INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA CONTRATO 1271 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**
JUAN FRANCISCO MENDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	Nemocon
FECHA DEL INFORME	01 de NOVIEMBRE de 2022
PERIODO DEL INFORME	Del 01 de SEPTIEMBRE al 30 de DICIEMBRE de 2022
CONTRATISTA	JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 1271 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de cuatro meses.

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades que se desarrollaron en el periodo del año 2022.

1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.

Se hace convocatoria a la escuela de formación por los medios de comunicación como lo son las redes sociales (Facebook, whatsaap,)

← Editar publicación GUARDAR

Jairo Useche

Público

Agradecimiento a Indeportes Cundinamarca en cabeza de su gerente Dr. Liviana Ramirez, a los coordinadores y gestores por el apoyo y al Director del IMRDN Andrés Guzmán, gracias a ellos la Escuela de Formación de Taekwondo de la vereda Patio Bonito participó en el Segundo Festival de Taekwondo en el Municipio de Nemocón.
Invito a todos los niños y niñas del Municipio a ser parte de la escuela de Taekwondo de la vereda Patio Bonito, para que aprovechen su tiempo libre haciendo deporte.



ESCUELA DE FORMACIÓN DE TAEKWONDO

NEMOCÓN, VEREDA PATIO BONITO



PATROCINADO POR:

2. Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.

DESCRIBIR LOS HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
Se presentó el plan Pedagógico y las Mallas Pedagógicas por niveles de formación como lo son Iniciación , Fundamentación y Perfeccionamiento

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

DIRIDIDO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR:

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

2022

INTRODUCCIÓN

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

JUSTIFICACIÓN

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

Por consiguiente, la Escuela de Taekwondo plasma en su contenido todo un proceso de actividades enfocados específicamente a desarrollar procesos básicos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento técnico-deportivo, que le facilitará al programa un

óptimo seguimiento de los alumnos en su formación tanto física como mental y espiritual, y que nos brindará elementos para una mejor evaluación y diagnóstico.

MARCO LEGAL

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

- **Artículo** 52. El ejercicio **del deporte**, sus manifestaciones **recreativas**, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El **deporte** y la **recreación**, forman parte de la educación y constituyen gasto público social.
- **Artículo** 111 Todas las personas tienen derecho al **deporte** y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el **deporte** y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos **para** su promoción.
- **Ley 181 de enero 18 de 1995**. por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
- **Artículo 1o**. Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en

todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. (ley 181 de 1995).

- **Artículo 4°.** Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios:
    - Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre.
    - Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.
    - Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria.
    - Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley.

- Democratización. El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo. Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respecto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes. (ley 181 de 1995)

- **Artículo 7°.** Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.
- **Artículo 9°** El Ministerio de Educación Nacional, Indeportes y los entes territoriales propiciarán el desarrollo de la educación extraescolar de la niñez y de la juventud. Para este efecto:
    - 1°. Fomentarán la formación de educadores en el campo extraescolar y la formación de líderes juveniles que promuevan la creación de asociaciones y movimientos de niños y jóvenes que mediante la utilización constructiva del tiempo libre sirvan a la comunidad y a su propia formación.
    - 2°. Dotarán a las comunidades de espacios pedagógicos apropiados para el desarrollo de la educación extraescolar en el medio ambiente o sitios diferentes de los familiares y escolares, tales como casas de la juventud,

centros culturales especializados para jóvenes, o centros de promoción social, además, de la instalaciones deportivas y recreativas.

- 3° Las instituciones públicas realizarán, directamente o por medio de entidades privadas sin ánimo de lucro, programas de educación extraescolar. Para este efecto se celebrarán contratos que podrán financiarse por medio de los dineros destinados a los fines de que trata la presenta Ley.

- **Artículo 15**. El deporte en general. es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.
  - **Artículo 16**. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes. Deporte social comunitario. Es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico de la comunidad. Procura integración, descanso y creatividad. Se realiza mediante la acción interinstitucional y la participación comunitaria para el mejoramiento de la calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL

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

OBJETIVOS ESPECIFICOS

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

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

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

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

El taekwondo se destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patadas, actualmente es uno de los deportes de combate más conocidos. El Taekwondo se basa fundamentalmente en artes marciales mucho más antiguas como el taekkyon coreano en la forma y realización de los golpes con el pie, y en el karate-do japonés (estilos Shūdōkan y shotokan), de donde obtiene los golpes con el puño, varios de los golpes a mano abierta, la

planimetría (o división por zonas del cuerpo humano por zonas: alta- media- baja), los bloqueos, las posiciones, el sistema de grados por cinturones, su primer uniforme, y sus primeras formas conocidas como "palgwe", en la WTF (World Taekwondo Federación) y las formas "Hyong" en la ITF (International Taekwondo Federación).
Se caracteriza por su amplio uso de las técnicas de pierna y patada, que son mucho más variadas y tienen mayor protagonismo que en la mayoría de las artes marciales. Asimismo, la depurada técnica de las mismas las hace destacar por su gran rapidez y precisión.
La importancia dada a las técnicas de puño depende del estilo (ITTAF, ITF o WTF) practicado, del entrenador y la escuela donde se practique. Actualmente, muchas escuelas tienden a descuidar el entrenamiento de las técnicas de mano abierta y puño, ya que su uso está cada vez más restringido en la competición, dándole más puntaje a los pies. No obstante, un buen entrenamiento debe incluir tanto las técnicas de mano como las técnicas de pierna del Taekwondo, ya que no debe estar enfocado únicamente al éxito en la competición sino al dominio y conocimiento del arte marcial.
Todo esto, hace que el Taekwondo sea un arte marcial especialmente efectivo en la lucha en pie, destacando así frente a otras artes marciales en la distancia larga, donde se puede aprovechar mejor la fuerza explosiva, la velocidad de concatenación / combinación de técnicas de piernas que desarrollan sus practicantes y el sin olvidar la respiración y la meditación. (https://caracterizaciondeportiva.weebly.com/taekwondo.html)

ESTRUCTURA POR NIVELES

NIVEL DE INICIACIÓN

OBJETIVO FORMATIVO

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

OBJETIVO COMPETITIVO

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

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

Preparación física volutiva y técnica:

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

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

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

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

ESTRATEGIAS

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

INDICADORES

- Coordinación de los movimientos y desplazamientos de acuerdo a la técnica.
- Ejecuta ejercicios combinando la técnica y posición en saltos, desplazamientos, giros, ataques y defensas.
- Coordina patrones básicos de movimiento en conjunto con técnicas de lanzamiento, recepción y golpeo enfocado al TKD.
- Establece relación dinámica y muestra dominio del tren inferior con respecto a las actividades propuestas y el uso de implementos.
- Realiza movimientos a partir de instrucciones y demostraciones como destrezas, habilidades, técnicas, posiciones técnico tácticas y propia imaginación lúdica.
- Adopta una actitud de aprehensión y crítica frente a las propuestas teóricas.
- Ejecuta ejercicios físicos y motrices en tiempos distintos y diversos espacios utilizando patrones básicos de movimiento enfocados al TKD.

