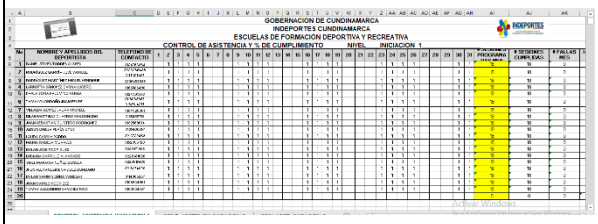
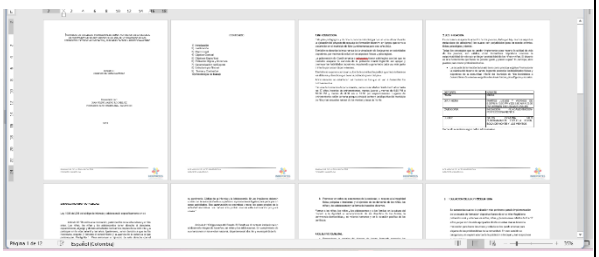
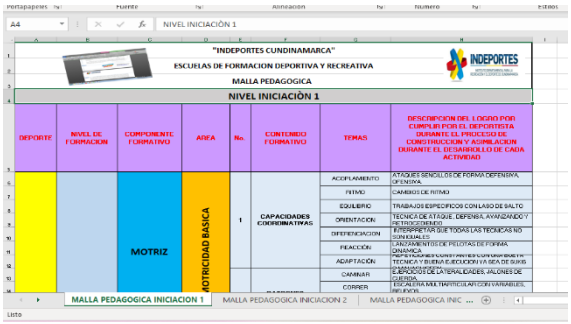
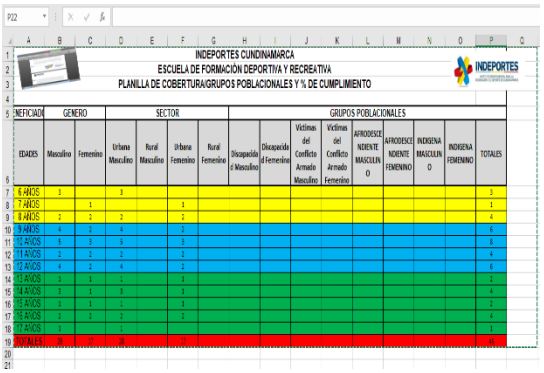
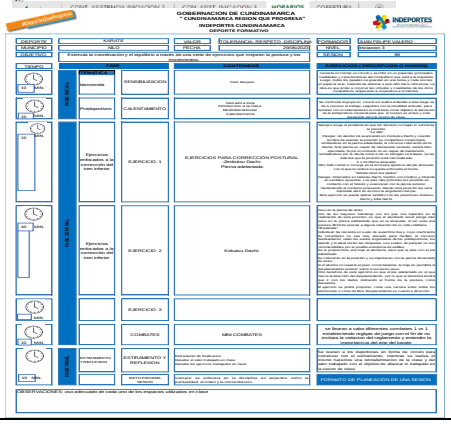
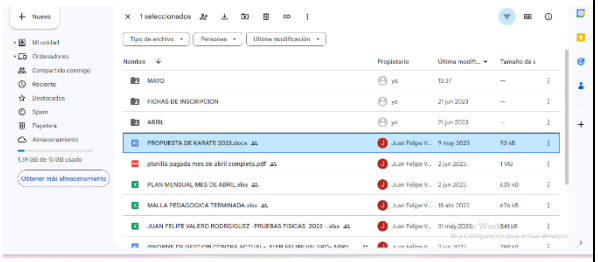
EVIDENCIAS INFORME 02 MES DE MAYO - CTO # 680 -2023			
Nombre del contratista	JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ		
Número de identificación	c. CC 106992627 DE NILO	**Tipo de documento**	Cedula de ciudadanía
Período informado	01 DE MAYO 2023 AL 30 MAYO 2023	**N° de Registro Presupuestal**	2023000979 DEL 09/ 03/ 2023

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de Iniciación y Fundamentación, 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 con discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa	Presentación en el municipio de NILO  INDEPORTES CERTIFICADO DE PERMANENCIA CONTRATISTA: Juan Felipe Valero Rodriguez CARGO: FORMADOR DEPORTIVO DE KARATE-DO (NILO) ENTIDAD: INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA MUNICIPIO: NILO DEPARTAMENTO: CUNDINAMARCA FECHA: 03/04/2023 QUIEN CERTIFICA NOMBRE: JHON JAIR OSUNA VELA CARGO: DIRECTOR INSTITUTO DE CULTURA TURISMO RECREACION Y DEPORTE FIRMA ENTIDAD: ICTRD Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada. Objeto de la visita Realizo presentación ante el director del instituto municipal, dándole a conocer el desarrollo de las actividades a ejercer para este contrato con vigencia del presente año Observaciones
2. Realizar la inscripción, y registro de asistencia de los beneficiarios que participan en la escuela de formación, por cada una de las sesiones máximo (24h) después de ejecutadas las mismas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad	 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 2  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 3

