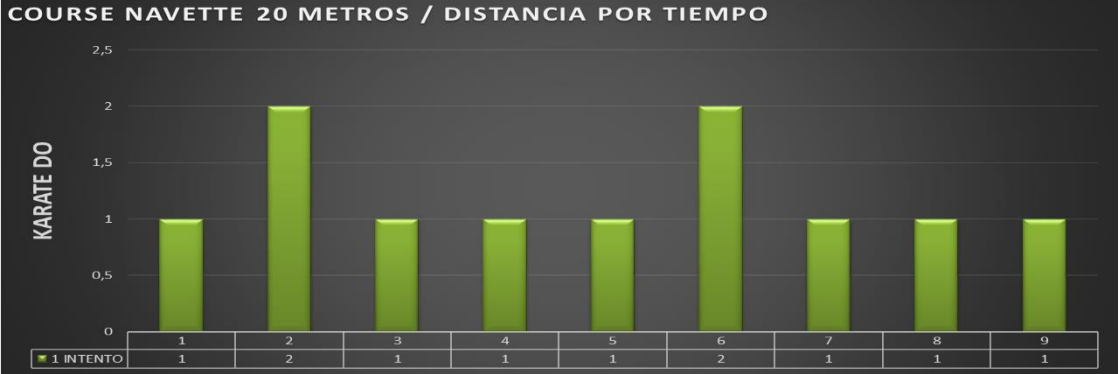
DE 11 A 13 AÑOS

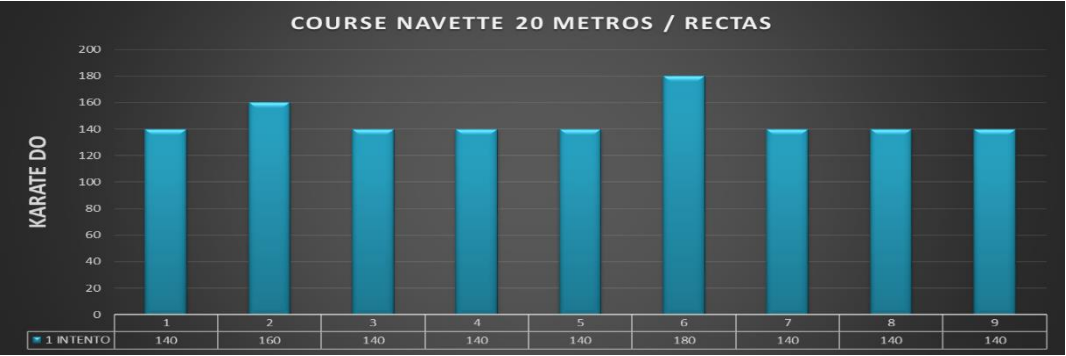




DE 14 A 17 AÑOS







Referencias

Las referencias bibliográficas sirven para que nuestros lectores puedan identificar y localizar los recursos que hemos citado en nuestro escrito. Las mismas se colocan en la lista de referencias incluida al final de un trabajo, y las veremos también en las bibliografías.

Anexos

Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes, pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (una fotografía por cada prueba aplicada)).

EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
PESO	TALLA DE PIE



TALLA SENTADO

PERÍMETRO ABDOMINAL



ENVERGADURA

SALTO



20 M TS

SALTO SIN IMPULSO



PESO

SALTO SIN IMPULSO



PERÍMETRO ABDOMINAL

BASTON

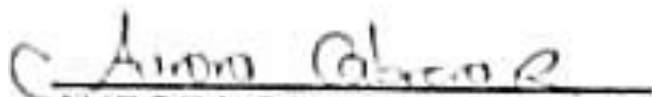


**EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION
DE CHOCONTÁ**

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el periodo comprendido del 9 al 28 de febrero del 2022.

La presente se expide el 1 del mes de marzo 2022


AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER

CERTIFIC
MARZO



9. EVALUACIONES

PROYECTO ESCUELA DE FORMACION DE KARATE DO DE PROVINCIA DE ALMEDAS MUNICIPIO DE CHOCONTA

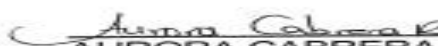
MARZO

**EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION
DE CHOCONTÁ**

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el periodo comprendido del 1 al 30 de marzo del 2022.