NIVEL DE FUNDAMENTACION

OBJETIVO FORMATIVO

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

OBJETIVO COMPETITIVO

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

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

TEMAS A DESARROLLAR

- ➡ Ejercicios de coordinación Dinámica y Estática.
- ➡ Ejercicios de coordinación viso-pedica y viso-manual específica.

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

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

        - Taeguk 3 Sam yang
        - Taeguk 4 Sa yang
    - Combate sin contacto
    - Combate con contacto pleno
    - Tácticas de Competencia
        - Ataques
        - Contra ataques
        - Desplazamientos
        - Anticipaciones
        - Simultáneas

ESTRATEGIAS

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

INDICADORES

- Coordinación de los movimientos y desplazamientos de acuerdo a la técnica.
- Examen de ascenso de cinturón donde se observa evolución técnica.
- Identificación y apropiación del reglamento del Taekwondo.
- Realización de técnicas de ataque y defensa con tren inferior y superior en forma dinámica.
- Desarrollo de ejercicios de coordinación creativamente, reconociendo y perfeccionando de esta manera el poomse o figura.
- Combinación de ejercicios de contacto tanto en ataque como en defensa apoyándose en su creatividad y retentiva.
- Establecimiento de relaciones dinámicas de acuerdo a sus movimientos fundamentados y su creatividad orientado por gestos técnicos.

NIVEL DE PERFECCIONAMIENTO

OBJETIVO FORMATIVO

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

OBJETIVOS COMPETITIVO

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

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

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

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

Mecanización de movimientos coordinados de desplazamiento combinado.

Técnicas de ataque tren inferior

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

Ataques con corrección de movimiento en salto con tren inferior.

Ataques con apoyo y encadenamiento.

Ataques cuerpo a cuerpo con desplazamientos.

Contra ataques frontales y con giro tren inferior.

Técnicas de ataque tren superior

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

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

Técnicas de poomse o figuras

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

Técnicas de desplazamiento

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

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

Deducción de puntos por golpes ilegales

Causales de expulsión de competencia

Puntos validos de contacto

Validez NK

ESTRATEGIAS

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

INDICADORES

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

- Ejecuta gestos técnicos en función de automatizarlos.
- Consulta temas relacionados con el taekwondo y los valora en función de su práctica.
- Valora la competencia como elemento para su desarrollo personal y profesional.
- Muestra disciplina durante la aplicación de las diferentes actividades deportivas.

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: TAEKWONDO

MUNICIPIO: NEMOCÓN VEREDA PATIO BONITO

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

NOMBRE MONITOR: Jairo Useche Garcia

FIRMA DEL MONITOR: Jairo Useche Garcia

3. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

DESCRIBIR TODAS LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO CONTRACTUAL DEL PLAN PEDAGÓGICO Y MALLAS PEDAGÓGICAS EN CUANTO A VALORES, HABILIDADES BÁSICAS MOTRICES CAPACIDADES FÍSICAS Y COORDINATIVAS, TÉCNICO Y TÁCTICO, PSICOLÓGICO, COGNITIVO, SOCIAL, EMOCIONAL, RECREATIVO, LÚDICO; ETC.