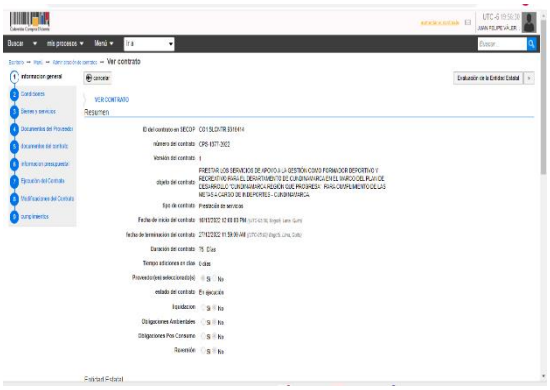
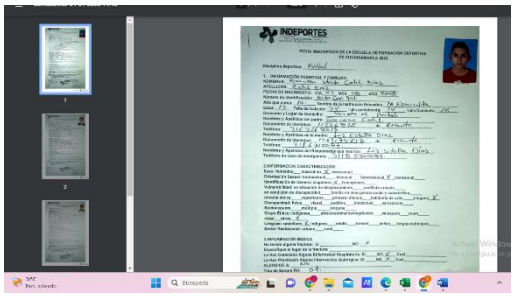
3. Presentar ante el supervisor del contrato mediante la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad dentro de los 15 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica 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. .	Realice los avances en la realización del plan y malla pedagógica socializados por Indeportes Cundinamarca   "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL INICIACIÓN 1 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 ACUMULACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD MOTRIZ | MOTRICIDAD BASICA | 1 | CAPACIDADES COORDINATIVAS ACOPLAMIENTO | ATAQUES SENCILLOS DE FORMA DEFENSIVA, OFENSIVA RITMO | CAMBIOS DE RITMO EQUILIBRIO | TRABAJOS ESPECIFICOS CON LASO DE SALTO ORIENTACION | TECNICA DE ATAQUE, DEFENSA, AVANZANDO Y RETROCEDIENDO DIFERENCIACION | INTERPRETAR QUE TODAS LAS TECNICAS NO CONTIENEN FIJACIÓN | LANZAMIENTOS DE PELOTAS DE FORMA DINAMICA ADAPTACIÓN | TECNICA Y BUENA EJECUCION Y A IDEA DE SUMO CAMINAR | ELABORACIÓN DE LA TERNALIDADES, JALONES DE CUERDA CORRER | ESCALERA MULTIARTICULAR CON VARIABLES, REFLEXOL MALLA PEDAGOGICA INICIACION 1 | MALLA PEDAGOGICA INICIACION 2 | MALLA PEDAGOGICA INIC
4. 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 en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Se encuentra en proceso la convocatoria de los niños, niñas y jóvenes para el mes de abril iniciar con las totalidades y cantidades en los 3 niveles de formación en KARATE , dejando como evidencia el plan mensual, dejo evidencia de las sesiones de abril

5. 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 cargados en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES BENEFICIADO / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES 6 AÑOS | 3 | | 3 | | | | | | | | | | | | 3 7 AÑOS | | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | 1 8 AÑOS | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | | | | | 4 9 AÑOS | 4 | 2 | 4 | | 2 | | | | | | | | | | 6 10 AÑOS | 5 | 3 | 5 | | 3 | | | | | | | | | | 8 11 AÑOS | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | | | | | | | 4 12 AÑOS | 4 | 2 | 4 | | 2 | | | | | | | | | | 6 13 AÑOS | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | 2 14 AÑOS | 2 | 1 | 3 | | 1 | | | | | | | | | | 4 15 AÑOS | 1 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | | | | | 2 16 AÑOS | 3 | 2 | 3 | | 2 | | | | | | | | | | 4 17 AÑOS | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 TOTALES | 28 | 17 | 28 | 1 | 17 | | | | | | | | | | 45
6. 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.	

7. Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 36 sesiones al mes con las escuelas de formación del área URBANA a cargo o 6 sesiones de formación a la semana 3 por cada grupo de formación, mínimo 24 sesiones al mes con las escuelas de formación a cargo del área RURAL, cabe resaltar que las sesiones que se desarrollan en área rural, aplican siempre y cuando el formador deba desplazarse a la zona rural a una distancia mayor a 30 minutos La sesión de práctica debe tener una duración de 120 minutos (2 horas) distribuidas con cada grupo de formación con una fase inicial, central y final, las sesiones de práctica no son acumulables en el mismo día (máximo una sesión diaria por grupo de formación. Las sesiones deben programarse en días intercalados y no se pueden modificar los horarios.	 
8. Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	

9. Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor y plataforma hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE MES: JUNIO — MUNICIPIO: — NILO LUGAR:UNIDAD DEPORTIVA — HORARIO DE PRACTICA: — 8:00 AM A 12:00 PM Y DE 6:00 PM - 10:00 PM NIVEL DESARROLLO MENSUAL — INICIACIÓN 1 (6 A 8 AÑOS) — INICIACION 2-3 (9 A 12 AÑOS) — (13- 17 AÑOS) DESARROLLO MENSUAL / PARTE CENTRAL / VALORES / VALORES SOCIALES: RESPETO, RESPONSABILIDAD, COMPAÑERISMO, JUSTICIA, COOPERACION, LEALTAD, TRABAJO EN EQUIPO VALORES PERSONALES: HUMILDAD, OBEDIENCIA, AUTODISCIPLINA, PARTICIPACIÓN, PERSEVERANCIA, AUTODOMINIO, RECOMPENSA PARTE INICIAL / INICIO: INTRODUCCIPON, MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO DESARROLLO MOTRIZ: ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN CAPACIDADES CONDICIONALES: FUERZA, VELOCIDAD, FLEXIBILIDAD, RESISTENCIA ELEMENTOS TECNICOS: POSTURAS AJUSTES, TREN INFERIOR, TEN SUPERIOR ELEMENTOS TACTICOS RECREATIVO: JUEGOS DE INTEGRACION, JUEGOS TRADICIONALES, ACTIVIDADES ARTISTICAS, CIRCUITOS RECREATIVOS, FESTIVALES RECREATIVOS PARTE FINAL / FINAL: ESTIRAMIENTO, RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO
10. 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.	