La presente se expide el 1 del mes de abril 2022


AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER

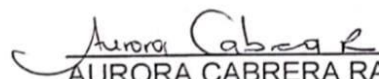
ABRIL

**EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION
DE CHOCONTÁ**

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el periodo comprendido del 1 al 30 de abril del 2022.

La presente se expide el 2 del mes de mayo 2022


AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER

Elaboró: Aurora Cabrera - Gerente

"UNIDOS Y COMPROMETIDOS POR UN MEJOR DEPORTE PARA CHOCONTÁ"
indeportes@chocontá.cundinamarca.gov.co CALLE 5ª A N° 6-39 Teléfono (091) 856 2071

**EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION
DE CHOCONTÁ**

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el período comprendido del 1 al 30 de mayo del 2022.

La presente se expide el 31 del mes de mayo 2022



AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER

Cabrera Aurora Cabrera Ramirez

"UNIDOS Y CONVENCIMETIDOS POR UN MEJOR DEPORTE PARA CHOCONTÁ"
indeportes@choconta.cundinamarca.gov.co CALLE 5ª A Nº 6-39 Teléfono (093) 856 2073

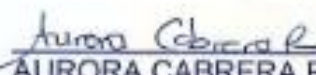
JUNIO

**EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION
DE CHOCONTÁ**

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el periodo comprendido del 1 al 30 de junio del 2022.

La presente se expide el 1 del mes de julio 2022


AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER



DEPORTE
CHOCONTÁ

REPÚBLICA DE COLOMBIA-DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA-MUNICIPIO DE CHOCONTÁ
INSTITUTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
NIT 831.900.421-1



EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHOCONTÁ

CERTIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el período comprendido del 1 al 30 de agosto del 2022.

La presente se expide el 1 del mes de septiembre 2022

AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER

TRANSACCIONES

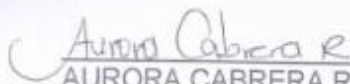
"JUNIDOS Y COMPROMETIDOS POR UN MEJOR DEPORTE PARA CHOCONTÁ"
indesport@choconta.cundinamarca.gov.co - CALLE 5ª A Nº 4-39 Sección (991) 856.2071

EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHOCONTÁ

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el periodo comprendido del 1 al 30 de septiembre del 2022.

La presente se expide el día 3 del mes de octubre 2022


AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER





INDEPORTES
CHOCONTÁ

REPÚBLICA DE COLOMBIA-DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE CHOCONTÁ
INSTITUTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
NIT 832 002 423 - 1



EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHOCONTÁ

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el período comprendido del 1 al 30 de octubre del 2022.

La presente se expide el 1 del mes de noviembre 2022


AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER



INDIPTORTES
CHOCONTÁ

REPÚBLICA DE COLOMBIA-DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE CHOCONTÁ
INSTITUTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
NIT 832 002 473 - 1



EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHOCONTÁ

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el período comprendido del 1 al 30 de noviembre del 2022.

La presente se expide el 1 de diciembre 2022


AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER

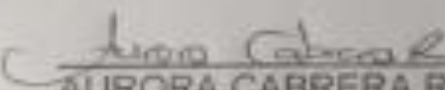


EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHOCONTÁ

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, presto sus servicios como **FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE KARATE DO**, cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato, en el periodo comprendido del 1 al 23 de diciembre del 2022.

La presente se expide el 26 de diciembre 2022


AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER



MUNICIPIO
CHOCONTÁ

REPÚBLICA DE COLOMBIA DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO DE CHOCONTÁ
INSTITUTO DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN
VIA EL DISEÑO 519 - 2

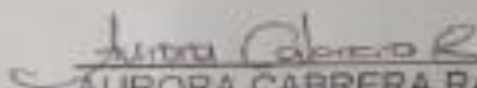


EL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE CHOCONTÁ

CERIFICA

Que **NELSON JOHANY ARIZA HERREÑO**, identificado con la
Cédula de Ciudadanía No. **11.346.628** de Zipaquirá, se encuentra a
par y salvo con el Instituto del Deporte y la Recreación del municipio.