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TAEKWONDO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Adquirir movimientos del deportista , desplazamientos y saltos.
						RITMO	ejecutar movimientos propios del deportista a la velocidad del entrenador.
						EQUILIBRIO	ejecutar movimientos y contenposturas en equilibrio propios del deportista
						ORIENTACION	Desarrollo y ejecuta figuras del taekwondo para mejorar niveles de velocidad de aprendizaje
						DIFERENCIACION	Distinguir movimientos corporales que constituyan resultados ejercicios de contenido básico del deportista reconocido, confiados
						REACCIÓN	ejecutar movimientos de auto pistas con mis ilusiones ademas del deportista
						ADAPTACIÓN	Incrementa la ciudad física como parte fundamental de su desarrollo físico y motor para su mejor aprendizaje
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ser desplaza de un lugar a otro de manera natural y con un propósito orientado a cumplir un objetivo motriz
						CORRER	Desplaza de un lugar a otro de manera rápida combinando los movimientos básicos de brazos manos y piernas
						SALTAR	ejecuta acciones de salto en autocarga longitudinal de altura y ejercicios básicos del taekwondo
						LANZAR	Realiza ejercicios de lanzamiento coordinadamente acorde a la edad de maduración y desarrollo físico
						ATRAPAR	realiza ejercicios con los manos de manera física
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUTOCARGA	ejecuta movimientos corporales y tradicionales propios para el cuerpo
						RESISTENCIA	ejecuta movimientos de salto en carrera de autocarga a alto rendimiento y tiempo determinado
						ESTATICA	mantiene una posición determinada de rendimiento de altura en determinado tiempo
						EXPLOSIVA	ejecuta movimientos de salto de autocarga a corta distancia tiempo posible
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	realiza movimientos básicos del taekwondo por intervalos de tiempo
						ANAERÓBICA	ejecuta movimientos de resistencia físico básico con cambios de velocidad, velocidad, etc
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	ejecuta movimientos en el menor tiempo posible entre la interacción entre el estímulo sonido
						EJECUCIÓN	ejecuta movimientos básicos del taekwondo propios de manera eficiente
						DESPLAZAMIENTO	realiza movimientos rápidos del taekwondo de un lugar a otro
				4	FLEXIBILIDAD	DINÁMICA	ejecuta movimientos de estiramiento de sus grupos musculares en general
						ESTÁTICA	Desarrolla movimientos de flexibilidad en diferentes grupos musculares, agilidad, rapidez, etc.
		TECNICO	DESTREZAS	1	ESQUEMA CORPORAL	LATERALIDAD	ejecuta técnicas básicas de pierna y brazos con ambas extremos
						LOCOMOCIÓN	ejecuta movimientos básicos de pierna y brazos desplazandose de un lugar a otro
						UBICACIÓN TIEMPO ESPACIAL	ejecuta movimientos de ubicación y relación con el espacio del deporte
						RITMO	ejecuta combinaciones de movimientos básicos de pierna y brazos
						AJUSTE CORPORAL	ejecuta combinación y ajustes movimientos básicos del taekwondo
				2	LOCOMOCIÓN	TECNICAS DE DESPLAZAMIENTO	ejecuta movimientos de ataque y defensa ejecuta técnicas de pierna
						TECNICAS DE SALTO	ejecuta técnicas de salto para realizar técnicas de pierna básicas del taekwondo
						FLEXIBILIDAD	ejecuta técnicas de relajación de sus grupos musculares en general, así como agilidad, rapidez etc
						TECNICAS DE GOLPEO Y SIN DESLIZAMIENTO	ejecuta técnicas como patada bandal chagui, dollyo mack, ap chagui, y revolchagui a foco con velocidad y potencia básico
				3	TECNICAS DE PATEO	VISO PUESTO	ejecuta coordinadamente movimientos básicos de patada con defensa
						VISO MANUAL	ejecuta movimientos coordinados de defensa y golpe con diferentes superiores Montang chagui
						SEGMENTOS TRAN INFERIOR	identifica las partes capaces de contacto en los diferentes puntos técnicos de golpe con los pies
						SEGMENTOS TRAN SUPERIOR	identifica las partes capaces de contacto en los diferentes puntos técnicos de golpe con las manos
						TECNICA DE GOLPE	ejecuta técnicas de pateo como, bandal, dollyo, ninyo, yop chagui montang chagui etc
				4	TECNICAS Y PUNTOS DE CONTACTO	FRONTAL	ejecuta técnicas de pateo ofensiva zonas de contacto básicas
						LATERAL	ejecuta técnicas de pateo defensivo zonas de contacto básicas
						SEMICIRCULAR	ejecuta técnicas de pateo circular zonas de contacto básicas
						DESPLAZAMIENTOS	ejecuta desplazamientos básicos, lateral en avance y retroceso
						DESPLAZAMIENTO	ejecuta técnicas de pateo en avance y retroceso desplazandose 45°, 180°, 360°
						EJECUCIÓN AMBIENTOS	ejecuta técnicas de pateo en avance combinado entre técnicas de pateo en avance y retroceso
				1	ORIGEN E HISTORIA DEL TAEKWONDO	ORIGEN	identifica el lugar de origen del taekwondo en corea su historia
						QUIEN LO FUNDO	identifica al general Choi Hong Hae
						QUIEN LO TRAJO A COLOMBIA	identifica al Maestro Hong Hi Lee
				2	NORMAS DE COMPETENCIA	AREA DE COMPETENCIA	reconoce el lugar donde se desarrollan las respectivas competencias con sus medidas segun estatutos oficiales de la WTF
						ACCIONES PROHIBIDAS	identifica las acciones que no son permitidas en la competencia.
						ANOTACIÓN DE PUNTOS	identifica las zonas de anotación de puntos y cuantos puntos se anota en cada zona en competencia
						INFRACCIÓN	reconoce las faltas o infracciones que debe ser penalizadas en la competencia del deportista
				3	ASCENSO DE CINTURON	PUNTUALIDAD	asiste y llega de manera puntual a sus entrenamientos y sesiones programadas
						ASEO	Exige mejores condiciones básicas corporales personales para asistir al entrenamiento
						UNIFORMIDAD	cuida con respeto y higiene los uniformes con los que desarrolla y entrega del grado deportivo
						PARTICIPACIÓN	es activo y participativo en el desarrollo de su proceso formativo