11. 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.	MUNICIPIO DE NILO CUNDINAMARCA INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE **EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DE NILO CUNDINAMARCA** **HACE CONSTAR:** Que JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.926.273, prestó sus servicios como FORMADOR EN KARATE, en el Municipio de Nilo, durante el período comprendido entre el 1 y el 30 de Mayo de 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca. La presente se expide a los 30 días del mes de Mayo de 2023. **JHON JAIR OSUNA VELA** **Director Ejecutivo ICTRD Nilo**
12. Planear, organizar, dirigir y controlar el desarrollo de los festivales deportivos que se realicen en el Departamento, entregando los respectivos informes que se le sean solicitados por la coordinación del programa.	Se proyecta de acuerdo a indicación de la coordinación del componente realizar el primer festival deportivo y escolar en el mes de abril del 2023
13. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	REUNION PRESENCIAL 31 DE MAYO 

14. 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.	Los formatos están a disposición para ser usados en el momento que se requieran, en el momento que toque trasladar o hacer cualquier trámite documental en archivo del instituto
15. 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, fechas, condiciones técnicas y/o productos establecidos en las circulares emitidas por Subgerencia Administrativa y Financiera. (Socializar con supervisores).	
16. Entregar y mantener actualizado la documentación requerida en medio físico la documentación de las inscripción y participación de los beneficiarios al programa deporte formativo	

Juan Felipe Valero Rodriguez.

Juan Felipe Valero Rodríguez

CC : 1069926273

FIRMA CONTRATISTA

AENEXO EVIDENCIA DE LAS MISMAS

INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
Juan Felipe Valero Rodriguez.	FORMADOR DEPORTIVO DE KARATE-DO (NILO)	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
NILO	CUNDINAMARCA	03/04/2023

QUIEN CERTIFICA

JHON JAIR OSUNA VELA	DIRECTOR INSTITUTO DE CULTURA TURISMO RECREACION Y DEPORTE
NOMBRE	CARGO
	ICTRD
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada.

Objeto de la visita

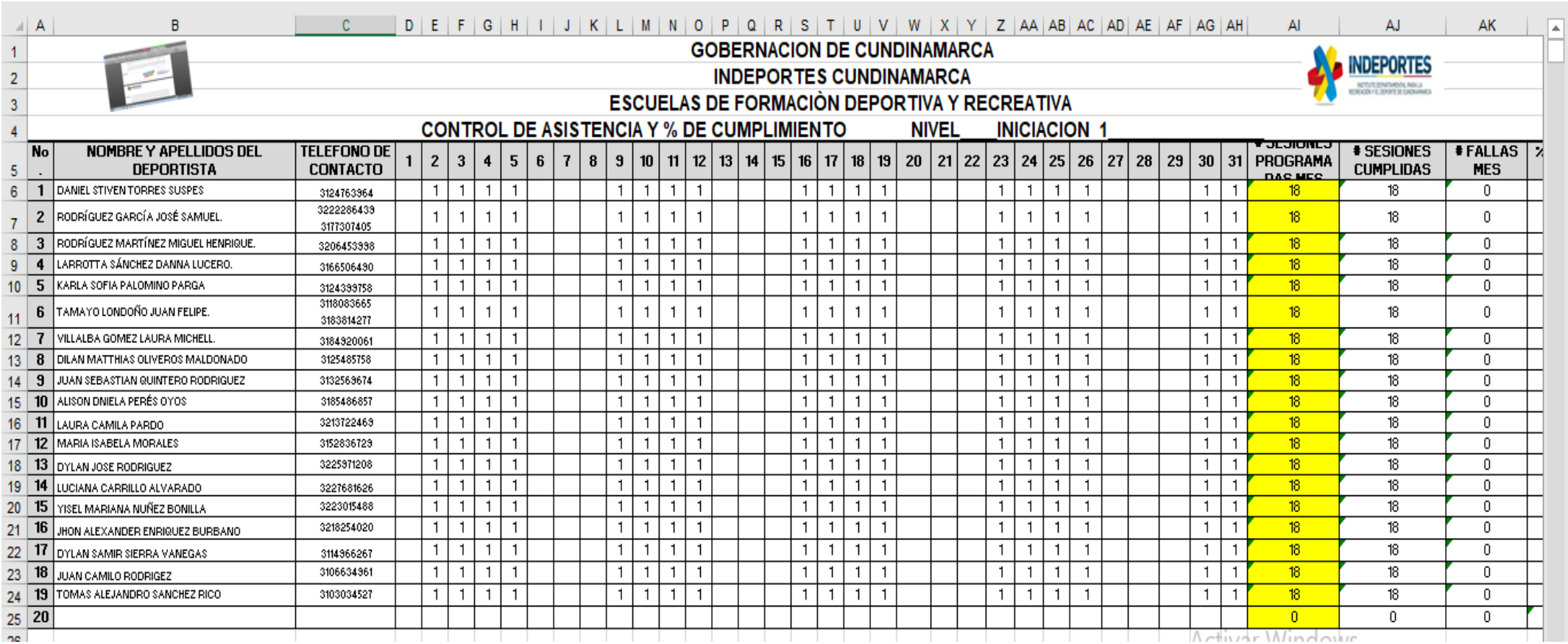
Realizo presentación ante el director del instituto municipal, dándole a conocer el desarrollo de las actividades a ejercer para este contrato con vigencia del presente año

Observaciones

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progress!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Benedicción Piso 5°.