La presente se expide el 26 de diciembre - 2022

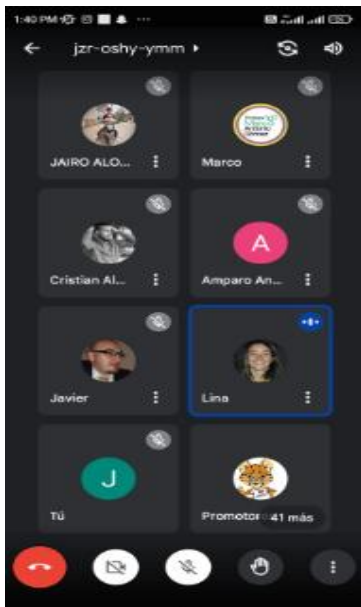
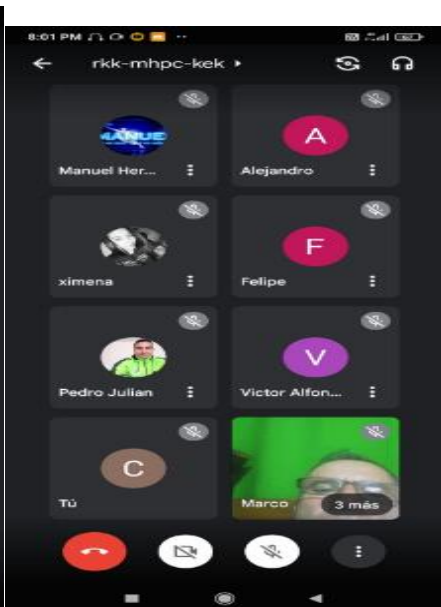
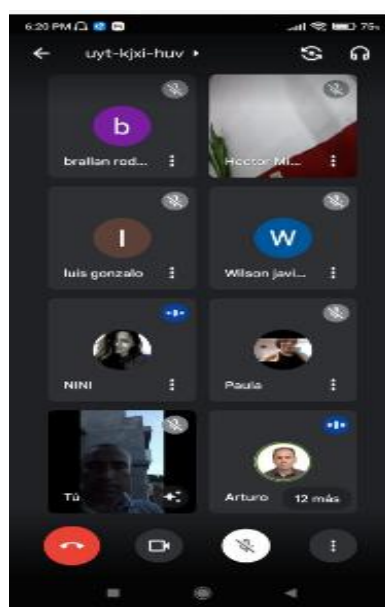
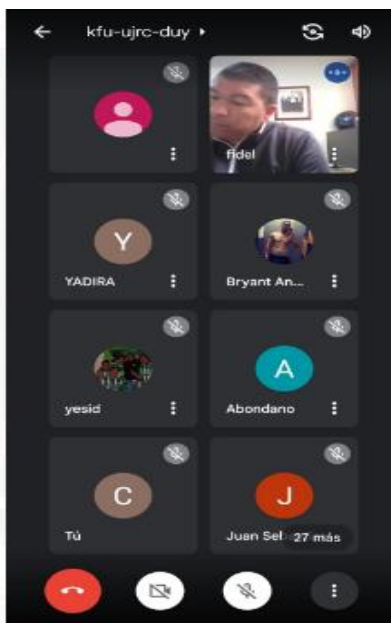
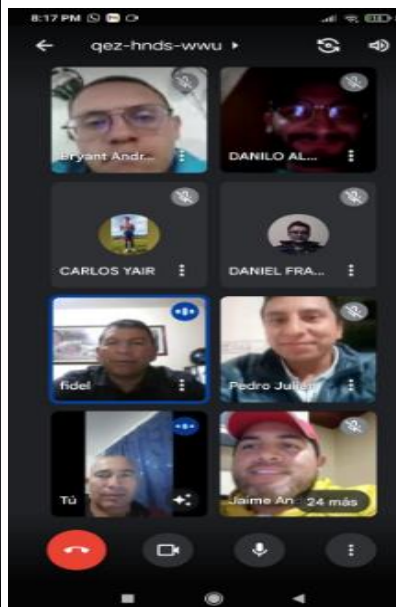
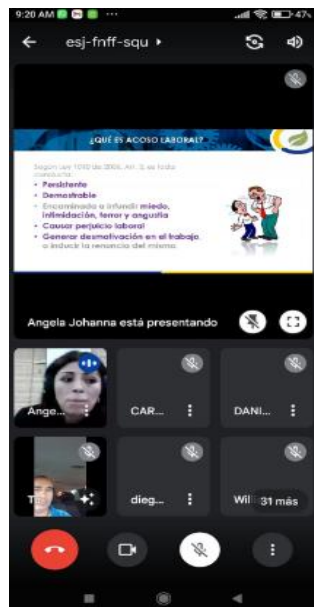