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMA	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ANIMACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TAEKWONDO	FUNDAMENTACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Adquirir movimientos del brazo-cadera, desplazamientos y fintas.
						RITMO	Ejecuta movimientos propios del taekwondo a la velocidad del entrenador.
						EQUILIBRIO	Ejecuta movimientos y ocupa me postura con equilibrio propios del taekwondo
						ORIENTACION	Ubica dicho y ejecuta figuras del taekwondo propios a nivel de edad de aprendizaje
						DIFERENCIACION	Identifica movimientos de ataque y defensa propios del taekwondo ejercicios de contacto básico del taekwondo sin contacto, contacto
						REACCIÓN	Ejecuta movimientos de cada pie de acuerdo a estímulos con técnicas del taekwondo
						ANTICIPACIÓN	Reconoce la táctica básica como parte fundamental de su desarrollo físico y motor para su mejor aprendizaje
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desplaza de un lugar a otro de una manera sistemática y con una pauta determinada acorde a su condición física
						CORRER	Desplaza de un lugar a otro de manera rápida combinando los movimientos corporales de una manera armónica que le
						SALTAR	Ejecuta acciones de salto en cada grupo muscular de fuerza y ejercicios básicos del taekwondo
						LANZAR	Lanza objetos de un lugar a otro de manera acorde a su nivel de maduración y desarrollo físico
						ATRAPAR	Recibe objetos con sus manos de manera eficaz
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUTONOMIA	Ejecuta movimientos controlando y estabilidad cualquier parte corporal
						RESISTENCIA	Ejecuta movimientos de salto manteniendo un lugar a otro durante un tiempo determinado
						ESTATICA	Mantiene una postura determinada manteniendo durante un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	Ejecuta movimientos de salto de un lugar a otro en el menor tiempo posible
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Realiza movimientos básicos del taekwondo por intervalos de tiempo
						ANAEROBICA	Ejecuta movimientos de diferentes niveles de conocimiento de velocidad, resistencia, etc
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecuta movimientos mantenerse tiempo por debajo de la determinación de un estímulo externo visual
						EJECUCIÓN	Ejecuta movimientos técnicos del taekwondo para de manera eficiente
						DESPLAZAMIENTO	Realiza movimientos rápidos del taekwondo de un lugar a otro
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Ejecuta movimientos de estiramiento de sus grupos musculares de segmental
						ESTATICA	Ejecuta movimientos de estiramientos de sus grupos musculares, cuadr, cuádriceps.
		TECNICO	DESTREZAS	1	ESQUEMA CORPORAL	LATERALIDAD	Ejecuta técnicas básicas de pierna y brazo con ambos miembros
						LOCOMOCIÓN	Ejecuta movimientos técnicos de pierna y brazo de desplazamiento de un lugar a otro.
						UBICACIÓN TEMPORO ESPACIAL	Ejecuta movimientos de ubicación y relación y ritmo con del deporte
						RITMO	Ejecuta combinaciones de movimientos técnicos de pierna y brazos
						AJUSTE CORPORAL	Ejecuta combinaciones y armonía movimientos básicos del taekwondo
				2	LOCOMOCIÓN	TECNICAS DE DESPLAZAMIENTO	Ejecuta movimientos de avance y retroceso ya combinados con deporte
						TECNICAS DE SALTO	Ejecuta técnicas de salto que evalúa técnicas de pierna básico del taekwondo
						FLEXIBILIDAD	Ejecuta técnicas de estiramiento de sus grupos musculares en general, así como el cuádriceps, cuádriceps
						TECNICAS DE GOLPEO CON Y SIN DESPLAZAMIENTO	Ejecuta técnicas completa de bandal chagui, dollyo chagui, ap chagui, y semi chagui a nivel con velocidad y ritmo técnico
				3	TECNICAS DE PATEO	VELOCIDAD	Ejecuta combinaciones de movimientos técnicos de patadas de taekwondo
						VISO MANUAL	Ejecuta movimientos coordinados de defensa y golpeo con diferentes superiores Montong chagui s
						SEGMENTOS TRONCALES	Identifica las partes corporales de contacto con diferentes puntos técnicos de golpeo con los pies
						SEGMENTOS TRONCALES SUPERIORES	Identifica las partes corporales de contacto con diferentes puntos técnicos de golpeo con las manos
						TECNICAS DE GOLPES	Ejecuta técnicas de pierna como, bandal, dollyo, semi apoyo chagui montong chagui s
				4	TECNICAS Y PUNTOS DE CONTACTO	FRONTAL	Ejecuta técnicas de pierna frontal a zonas de contacto válidas
						LATERAL	Ejecuta técnicas de pierna lateral a zonas de contacto válidas
						SEMICIRCULAR	Ejecuta técnicas de pierna circular a zonas de contacto válidas
						DESPLAZAMIENTOS	Ejecuta desplazamientos laterales, frontales en avance y retroceso
						DESPLAZANDO	Ejecuta técnicas de pierna en avance, retroceso, desplazando ap , dollyo , bandal
						ENCADENAMIENTOS	Ejecuta técnicas de pierna en combinados técnicos de pierna con ambos miembros inferiores
				1	ORIGEN E HISTORIA DEL TAEKWONDO	ORIGEN	Identifica el lugar de origen donde se creo y sus inicios
						QUIEN LO FUNDO	Identifica al general Choi Hong Hee
						QUIEN LO TRAJO A COLOMBIA	Identifica al Maestro Hong Chul Lee
				2	NORMAS DE COMPETENCIA	AREA DE COMPETENCIA	Reconoce el lugar donde se desarrollan las respectivas competencias, conoce medidas y espacio en la cual ejecuta los pies de tal
						ACCIONES PROHIBIDAS	Identifica las acciones que no se pueden ejecutar en una competencia.
						ANOTACIÓN DE PUNTOS	Identifica las zonas de anotación de puntos y cuantos puntos se marca en cada zona en una pelea
						UNIFORMIDAD	Reconoce los elementos que debe usar para la práctica y en la competencia del taekwondo

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
TAEKWONDO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Adquirir movimientos del tae kwondo, desplazamientos y fintas.
						RITMO	Ejecutar movimientos propios del tae kwondo con la intensidad del entrenador.
						EQUILIBRIO	Ejecutar movimientos y contener posturas en equilibrio propias del tae kwondo
						ORIENTACION	Descubrir y ejecutar figuras del tae kwondo para enriquecer de una manera significativa su aprendizaje
						DIFERENCIACION	Distinguir movimientos de tae kwon y combatir que mediante ejercicios de combate tae kwondo del tae kwondo sin contacto, combate o
						REACCIÓN	Ejecutar movimientos de autoprotección en situaciones adversas del tae kwondo
						ADAPTACIÓN	Aprender la actividad física con que participa fundamental de su desarrollo físico y motriz para un mejor aprendizaje
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Desplazar de un lugar a otro de una manera natural, armónica y con una posición regulada acorde a su condición física
						CORRER	Se desplaza de un lugar a otro de manera rápida combinando los movimientos capaces de una manera armónica que le
						SALTAR	Ejecutar acciones de salto en altura, en longitud, en distancia y ejercicios básicos del tae kwondo
						LANZAR	Tener objetos de un lugar a otro de manera adecuada teniendo en cuenta la unidad de medida y de un blanco fijo
						ATRAPAR	Recibir objetos con las manos de manera eficaz
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	AUTOCARGA	Ejecutar movimientos controlados y habilidades propias para su cuerpo
						RESISTENCIA	Ejecutar movimientos de tae kwon constantes de un lugar a otro durante un tiempo determinado
						ESTATICA	Mantener una posición determinada de tae kwondo durante un determinado tiempo
						EXPLOSIVA	Ejecutar movimientos de tae kwon de un lugar a otro en el menor tiempo posible
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	Realizar movimientos básicos del tae kwondo por intervalos de tiempo
						ANAERÓBICA	Ejecutar movimientos de esfuerzo físico contra cronómetro de velocidad, cronómetro, etc
				3	VELOCIDAD	REACCIÓN	Ejecutar movimientos en el menor tiempo posible con la percepción de una señal determinado visual
						EJECUCIÓN	Ejecutar movimientos básicos del tae kwondo que exige de fuerza explosiva
						DESPLAZAMIENTO	Realizar movimientos rápidos del tae kwondo de un lugar a otro
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Ejecutar movimientos de estiramiento de sus grupos musculares en general
						ESTATICA	Ejecutar movimientos de flexibilización de los grupos musculares, rápidos, etc.
		TECNICO	DESTREZAS	1	ESQUEMA CORPORAL	LATERALIDAD	Ejecutar técnicas básicas de patadas y bloqueos con ambas extremidades
						LOCOMOCIÓN	Ejecutar movimientos técnicos de patadas y bloqueos desplazandose de un lugar a otro
						ORIENTACIÓN TEMPORO ESPACIAL	Ejecutar movimientos de avance de ataque y defensa del deporte
						RITMO	Ejecutar combinaciones de movimientos técnicos de patadas y bloqueos
						AJUSTE CORPORAL	Ejecutar combinaciones y secuencia movimientos básicos del tae kwondo
				2	LOCOMOCIÓN	TECNICAS DE DESPLAZAMIENTO	Ejecutar movimientos de avance y retroceso ejecutando técnicas de patada
						TECNICAS DE SALTO	Ejecutar técnicas de salto para realizar técnicas de patada básicas del tae kwondo
						FLEXIBILIDAD	Ejecutar técnicas de elongación de sus grupos musculares en general, a su concepción, rápidos, etc
						TECNICAS DE GOLPEO EN Y SINCRONIZACIÓN	Ejecutar técnicas combinadas de tae kwondo (chagui, dollyo, mirio, ap chagui, y revolucionario) con coordinación y patrón técnico
				3	TECNICAS DE PATEO	VISO PEDICO	Ejecutar combinaciones de movimientos técnicos de patada con una defensa
						VISO MANUAL	Ejecutar movimientos combinados de defensa y golpeo con diferentes superiores Montaje chagui tae
						SEGMENTOS TRONCO INFERIOR	Identifica los puntos corporales de contacto en los diferentes ejercicios técnicos de golpeo con los pies
						SEGMENTOS TRONCO SUPERIOR	Identifica los puntos corporales de contacto en los diferentes ejercicios técnicos de golpeo con las manos
						TECNICAS DE GOLPEO	Ejecutar técnicas de patada como (chagui, dollyo, mirio, ap chagui, montaje chagui tae
				4	TECNICAS Y PUNTOS DE CONTACTO	FRONTAL	Ejecutar técnicas de patada frontal a zonas de contacto válidas
						LATERAL	Ejecutar técnicas de patada lateral a zonas de contacto válidas
						SEMICIRCULAR	Ejecutar técnicas de patada semicircular a zonas de contacto válidas
						DESPLAZAMIENTOS	Ejecutar desplazamientos laterales, frontales, circulares y ejercicios
						DESPLAZAMIENTO	Ejecutar técnicas de patada en avance, ejercicios, desplazandose 45°, 180°, 360°
						ENLACES MAMIENTOS	Ejecutar técnicas de patada en movimiento con diferentes técnicas de patada tanto en avance como en ejercicios
				1	ORIGEN E HISTORIA DEL TAEKWONDO	ORIGEN	Identificar el lugar de origen del tae kwondo y su historia
						QUIEN LO FUNDO	Identificar al General Choi Hong Hae
						CUANDO Y DONDE SE CONFORMA	Identificar al Maestro Hong Hi Lee
				2	NORMAS DE COMPETENCIA	AREA DE COMPETENCIA	Reconocer el lugar donde se desarrollan los espectáculos competencias con sus medidas según lo establecido por los jueces del tae
						ACCIONES PROHIBIDAS	Identificar las acciones que no se pueden ejecutar en la competencia.
						ANOTACIÓN DE PUNTOS	Identifica las zonas de marcación de puntos y cuantos puntos se marcan en cada zona en una pelea
						IMPLEMENTACIÓN	Reconocer el elemento de que dispone para la pelea y en la competencia del tae kwondo
						PUNTUALIDAD	Asistir y llegar de manera puntual a sus entrenamientos y sesiones programadas
							Saber manejar sus condiciones físicas con las personales