2 ASISTENCIAS



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACION 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	%
1	DANIEL STIVEN TORRES SUSPES	3124763964		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
2	RODRÍGUEZ GARCÍA JOSÉ SAMUEL.	3222286439 3177307405		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
3	RODRÍGUEZ MARTÍNEZ MIGUEL HENRIQUE.	3206453398		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
4	LARROTTA SÁNCHEZ DANNA LUCERO.	3166506430		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
5	KARLA SOFIA PALOMINO PARGA	3124339758		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
6	TAMAYO LONDOÑO JUAN FELIPE.	3118083665 3183814277		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
7	VILLALBA GOMEZ LAURA MICHELL.	3184320061		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
8	DILAN MATTHIAS OLIVEROS MALDONADO	3125485758		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
9	JUAN SEBASTIAN QUINTERO RODRIGUEZ	3132563674		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
10	ALISON DNIELA PERÉS OYOS	3185486857		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
11	LAURA CAMILA PARDO	3213722469		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
12	MARIA ISABELA MORALES	3152836729		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
13	DYLAN JOSE RODRIGUEZ	3225971208		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
14	LUCIANA CARRILLO ALVARADO	3227681626		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
15	YISEL MARIANA NUÑEZ BONILLA	3223015488		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
16	JHON ALEXANDER ENRIQUEZ BURBANO	3218254020		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
17	DYLAN SAMIR SIERRA VANEGAS	3114366267		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
18	JUAN CAMILO RODRIGEZ	3106634361		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
19	TOMAS ALEJANDRO SANCHEZ RICO	3103034527		1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	1	1				1	1	18	18	0	
20																																		0	0	0	

Activar Windows

AJ26

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION 2

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	#	23	24	#	26	27	28	29	30	31	SESIONES PROGRAMADAS MES	SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	OLIVEROS SANCHEZ JAIDER EMILIO.	3178330351		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
2	IDALMIS SNEIDER BELOO CASTRO	3165489575		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
3	CUTIVA SANCHEZ PAULA ANDREA.	3166506490		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
4	KEVIN MATEO CUASQUER CRUZ	3134818803		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
5	STIVEN ALEXANDER CUASQUER	3134818803		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
6	JUAN DIEGO CAMPOS	327690271		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
7	SERGIO IVAN QUIROGA	3123226657		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
8	MARIA PAULA ESCOBAR ARDILA	3147160140		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
9	JUSTIN ANDREI BECERRA	3224114172		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
10	MARIA JOSE SANCHES VALERO	3028672660		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
11	YARIKSON DAMIAN RODRIGUEZ	3124252426		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
12	JUAN JOSE GARCIA TRIVIÑO	3162352457		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%
13	ISABELA MONTENEGRO CRUZ	3145625253		1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	14	14	0	100%



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__INICIACION 3__

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	# SESIONES	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO
1	EDIANNIS VALENTINA BELLO CASTRO	3142546825		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
2	SANCHEZ SANDOVAL SARA DANIELA.	3125907816		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
3	SANCHEZ SANDOVAL JUANA VALENTINA.	3125907816		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
4	DIVIER ANDRES MALDONADO	3213651285		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
5	YEFERSON DAMIAN MALDONADO	3217000413		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
6	DEIBY ALEXNDER CASTRO	3202732081		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
7	ERICK MARIN VARGAS	3114806864		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
8	ERIKA JHOANNA ALVARES	3164212668		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
9	SOFIA DEL PILAR OROZCO SUSPES	3124763964		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
10	MILVIANYS DE LOS ANGELES RODRIGUEZ	3225971208		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
11	ISABELA ESCOBAR ARDILA	3147160140		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
12	DANIELA RIVERA OSORIO	3154586984		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%
13	KAREN DANIELA HERNANDEZ	3132265478		1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		1	1				1		13	13	0	100%

3 MALLA Y PLAN PEDAGOGICO



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL INICIACIÒN 1

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
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ATAQUES SENCILLOS DE FORMA DEFENSIVA, OFENSIVA.
						RITMO	CAMBIOS DE RITMO
						EQUILIBRIO	TRABAJOS ESPECIFICOS CON LASO DE SALTO
						ORIENTACION	TECNICA DE ATAQUE , DEFENSA, AVANZANDO Y RETROCEDIENDO
						DIFERENCIACION	INTERPRETAR QUE TODAS LAS TECNICAS NO SON IGUALES
						REACCIÓN	LANZAMIENTOS DE PELOTAS DE FORMA DINAMICA
						ADAPTACIÓN	REPETICIONES CONSTANTES CON UNA BUETA TECNICA Y BUENA EJECUCION YA SEA DE SUKIS O MAHACHIGERY
						CAMINAR	EJERCICIOS DE LATERALIDADES, JALONES DE CUERDA.
						CORRER	ESCALERA MULTIARTICULAR CON VARIABLES, RELEVOS

PROPUESTA DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEKARATE-DO DEL ALTO MAGDALENA EN LAS DIFERENTES CATEGORIAS INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO

Dirigido a:
INDEPORTES CUNDINAMARCA

Presentado por:
JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ
FORMADOR ALTO MAGDALENA- KARATE DO

2023

FORMADOR DEL ALTO MAGDALENA
DEPORTE: KARATE-DO

CONTENIDO

1) Introducción
2) Justificación
3) Marco Legal
4) Objetivo General
5) Objetivos Específicos
6) Población Objeto y Cobertura
7) Caracterización del Deporte
8) Estructura por Niveles
9) Temas y Contenidos
10)Metodología de Trabajo

FORMADOR DEL ALTO MAGDALENA
DEPORTE: KARATE-DO

1.INTRODUCCIÓN:

Este plan pedagógico y técnico expone la metodología que se va a utilizar durante la ejecución del proyecto de escuela de formación deportiva en karate, que se va a desarrollar en el municipio de Nilo Cundinamarca para este año 2023.

También se describe la importancia de la vinculación de los jóvenes en actividades deportivas, por motivos de salud en los aspectos físicos y psicológicos.