AURORA CABRERA RAMIREZ
Gerente -INDER

IMPRESO EN COLOMBIA

"UNIDOS Y COMPROMETIDOS POR UN MEJOR DEPORTE PARA CHOCONTÁ"
Bogotá, 26 de diciembre de 2022. VICE-ALCALDE DE CHOCONTÁ (2020-2023)



REUNIONES VIRTUALES





Nombre de la Mesa de Trabajo	Aportes para la construcción Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad física	
Dirigido a	padres de familia	Se invito a los padres de familia de escuelas de formación deportiva de karate do del municipio de choconta. Por Medios del grupo WhatsApp <i>Nota: Llegaron 13 padres de familia</i>
	Mesa Provincial	Se integran actividades de deporte, recreación o actividad física.
Convocatoria		*Número de asistentes: 13 personas *Forma de convocar: WhatsApp o llamadas. <i>Nota: Entregar soportes de convocatoria.</i>
	Mesa Provincial	*Número de asistentes: 13 padres de familia *Forma de convocar: WhatsApp. <i>Nota: Entregar soportes de convocatoria.</i>
Cronograma de la Mesa de Trabajo	Tiempo Minutos	Actividades
	10	Presentación de los asistentes o padres de familia
	10	Socialización sobre política pública
	30	Identificar con los asistentes, las problemáticas de acuerdo a los temas. Paso 1: Los integrantes toman las fichas para incluir las problemáticas que considere necesarias. Paso 2: Dar la palabra a los asistentes para que argumenten sus aportes.
	30	Identificar con los asistentes, las posibles soluciones en cada temáticas de acuerdo a los problemas identificados. Paso 1: Los integrantes toman las fichas para incluir las soluciones que considere necesarias. Paso 2: Dar la palabra a los asistentes para que argumenten sus aportes.
	10	Socialización de las principales conclusiones de la mesa de trabajo.
	90	Tiempo total de la mesa de trabajo un hora y media se realizo
Insumos	Temáticas	Deporte formativo Deporte Escolar Deporte social comunitario Deporte Competitivo, asociado y de alto rendimiento Recreación Actividad física Infraestructura deportiva y recreativa <i>Nota: tube en cuenta las preguntas para propiciar el debate o los aportes en cada una de las temáticas.</i>
	Materiales	Lista de asistencia Paquete de fichas bibliográficas color blanco 6 marcadores color negro
	Descripción grafica de la Mesa de Trabajo	
Productos de la Mesa de Trabajo	Formador (a)	*Lista de asistencia. *Soporte fotográfico (fotos del grupo y fotos de las fichas) *Archivo Excel: Tabulación lista de problemas y lista de soluciones de parte de los asistentes.
	Gestor (a)	*Lista de asistencia. *Soporte fotográfico (fotos del grupo y fotos de las fichas) *Archivo Excel: Tabulación lista de problemas y lista de soluciones de parte de los asistentes. *Archivo Excel: Tabulación Consolidada por provincia