4. Para deportes en conjunto, tener una cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.

ESCRIBIR CUANTOS DEPORTISTAS TUVIERON EN LA ESCUELA Y LA CANTIDAD POR NIVELES.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y %DE CUMPLIMIENTO NIVEL : INICIACIÓN
MES: SEPTIEMBRE

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	FECHAS PROGRAMADAS MES	FECHAS CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	JHEREMY BRAYNER CUELLAR RINCON																																	0	0	0	#¡DIV/0!
2	ARIADEY SANTIAGO HORMAZA DIAZ																																	0	0	0	#¡DIV/0!
3	ISABELA TORRES DIAZ																																	0	0	0	#¡DIV/0!
4	DANIELA TORRES DIAZ																																	0	0	0	#¡DIV/0!
5	ISABELLA TORRES DIAZ																																	0	0	0	#¡DIV/0!
6	DANNY YINETH GOMEZ SAAVEDRA																																	0	0	0	#¡DIV/0!
7	JHEIMY VALENTINA DIAZ MEDINA																																	0	0	0	#¡DIV/0!
8	JHEISER JULIAN FUENTES GOMEZ																																	0	0	0	#¡DIV/0!
9	MARIA JOSE SUAREZ AGUDELO																																	0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y %DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN
MES: SEPTIEMBRE

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	FECHAS PROGRAMADAS MES	FECHAS CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	FRANCY CRISTAL CUELLAR RINCON						1	1						1	1																			4	4	0	100%
2	SARA YISELI CUEVAS SAAVEDRA						0	0						1	0																			4	1	3	25%
3	NICOL DAYANA SILVA GOMEZ						1	0						0	0																			4	1	3	25%
4	YEIMY VALENTINA DIAZ BENITEZ						1	1						0	0																			4	2	2	50%
5	JHOBANA ANAIS GOMEZ FUENTES						1	1						1	1																			4	4	0	100%
6	ANAIS NICOL YINETH RAMIREZ ROJAS						1	1						0	0																			4	2	2	50%
7	EMANUEL PINZON SILVA						1	1						1	1																			4	4	0	100%
8	JEFREDO JOSE BELISARIO FUENTES						1	1						0	0																			4	2	2	50%
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y %DE CUMPLIMIENTO NIVEL : PERFECCIONAMIENTO
MES: SEPTIEMBRE

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	FECHAS PROGRAMADAS MES	FECHAS CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	JOHAN SIMON GAITAN GOMEZ						0	1	1	1			1	1																			6	5	1	83%
2	ALEXANDRA PUERTA FLORES						0	0	1	0			1	0																				6	2	4	33%
3	CAMILA ANDREA ALARCON RIOS						0	0	1	1			0	0																				6	2	4	33%
4																																		0	0	0	#¡DIV/0!
5																																		0	0	0	#¡DIV/0!
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!

5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.