La gobernación de Cundinamarca e indepodes tienen estrategias con las que se pretende acaparar la atención de la población infantil logrando así apoyar y promover las habilidades deportivas, impulsando y generando cada vez más gusto e interés por crecer deportivamente.

También se exponen ciertos artículos de la constitución política que hace énfasis en los deberes y derechos que tiene la población joven del país.

Adicionalmente se establecen los horarios en los que se van a desarrollar los entrenamientos.

Escuela de formación deportiva karate, rama mixta edades desde los 6 años hasta los 17 años, horarios de entrenamientos, martes, jueves y viernes de 6:30 PM a 10:00 PM y martes de 8:00 am a 12:30 pm respectivamente. Lugares de entrenamiento: salón comunal parque principal centro y polideportivo del municipio de Nilo y las escuelas rurales de los vientos y boca de monte.

FORMADOR DEL ALTO MAGDALENA
DEPORTE: KARATE-DO

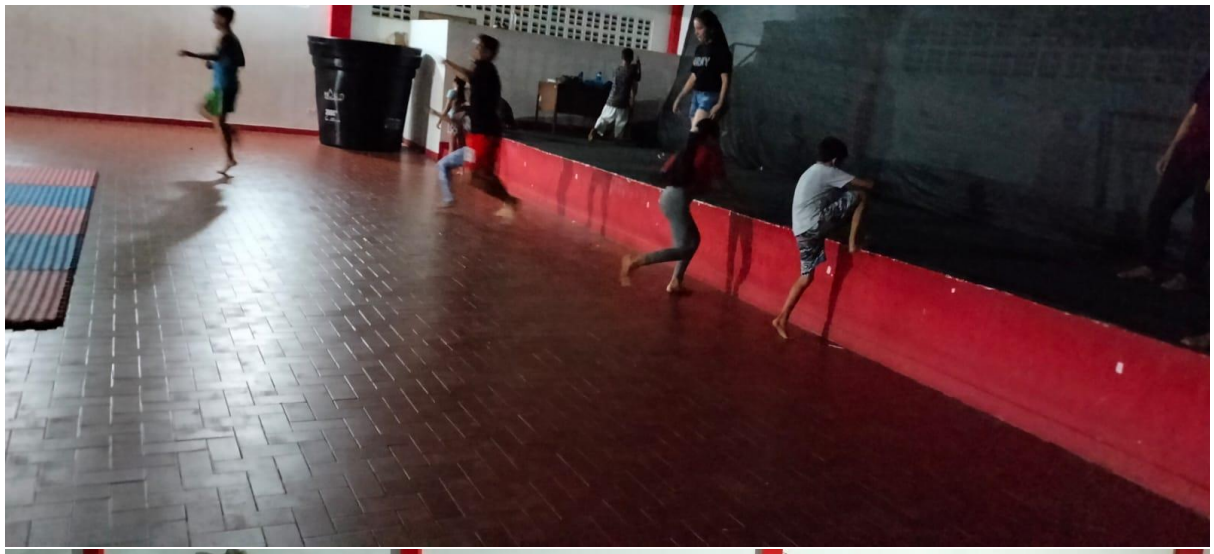
2.JUSTIFICACION:

Es necesario acaparar la atención de los jóvenes, dado que hay muchos aspectos

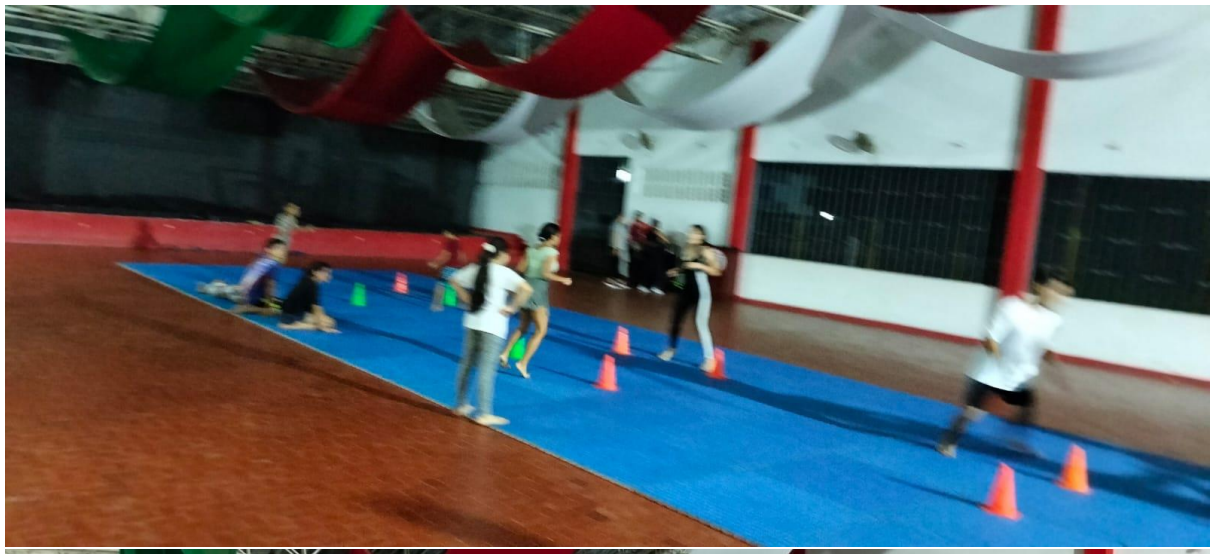
3.MARCO NORMATIVO Y LEGAL:

su patrimonio. Código de la Infancia y la Adolescencia 19 Los impúberes deberán contar con la autorización de sus padres o representantes legales para participar en estas actividades. Esta autorización se extenderá a todos los actos propios de la