Municipio Choconta
Formador NELSON JOHANI ARIZA
Almeidas

		problema	Solución
choconta	Deporte Formativo	1. Falta instructores	1. contratar mas profesores por indeportes
choconta	Deporte Formativo	2. instructores con capacidades	2. evaluar a los profesores que sean porfesionales
choconta	Deporte Formativo	3. profecionales	
choconta	Deporte Escolar	1. profesores en preescolar	1. que el estado nombre profesores de educacion fisica en los colegios de primaria
choconta	Deporte Escolar	2. profesores en primaria	
choconta	Deporte social comunitario	1. mas eventos	1. mas practica en los barrios del municipio y veredas
choconta	Deporte social comunitario	2. implementos deportivos para los comunales	2. hacer mas eventos en el año
choconta	Deporte Competitivo y de alto rendimiento	1. falta de apoyo y equipo interdisciplinariopara llevar a nuestros niños a competencia	1.apoyar mas el deporte competitivo
choconta	Recreación	1. faltan mas juegos o deporte integrales	1.mas publicidad en el municipio
	Recreación	2. desinformacion	2. explotar las escules de formacion
choconta	Recreación	3. que la recreacion fuera en todos las zonas del municipio	
choconta	Recreación	4. que fueran a las veredas del municipio	
choconta	Recreación	5. mas participacion	
choconta	Actividad física	1. mas docentes, materiales	1. realizar los fines de semana que sea en un lugar especifico
choconta	Actividad física	2. mas eventos	2. que vullan a las veredas
choconta	Infraestructura deportiva y recreativa	1. falta de esenarios	1. cuidar los esenarios deportivos
choconta	Infraestructura deportiva y recreativa	2. esenarios en mal estado	2. hacer un buen mantenimiento
FORMADOR	NELSON ARIZA		



INDEPORTES
RESISTENCIA COMUNITARIA JOYATA
ESCALA NACIONAL DE LA CUNDINAMARCA



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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Andrés Ariza, Mayor de edad, identificado (a) con la cédula Ciudadanía No 120363057, Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Andrés Andrés Ariza, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Quevedo CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Karaté, con Tarjeta de identidad No 1069261372.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en esto escrito, y en constancia se firma en el municipio de Cajamarca, a los 22 (22) días del mes de marzo del año dos mil veintidos (2022).

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente Andrés Ariza

C.C. No. 22363057

TÉLEFONO 3102199312

DIRECCIÓN 1400 64-6-22



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 8º.
Codigo Postal 111321 - Teléfono 7491205
www.indeportescundinamarca.gov.co

FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: KARATE DO

INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:

OMBRES: Jerónimo Toledo Marín

PELLIDOS: Toledo Marín

ECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES 12 AÑO 2009

úmero de identificación: 1069261372

ño que cursa: 7º Nombre de la Institución Educativa: Robino Cuervo

idad: 12 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16

irección y Lugar de Domicilio: Calle # 6-23 Chocoma

ombres y Apellidos del padre: Oscar Javier Toledo Marcela

ocumento de identidad: CC 80395938 de Chocoma

eléfono: 3133370303

ombres y Apellidos de la madre: La Dey Marín Corvalán

ocumento de identidad: 303630571 de Chocoma

eléfono: 3102199312

ombres y Apellidos del Responsable que inscribe: La Dey Marín Corvalán

eléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA

ta tenido alguna fractura: SI _____ NO ☒ X

Especifique el lugar de la fractura: _____ Cual _____

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ X Cual _____

Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ X Cual _____

ALERGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Jerónimo Toledo

Firma del Menor:

I: 1069261372

ELULAR 313 461 0422

Firma del acudiente

C.C. 203630571

CELULAR: 3102199312

ELSON JOHANI ARIZA
INSTRUCTOR DEPORTIVO

C 11446628

irección: CRA 4ª No 2d 63

eléfono: 3229398665

mail: nelsonkadokai70@gmail.com

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co





REGISTRADURIA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL



IMPRESIÓN DACTILAR



CONTRASEÑA

• Vigencia de tres (3) meses.
• La tarjeta de identificación por credencial de la titular termina en plazo máximo de un (1) año de producción (Resolución T1639 de 2016).
FAVOR NO LAMINAR LA CREDENCIAL

03/06/2019

RENOVACION TI

RODRIGUEZ GALIANO

YRREY XIONARA

CUNDINAMARCA (CUNDINAMARCA)