DESCRIBIR LAS ACTIVIDADES REALIZADAS DURANTE EL PROCESO CONTRACTUAL PARA RESALTAR EL DECORO DE INDEPORTES CUNDINAMARCA



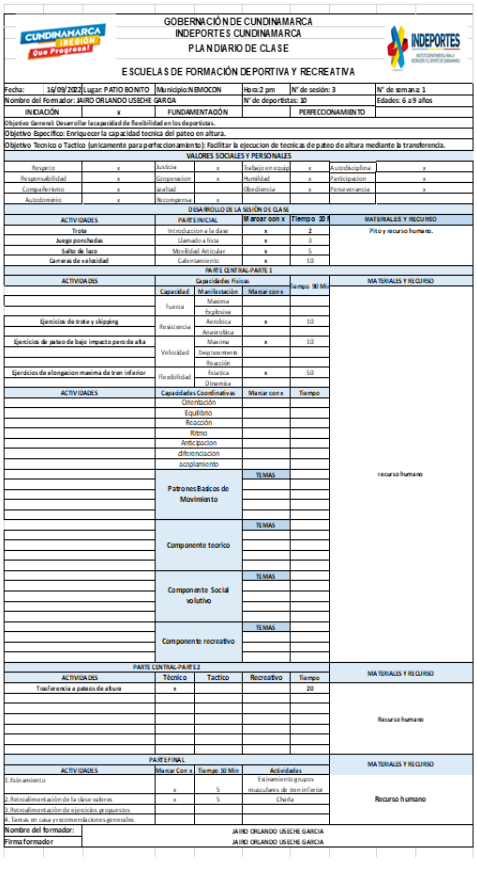






6. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.

DESCRIBIR CUAL FUE EL PROCESO PARA LA PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES DE LAS CLASES EN LOS DIFERENTES NIVELES DURANTE EL PROCESO CONTRACTUAL



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	19/09/2022	Lugar: PATIO BONITO	Municipio: NIMOCON	Hora: 2 pm	N° de sesión: 3		N° de semana: 1
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA				N° de deportistas: 10			Edades: 6 a 9 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Desarrollar la capacidad de flexibilidad en los deportistas.
Objetivo Especifico: Enriquecer la capacidad tecnica del pateo en altura.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Facilitar la ejecucion de tecnicas de pateo de altura mediante la transferencia.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			recurso humano
		Explosiva			
Ejercicios de trote y skipping	Resistencia	Aerobica	x	10	
		Anaerobica			
Ejercicios de pateo de bajo impacto pero de alta	Velocidad	Maxima	x	10	
		Desplazamiento			
		Reacción			
Ejercicios de elongacion maxima de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	x	50	
		Dinamica			

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

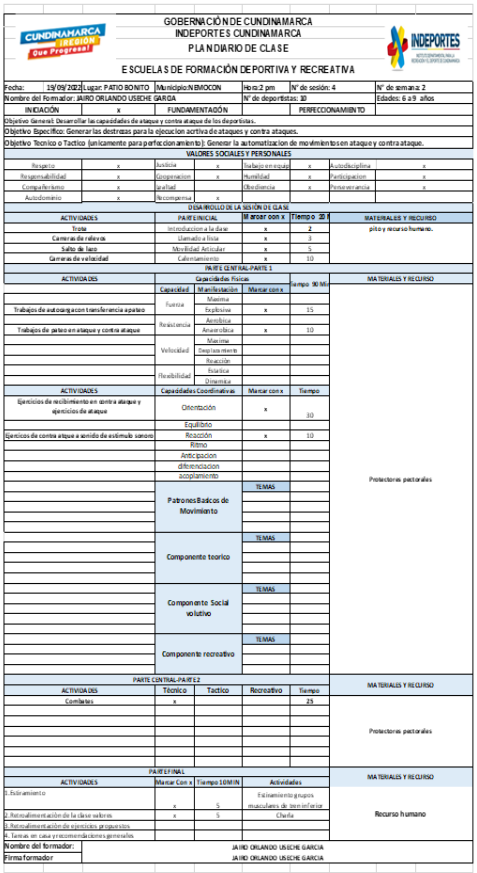
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trasferencia a pateos de altura	x			20	Recurso humano

PARTE FINAL

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

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



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: Desarrollar las capacidades de ataque y contra ataque de los deportistas.
Objetivo Especifico: Generar las destrezas para la ejecucion acrtica de ataques y contra ataques.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Generar la automatizacion de movimientos en ataque y contra ataque.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Protectores pectorales
Trabajos de autocarga con transferencia aparato		Explosiva	x	15	
	Resistencia	Aerobica			
Trabajos de pateo en ataque y contra ataque		Anaerobica	x	10	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
Ejercicios de recibimiento en contra ataque y ejercicios de ataque	Orientación	x	10
	Equilibrio		
Ejercicios de contra ataque a sonido de estimulo sonoro	Reacción	x	10
	Ritmo		
	Anticipacion diferenciacion acoplamiento		
Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
Componente teorico	TEMAS		
Componente Social volutivo	TEMAS		
Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLANDIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: Fortalecer la capacidad coordinativa en la ejecucion de formas o figuras.
Objetivo Especifico: Fortalecer a capacidad viso manual y viso pedica en el trabajo de poomsae.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar la tecnica eficaz de la modalidad de poomsae.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Asistcia	x	Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLANDIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: Fortalecer la capacidad de fuerza explosiva y velocidad mediante los trabajos pliometricos.
Objetivo Especifico: Fortalecer la potencia y la velocidad en la ejecucion de tecnicas de impacto.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Desarrollar la velocidad y la calidad de ejecucion tecnica.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Asistcia	x	Trabajo en equipo	x	Autodisciplina	x
Responsabilidad	x	Cooperación	x	Humildad	x	Participacion	x
Compañerismo	x	Lealtad		Obediencia	x	Perseverancia	x
Autodominio	x	Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Pass y paletas de velocidad
Ejercicios pliometricos con intencidad de 10 x 3		Explosiva	x	30	
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Pateos de velocidad en cantidad de multisaltos	Velocidad	Maxima	x	30	
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación				
Manejo de la caida al ejecutar tecnicas	Equilibrio		x	5	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
Multisaltos			Saltar	5	
	Componente teorico		TEMAS		
	Componente Social volutivo		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLANDIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/09/2022	Lugar: PATIO BONITO	Municipio:NIMOCON	Hora:2 pm	N° de sesión: 7	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			N° de deportistas: 10			Edades: 6 a 9 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Fortalecer la capacidad de orientacion y desplazamiento en situaciones de combate.
Objetivo Especifico: Generar recurividad y reaccion a los ataque de contenedores.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar los diferentes angulos de desplazamiento del taekwondo.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 30 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Protectores pectorales
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
Ejercicios de desplazamiento lineal, lateral, 45°, 180° y 360° grados	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacción	x	40	
Elongaciones de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	x	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
Ejercicios de ubicación del juego al desplazar	Orientación		x	10	
	Equilibrio				
Ejercicios de contra ataque y desplazamiento	Reacción		x	10	
	Ritmo				
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
Ejercicios de diferenciacion de desplazamiento y no comer	Componente teorico	TEMAS			
		Recreativo		10	
	Componente Social volutivo	TEMAS			
	Componente recreativo	TEMAS			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLANDIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	26/09/2022	Lugar: PATIO BONITO	Municipio:NIMOCON	Hora:2 pm	N° de sesión: 8	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			N° de deportistas: 10			Edades: 6 a 9 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: desarrollar la destreza de combinaciones de patea coherentes en ataques.
Objetivo Especifico: Desarrollar la capacidad visopedica enfocado a al taekwondo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Generar recurividad y efectividad en las tecnicas combinadas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 30 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			Protectores pectorales
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Ejercicios de combate en cambios de roll		Anaerobica	x	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
Elongación de tren inferior	Flexibilidad	Estatica	x	10	
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
Posesionamiento del cuerpo en un encadenamiento	Orientación		x	20	
Manejo de la caida luego de ejecutar un encadenamiento	Equilibrio		x	10	
	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
Validas de puntos en zonas de contacto	Componente teorico	TEMAS			
		Reglamento		10	
	Componente Social volutivo	TEMAS			
	Componente recreativo	TEMAS			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