4 ALGUNAS SESIONES DEL MES DE MAYO



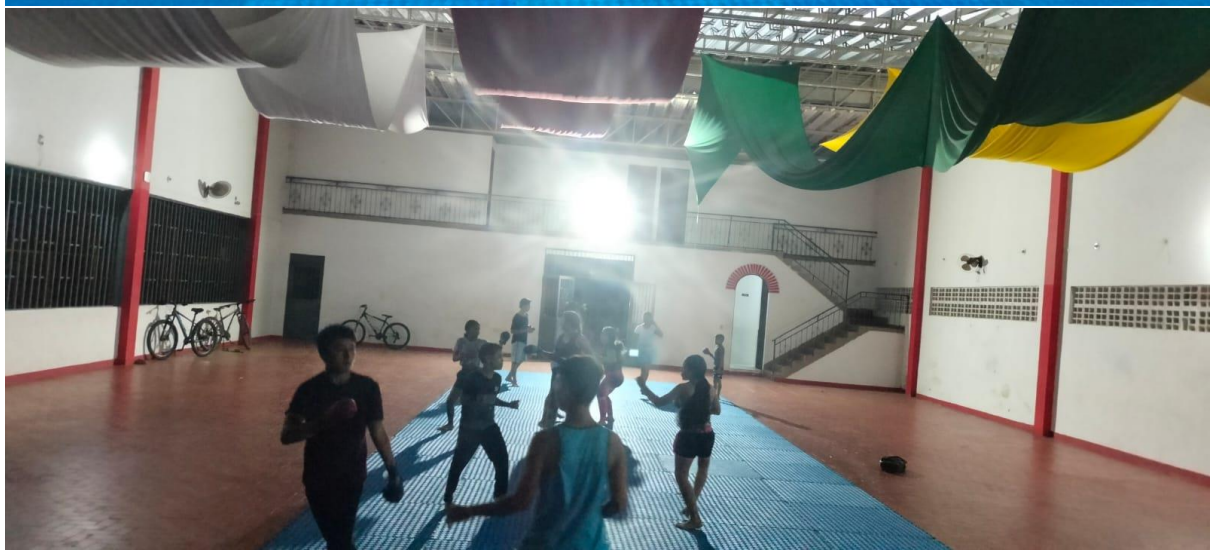









6







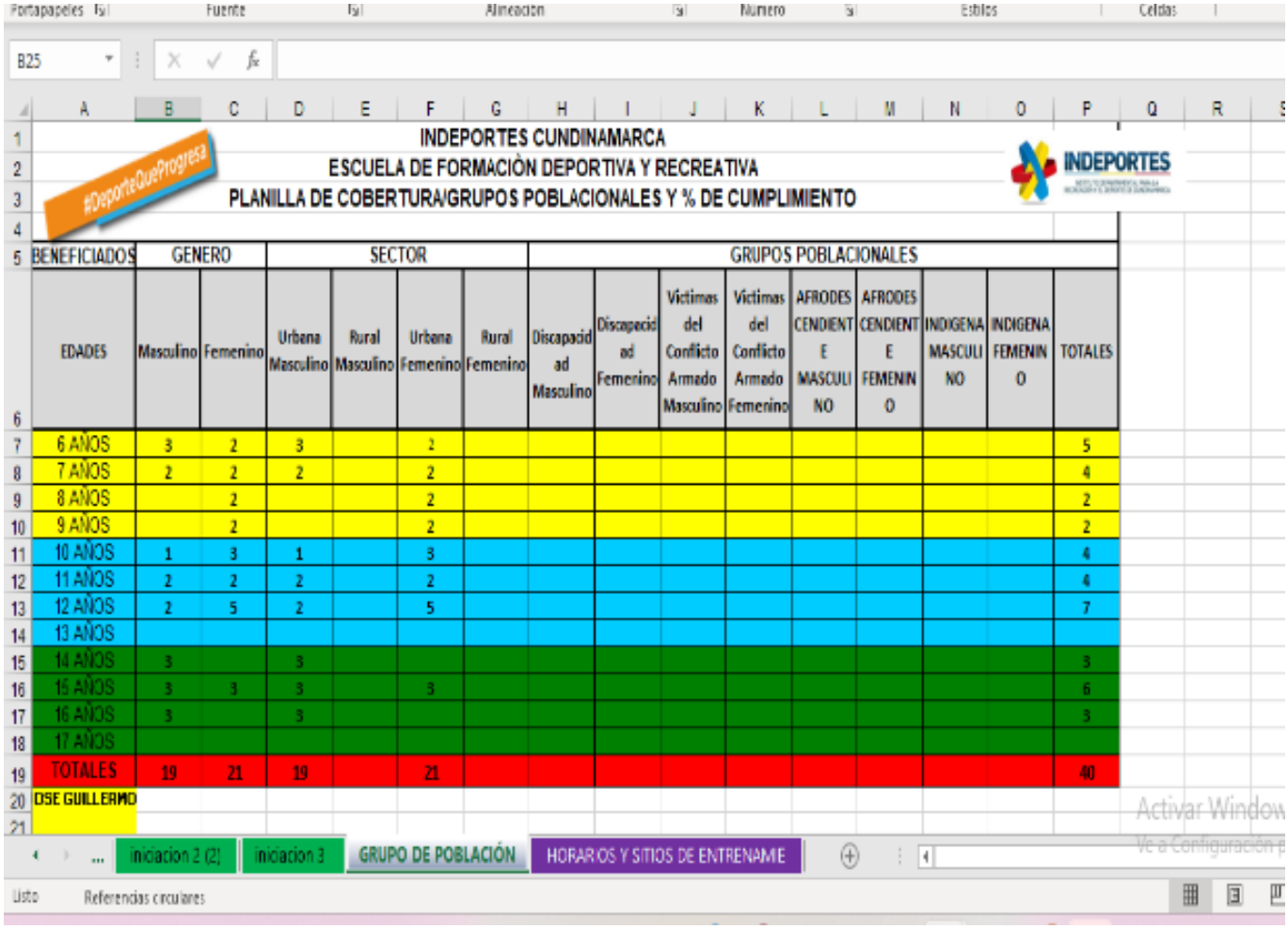








5 CUADRO DE COBERTURA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	2	3		2										5
7 AÑOS	2	2	2		2										4
8 AÑOS		2			2										2
9 AÑOS		2			2										2
10 AÑOS	1	3	1		3										4
11 AÑOS	2	2	2		2										4
12 AÑOS	2	5	2		5										7
13 AÑOS															
14 AÑOS	3		3												3