VILLAPINZON (CUNDINAMARCA)

08 FEB 2005 0+

16/07/142-883

* 5 3 1 7 0 9 0 2 *

CO REQUERIMIENTO
CO RENOVACION

2022/3/29 17:57

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Ma. Angeline Galeano Chacón Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 21.104.250 Villapimón Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Jeimmy Xiomara Rodríguez Galeano a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Chacota en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Karaté. CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Chacota. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Chacota a los nueve (09) días del mes de Marzo del año dos mil veintidós (2022)

Angeline Galeano Chacón
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 21.104.250 Villapimón

TELÉFONO 3134746298

DIRECCIÓN Vereda Retiro de El Barro



Huella

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

2022/3/29



Yo H. Archela Galeano Chavarro, Mayor de edad, identificado(a) con la cedula ciudadania No. 21.104.250 / Villapinzón, Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Jermy Ximara Rodriguez Galeano, con Tarjeta de Identidad No. 1077142883 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA de INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Choachá CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Karaté.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Choachá, a los Nueve (09) días del mes de Marzo del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Archela Galeano Chavarro
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 21.104.250 / Villapinzón

TELÉFONO 3134446298

DIRECCIÓN Venda Rm de Bhuas



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá DC
Sede Administrativa - Torre Bienfeyencia Piso 5º
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES
INSTITUCIÓN DEPORTIVA NACIONAL
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: KARATE DO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yenny Ximara

APELLIDOS: Rodríguez Galeano

FECHA DE NACIMIENTO: Día 08 MES 02 AÑO 2005

Número de identificación: Ti 1039142883

Año que cursa: Basiller Nombre de la Institución Educativa: Normal Superior Ma. Anselmina

Edad: 17 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 5 Talla Camiseta: 5

Dirección y Lugar de Domicilio: Venta Kofing de Shiroz

Nombres y Apellidos del padre: Reneito Rodriguez Cusiberto

Documento de identidad: 80.393.039 de Chocoma

Teléfono: 3134953338

Nombres y Apellidos de la madre: M. Anselma Galeano Chacurino

Documento de identidad: 21.104.250 de Villapinzón

Teléfono: 3134946248

Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: M. Anselma Galeano Chacurino

Teléfono en caso de emergencia: 3134953338 / 3134946248

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☒ NO ☐ de ambos brazos

Especifique el lugar de la fractura: Codo y codo de ambos brazos

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual

Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual

ALERGICO A:

Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

❖ Fotocopia del documento de identidad

❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.

❖ Una fotografía.

Ximara Rodríguez Galeano

Firma del Menor:

Ti: 1039142883

CELULAR: 3219873516

Fuente Olivos

Firma del acudiente

C.C. 21.104.250 V/Pinzón

CELULAR: 3134946248

NELSON JOHANI ARIZA

INSTRUCTOR DEPORTIVO

CC 11446628

Dirección: CRA 4ª No 2d 63

Teléfono: 3229398665

Email: nelsonkodokait70@gmail.com



2022/3/29 17:56



Teléfono: 3229398665
Email: nelsonkodokai70@gmail.com



Correos Cundinamarca
Código Postal: 111321 - Teléfono
www.cundinamarca.gov.co

Correos Cundinamarca
Código Postal: 111321 - Teléfono
www.cundinamarca.gov.co

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1092535627
NOMBRES	JAMES JUNIOR
APELLIDOS	BUITRAGO MARTINEZ
FECHA DE NACIMIENTO	***
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	CHOCONTA



Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	PROMOTORA DE SALUD DEL REGIMEN SUBSIDIADO EPS CONVIVA	SUBSIDIADO	01/08/2015	31/12/2999	CABEZA DE FAMILIA

Fecha de impresión: 03/15/2022 16:03:31 Estación de origen: 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la Fecha de Afiliación Efectiva hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la Fecha de Finalización de Afiliación, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de afiliación a la entidad determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados - BDUA, junto con el report oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC, EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en esta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