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

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLANDIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30/09/2022	Lugar: PATIO BONITO	Municipio:NIMOCON	Hora:2 pm	N° de sesión: 9	N° de semana: 3
Nombre del Formador: JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA			N° de deportistas: 10			Edades: 6 a 9 años
INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: Realizar trabajos de competencia para desarrollar la identidad competitiva.
Objetivo Especifico: Desarrollar y aplicar las tecnicas de competencia.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Identificar las apacidades y nivel competitivo de los deportistas.

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 30 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			protectores pectorales
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
Trabajos de combate en roll de defensivo y ofensivo		Anaerobica	x	20	
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
Ejercicios de correccion de la postura en combate	Orientación		x	20	
Ejercicios de correccion de la caida del cuerpo en	Equilibrio		x	10	
	Reacción				
Ejercicios de combinacion de tecnicas efientes en combate	Ritmo		x	10	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
	Acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
Ejercicios de reconocimiento de las normas de combate	Componente teorico	TEMAS			
		Reglamento		10	
	Componente Social volutivo	TEMAS			
	Componente recreativo	TEMAS			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

FUNDAMENTACIÓN

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLANDIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

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

Objetivo General: PROPORCIONAR A LOS USUARIOS DE ESTE PROGRAMA DE FORMACION EL DESARROLLO TECNICO BASICO DEL TAEKWONDO.
Objetivo Especifico: Generar en los deportistas un aspecto de formacion en la didactica al taekwondo.
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 Min	MATERIALES Y RECURSO
Trote	Introduccion a la clase	x	2	
Juegos y ordenes	Llamado a lista	x	3	
Juegos de derivados	Movilidad Articular	x	5	
Carreras de velocidad	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 30 Min	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x		
Trabajo de aceleracion y transformada a velocidad	Fuerza	Maxima			
Trabajo de desarrollo físico mediante carrera de relevos		Explosiva	x	5	
	Resistencia	Aerobica	x	5	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	x	5	
Elongación de piernas con agarre y split	Flexibilidad	Reacción	x	5	
		Estatica	x	5	
		Dinamica	x	5	
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo	
Cambios de velocidades y direcciones	Orientación		x	5	
Caminos a un obstaculo	Equilibrio		x	5	
Movilidad de combate con cambios de velocidades	Reacción			10	
Levantamiento horizontal de piernas con movilidad de combate	Ritmo		x	10	
	Anticipacion				
	Diferenciacion				
Guardia y movimiento de combate	Acoplamiento		x	10	
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS			
Multisaltos		saltar		5	
	Componente teorico	TEMAS			
		Que es taekwondo?		10	
	Componente Social volutivo	TEMAS			
	Componente recreativo	TEMAS			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Tecnicas de golpe a frontales y semicirculares	x			15	
Guardia de combate	x			15	

PARTE FINAL

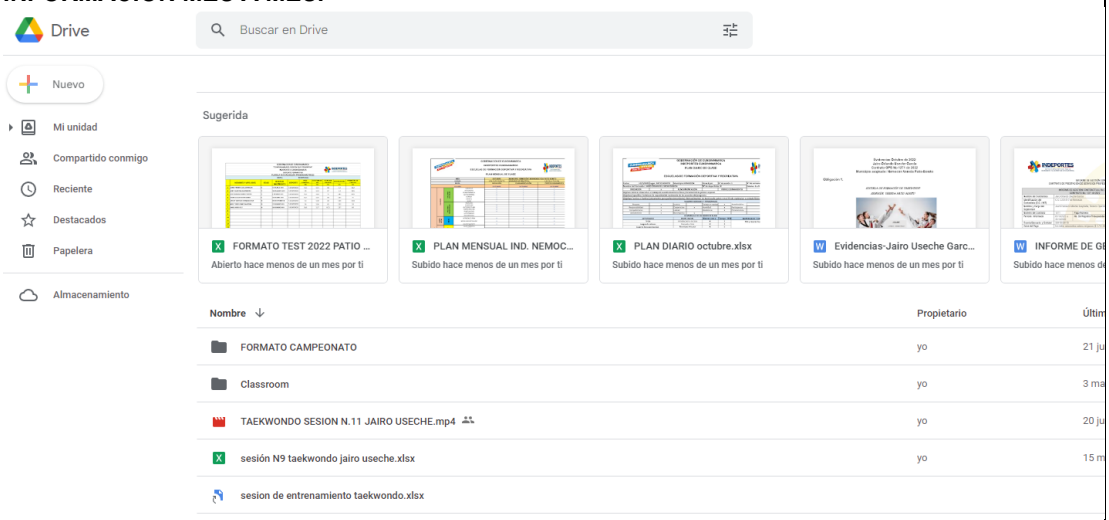
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN.	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	x	5	Estiramiento grupos musculares de tren inferior	Recurso humano
2. Retroalimentación de la clase saliente	x	5	Charla	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

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

7. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.

DESCRIBIR CUAL FUE EL PROCESO PARA MANTENER LA INFORMACIÓN ACTUALIZADA Y ENTREGA DE LA MISMA. Link del drive.