15 AÑOS	3	3	3		3										6
16 AÑOS	3		3												3
17 AÑOS															
TOTALES	19	21	19		21										40
DSE GUILLERMO															

6 PRESENTACION PERSONAL



7 HORARIOS Y SITIOS DE TRABAJO



INDEPORTES CUNDINAMARCA

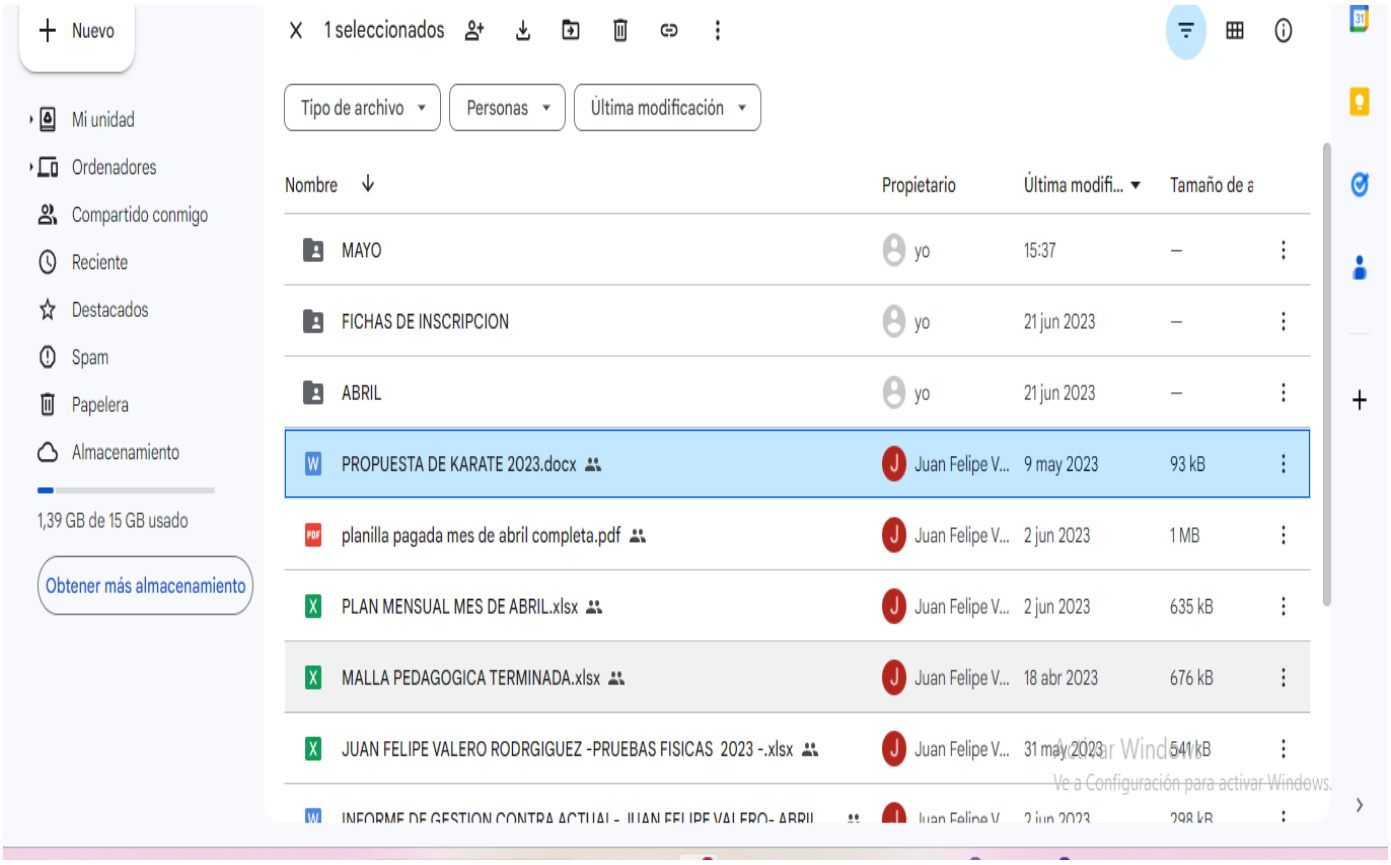
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	KARATE-DO
MUNICIPIO:	NILO - CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR:	JUAN FELIPE VALERO RODRIGU