2022/3/29 17:56



YO los Qvarínez, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadania No. 24403933 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Flavínce Publinco a participar en el Programa de con Tarjeta de identidad No. 4092535622 ubicada en el municipio de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, en la disciplina deportiva de CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor, los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengan que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de _____, a los _____ () días del mes de _____ del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 91403933

TELÉFONO 3145239026

DIRECCIÓN Km 4 # 632



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

2022/3/29 17:56



YO Deisy Marcela Chiriquy Maldonado, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1067257582, Autorizo al menor hijo(a) da nombres y apellidos Yaara Yireh Calaya Chiriquy, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Chacota.
Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas o confirmadas con COVID-19. Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

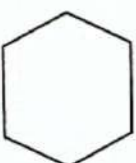
Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Chacota a los 9 días del mes de Marzo del año 2022 mil veintidós (2022)

Deisy M. Chiriquy
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1067257582

TELÉFONO 321 4614 95

DIRECCIÓN Km 3 vía elote



Huella

DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

Disciplina deportiva: KARATE DO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: James IR Buttrage Martinez
 APELLIDOS: Buttrage Martinez

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 07 MES Septiem AÑO 2008

número de identificación: 1007535625
 Año que cursa: 7^o
 Nombre de la Institución Educativa: E.N.C.

Edad: 75 Talla de Calzado: 39-40 Talla pantalóneta: M

Nombre y Apellidos del padre:	JAMES RUIZ ROSALES
Dirección y Lugar de Domicilio:	KRAEL N 6-33

Documento de Identidad: 79667834 de Bogotá

Nombre y Apellidos de la madre: 117 010011003 D

Documento de Identidad: 24103933 de PA

Nombre y Apellido del Responsable: _____
Teléfono: 314 5239026

nombrados y representados por el responsable que inscribe:
Molartinez

TELÉFONO EN CASO DE EMERGENCIA: 3145239026

2. INFORMACION MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI NO ☒ ☐

Especifique el lugar de la fractura: _____

¿Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: ☐ SI ☒ NO

ALERGICO A: Polvo + 18 mg 11/12

Tipo de Sangre RH: OP

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Firma del Menor:

T.I: 7092535627
CELULAR 3108570096

T.I: 7092535627
CELULAR 3108570096

Firma del acudiente o

C.C. 21-103 483
CELULAR: 311 523 9025

C.C. 21-103 483
CELULAR: 311 523 9025

NELSON JOHANI ARIZA

CC 11446628

Dirección: CRA 4ª No 2d 63

Teléfono: 3229398665

Email: nelsonkodokai70@gmail.com

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.

Sede Administrativa - Torre Beneficencia Pise
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205

www.indeportescondinamarca.gov.co

 /CundinGob
 @Cundinama
www.cundinamarca.gov.co



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

YO Edgar Sanchez Arevalo Mayor de edad, identificado(a) con la cedula ciudadania No. _____ Autorizo al menor hijo(a) de nombres Angel Elias Sanchez Arevalo a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Chacabuta con Tarjeta de identidad No. 7227096662 en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Basquetbol CUNDINAMARCA, en la disciplina deportiva de Basquetbol - 120.

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tengo que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en municipio de Chacabuta, a los 8 días del mes de Marzo del año dos mil veintidós (2022).

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

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



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
 Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso
 Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022**

Disciplina deportiva: **KARATE DO**

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Angel Elias Caceres Ray
APELLIDOS: Caceres Ray
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 77 AÑO 2006
Número de identificación: 7727046665
Año que cursa: Octavo Nombre de la Institución Educativa: TED Rufina Cuervo
Edad: 15 Talla de Calzado: 43 Talla pantaloneta: M-L Talla Camiseta: M-L
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: Edgar Sanchez Arevalo
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: 372 340 90 85
Nombres y Apellidos de la madre: Mary Elizabeth Caceres Ray
Documento de identidad: _____ de _____
Teléfono: 374 397 35 25
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Edgar Sanchez Arevalo
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: X
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

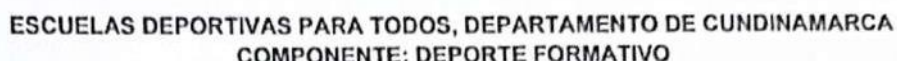
- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Angel Elias Caceres Ray
Firma del Menor:
T.I.: 7727046665
CELULAR: 322 365 73 83