DESCRIBIR QUE INFORMACIÓN SE SOLICITÓ Y SE ENTREGÓ DURANTE EL PROCESO CONTRACTUAL.
SE CARGA TODA LA INFORMACION AL DRIVE CON LAS MALLAS CURRICULARES ,PLAN DIARIO DE ENTRENAMIENTO, INFORMES DEL MES ETC. SE MANTIENE ACTUALIZADA LA INFORMACION MES A MES.



8. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

DESCRIBIR COMO FUE EL PROCESO PARA LA REALIZACIÓN Y ENTREGA DE LAS PLANEACIONES DEL SIGUIENTE MES DE LOS DIFERENTES NIVELES.
SE HACE LA PLANEACION DEL MES SIGUIENTE Y SE CARGA AL DRIVE PARA QUE EL SUPERVISOR PUEDA VERIFICAR LAS SESIONES DE CLESE.

9. Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

DESCRIBIR CUAL FUE LA METODOLOGÍA PARA LA REALIZACIÓN DE LAS EVALUACIONES ANTROPOMÉTRICAS Y FÍSICAS REALIZADAS A LOS DIFERENTES GRUPOS; contar cuales son las pruebas que se realizaron.

SE EFECTUARON LOS TEST FISICOS A LOS DEPORTISTAS SALTO LARGO, SALTO VERTICAL, TEST 20 METROS LISOS, TEST SHUTTLE RUN 4X10 MTS, TEST BASTON Y VELOCIDAD, INDICE DE MASA CORPORAL, ESTATURA, PERIMETRO CINTURA, ESTATURA SENTADO, TEST DE 300 MTS PLANOS,

SE HACE UN INFORME CUALITATIVO Y CUANTITATIVO POR NIVELES INICIACION, FUNDAMENTACION Y PERFECCIONAMIENTO.


















10. El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.

    ESCRIBIR QUE DURANTE EL PROCESO CONTRACTUAL EL MUNICIPIO ENTREGO LOS DIFERENTES CERTIFICADOS DONDE CONSTA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS.

    EL MUNICIPIO ASIGNADO A CADA FORMADOR NOS ENVIA LA CERTIFICACION DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS CON LOS LUGARES Y HORARIOS DE TRABAJO DANDO CUMPLIMIENTO AL CONTRATO.



NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

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

HACE CONSTAR:

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

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

IMRDN

ANDRES LEONARDO GUZMAN
DIRECTOR IMRDN



NIT 832.002.139-2

CERTIFICACION

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

HACE CONSTAR:

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

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

IMRDN

ANDRES LEONARDO GUZMAN
DIRECTOR IMRDN

11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.

DESCRIBIR CUALES ACTIVIDADES O EVENTOS APOYARON DURANTE EL PROCESO CONTRACTUAL.

SE APOYAN LOS DIFERENTES ACTIVIDADES EN EL MUNICIPIO COMO LO FUERON HASTA EL MOMENTO EL HOMBRE MAS FUERTE Y FESTIVAL DE TAEKWONDO






12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.

DESCRIBIR LAS DIFERENTES REUNIONES Y CAPACIONES QUE SE REALIZARON DURANTE EL PROCESO CONTRACTUAL
SE ASISTE A LAS DIFERENTES REUNIONES DE MANERA VIRTUAL Y PRESENCIAL SEGÚN LO PLANIFICADO POR CORDINADOR Y GESTOR PROVINCIAL.











13. Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto.

    SE ESTA A LA ESPERA DE LA ENTREGA POR PARTE DE LA SUBGERENCIA ADMINISTRATIVA Y FINANCIERA EL FORMATO UNICO DE INVENTARIO (FUID) CUANDO SE REQUIERA ENVIAR O TRALADAR DOCUMENTOS AL ARCHIVO DEL INSTITUTO.

14. Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.

    DESCRIBIR CUALES SON LOS ARCHIVOS QUE SE ENTREGARON DURANTE EL PROCESO CONTRACTUAL.
    SE CARGAN AL SECOP LOS SIGIENTES ARCHIVOS
    1-CUENTA DE COBRO.
    2-FORMATO DE GESTION CONTRACTUAL.
    3-PLANILLA DE PAGO DEL MES.
    4-EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.

15. Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.

    Describir que documentos se solicitaron y se entregaron durante el proceso contractual; en cuanto a (política pública, encuestas política publica, operación de beneficiarios y test) etc.

En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:
Cobertura total a la finalización del contrato

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
FEBRERO	$	$	$	$	
MARZO	$	$	$	$	
ABRIL	$	$	$	$	
MAYO	$	$	$	$	
JUNIO	$	$	$	$	
JULIO	$	$	$	$	
AGOSTO	$	$	$	$	
SEPTIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8362046763
OCTUBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8362641374
NOVIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	24.400	8363176596
DICIEMBRE	1.000.000	125.000	160.000	$24.400	
Totales	4.000.000	500.000	640.000	97.600	N/A

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	8
FUNDAMENTACION	8
PERFECCIONAMIENTO	3
TOTAL	19

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	1271 de 2022	**$6.856.000**	4 MESES	2022003104
ACTA DE LIQUIDACION	VALOR EJECUTADO	$6.856.000	SALDO A FOVOR DE INDEPORTES	$0000

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

CONTRATISTA:	
Nombre:	**JAIRO ORLANDO USECHE GARCIA**
Firma:	

RELACIÓN DE ANEXOS

1. Procesos de convocatoria.
2. Plan pedagógico y tres mallas pedagógicas (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
3. Cuadro de cobertura de colores
4. Asistencias (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
5. Registro fotográfico de sesiones de clases 10 por nivel (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento)
6. Anexar 3 planes mensuales de los últimos tres meses y 36 sesiones del mes de noviembre (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
7. Pantallazos del drive
8. Anexar Plan mensual y sesiones del mes de diciembre.
9. Anexar formatos de las evaluaciones a deportistas (test de medidas antropométricas y test físicos) y registro fotográfico 6 fotos por nivel en el formato de fotos.
10. Anexar todas las certificaciones del municipio durante el proceso contractual.
11. Anexar registro fotográfico de todos los apoyos realizados durante el proceso contractual.
12. Anexar registro fotográfico de asistencia a reuniones y capacitaciones durante todo el periodo contractual.
13. Anexar política pública (convocatoria, formato de asistencia, tabulación y registro fotográfico); (encuesta política pública).

14. Anexar cuadro de Excel de operación de beneficiarios.
15. Anexar fichas de inscripción (iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
16. Anexar parafiscales de todos los meses según periodo contractual.