Firma del acudiente
C.C. _____
CELULAR: _____

NELSON JOHANI ARIZA
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11446628
Dirección: CRA 4ª No 2d 63
Teléfono: 3229398665
Email: nelsonkodokai70@gmail.com

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Benefice
Código Postal: 111321 - Teléfono: 7-
www.indeportescundinamarca.gov.co



AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

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

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se
municipio de _____, a los _____ () días del mes de _____ del año do
veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 34 609947

TELÉFONO 319 2439309

DIRECCIÓN _____



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Benefi
Código Postal: 111321 - Teléfono:
www.indenportesundinamarea.gov



**FICHA INSCRIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022**

Disciplina deportiva: **KARATE DO**



1. INFORMACION PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jose Abraham
 APELLIDOS: Ramache Ulave
 FECHA DE NACIMIENTO: DIA 18 MES Abril AÑO 2008
 Número de Identificación: 1.077.3410.574
 Año que cursa: Octavo Nombre de la Institución Educativa: _____
 Edad: 13 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: _____ Talla Camiseta: 5
 Dirección y Lugar de Domicilio: _____
 Nombres y Apellidos del padre: Jose Ramache Castañeda
 Documento de identidad: 251270 de _____
 Teléfono: 319243935
 Nombres y Apellidos de la madre: Erminia Ulave
 Documento de identidad: 34609947 de _____
 Teléfono: 3192439309
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Erminia Ulave
 Teléfono en caso de emergencia: 3192439309 / 3208416353

2. INFORMACION MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI si NO no
 Especifique el lugar de la fractura: brazo izquierdo
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual _____
 Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI NO X Cual _____
 ALERGICO A: _____
 Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Jose Abraham Ramache Ulave

Firma del Menor:

T.I:

CELULAR 3208416353

Erminia Ulave

Firma del acudiente

C.C. 34609947

CELULAR: 3192439309

NELSON JOHANI ARIZA
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11446628

Dirección: CRA 4ª No 2d 63

Teléfono: 3229398665

Email: nelsonkodokai70@gmail.com

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso:
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

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

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Erminia Ulcué, Mayor de edad, Identificado (a) con cedula ciudadanía No. 34609947 Autorizo al menor hijo(a) de nombres apellidos Lidia Astrid Remóche Ulcué, con Tarjeta de identidad No. 1077340317 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de chacanta CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva .

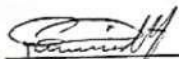
Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

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

Mediante el presente formato autorizo a INDEPORTES Cundinamarca para que haga el uso y tratamiento de los derechos de imagen para incluirlos sobre fotografías y producciones audiovisuales (videos); así como de los Derechos de Autor; los Derechos Conexos y en general todos aquellos derechos de propiedad intelectual que tienen que ver con el derecho de imagen, todo según la normativa y leyes vigentes que garantizan el derecho de los menores de edad y el manejo, manipulación y difusión de su imagen.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de , a los () días del mes de marzo del año dos mil veintidós (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.



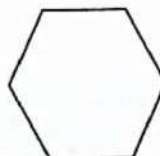
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 34609947

3192439309

TELÉFONO 3208416353

DIRECCIÓN



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia P
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 120
www.indeportescundinamarca.gov.co

[illegible]



PAGOSIMPLE |

AUTOLIQUIDACION
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte:

2022-12-09, 04:16:36 AM

Tipo Planilla:

I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Número Planilla:

1050574779

Periodo Cotización:

diciembre de 2022

Periodo Servicio:

diciembre de 2022

Referencia pago (PIN):

8847584520

PAGADO 08/12/2022 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	NELSON YOHANY ARIZA HERRENO		
Documento	CC11346628	Dirección	CARRERA 4 A 2 D 63
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3112164192
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	UNICO
Ciudad	ZIPAQUIRA	Departamento	CUNDINAMARCA
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado			Novedades												Pensiones		Salud			Riesgos		Cajas			Parafiscales																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Contribuyente	Salidas	Entradas	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375