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SAB
7:00 AM A 8:00 AM	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
8:00 AM A 9:00 AM	GRUPO					**PRIMARIA- INICIACION**	
	SEDE DE TRABAO					ESCUELA RURAL LOS VIENTOS	
09:00 AM A 10:00 AM	GRUPO					**PRIMARIA- INICIACION**	
	SEDE DE TRABAO					ESCUELA RURAL LOS VIENTOS	
10:00 A.M A 11:00 A.M	GRUPO					**PRIMARIA- INICIACION**	
	SEDE DE TRABAJO					ESCUELA RURAL BOCA DE MONTE	
11:00 A.M. A 12:30 P.M.	GRUPO					**PRIMARIA- INICIACION**	
	SEDE DE TRABAJO					ESCUELA RURAL BOCA DE MONTE	
5:00 P.M. A 6:00 P.M.	GRUPO						
	SEDE DE TRABAJO						
6:00 P.M. A 7:00 P.M.	GRUPO		NILO CENTRO-INICIACION	NILO CENTRO-INICIACION	NILO CENTRO-INICIACION	NILO CENTRO-INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO		SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	
7:00 P.M. A 8:00 P.M.	GRUPO		NILO CENTRO-FUNDAMENTACION	NILO CENTRO-FUNDAMENTACION	NILO CENTRO-FUNDAMENTACION	NILO CENTRO-FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAJO		SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	
8:00 P.M. A 9:00 P.M.	GRUPO		NILO CENTRO-PERFECCIONAMIENTO		NILO CENTRO-PERFECCIONAMIENTO	NILO CENTRO-PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO		SALON COMUNAL		SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	
9:00 P.M. A 10:00 P.M.	GRUPO		NILO CENTRO-PERFECCIONAMIENTO		NILO CENTRO-PERFECCIONAMIENTO	NILO CENTRO-PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAJO		SALON COMUNAL		SALON COMUNAL	SALON COMUNAL	
NOMBRE MONITOR			JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ				

8 PLATAFORMA DRIVE



9 PLANEACIONES

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	1/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	61

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 1	Cerrar el puño	El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. "Papá arropa a sus hijos" Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia al nemotécnico "Papa arropa a sus hijos" para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 2	Focalización del tsuki.	Para la explicación de la zona de impacto del Ken he aplicado multitud de ejercicios pero el que mejor resultado me ha dado es identificar los nudillos del índice y del corazón como "Los ojos de dragón", para que alinearan bien el puño con el antebrazo. "Los ojos de dragón" Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami, engomado o enmoquetado. Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con "los ojos de dragón" para que el alumno alinee el puño correctamente.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	1/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	62

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 1	Cerrar el puño	El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. "Papá arropa a sus hijos" Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia al nemotécnico "Papa arropa a sus hijos" para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 2	Focalización del tsuki.	Para la explicación de la zona de impacto del Ken he aplicado multitud de ejercicios pero el que mejor resultado me ha dado es identificar los nudillos del índice y del corazón como "Los ojos de dragón", para que alinearan bien el puño con el antebrazo. "Los ojos de dragón" Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami, engomado o enmoquetado. Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con "los ojos de dragón" para que el alumno alinee el puño correctamente.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	1/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	63

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 1	Cerrar el puño	El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. "Papá arropa a sus hijos" Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia al nemotécnico "Papa arropa a sus hijos" para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 2	Focalización del tsuki.	Para la explicación de la zona de impacto del Ken he aplicado multitud de ejercicios pero el que mejor resultado me ha dado es identificar los nudillos del índice y del corazón como "Los ojos de dragón", para que alinearan bien el puño con el antebrazo. "Los ojos de dragón" Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami, engomado o enmoquetado. Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con "los ojos de dragón" para que el alumno alinee el puño correctamente.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	6/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	64

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 1	Cerrar el puño	El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. "Papá arropa a sus hijos" Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia al nemotécnico "Papa arropa a sus hijos" para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 2	Focalización del tsuki.	Para la explicación de la zona de impacto del Ken he aplicado multitud de ejercicios pero el que mejor resultado me ha dado es identificar los nudillos del índice y del corazón como "Los ojos de dragón", para que alinearan bien el puño con el antebrazo. "Los ojos de dragón" Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami, engomado o enmoquetado. Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con "los ojos de dragón" para que el alumno alinee el puño correctamente.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	6/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	65

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 1	Cerrar el puño	El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. "Papá arropa a sus hijos" Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia al nemotécnico "Papa arropa a sus hijos" para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 2	Focalización del tsuki.	Para la explicación de la zona de impacto del Ken he aplicado multitud de ejercicios pero el que mejor resultado me ha dado es identificar los nudillos del índice y del corazón como "Los ojos de dragón", para que alinearan bien el puño con el antebrazo. "Los ojos de dragón" Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami, engomado o enmoquetado. Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con "los ojos de dragón" para que el alumno alinee el puño correctamente.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	6/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	66

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 1	Cerrar el puño	El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. "Papá arropa a sus hijos" Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia al nemotécnico "Papa arropa a sus hijos" para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 2	Focalización del tsuki.	Para la explicación de la zona de impacto del Ken he aplicado multitud de ejercicios pero el que mejor resultado me ha dado es identificar los nudillos del índice y del corazón como "Los ojos de dragón", para que alinearan bien el puño con el antebrazo. "Los ojos de dragón" Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami, engomado o enmoquetado. Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con "los ojos de dragón" para que el alumno alinee el puño correctamente.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	7/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	67

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 1	Cerrar el puño	El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. "Papá arropa a sus hijos" Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia al nemotécnico "Papa arropa a sus hijos" para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 2	Focalización del tsuki.	Para la explicación de la zona de impacto del Ken he aplicado multitud de ejercicios pero el que mejor resultado me ha dado es identificar los nudillos del índice y del corazón como "Los ojos de dragón", para que alinearan bien el puño con el antebrazo. "Los ojos de dragón" Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami, engomado o enmoquetado. Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con "los ojos de dragón" para que el alumno alinee el puño correctamente.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	7/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	68

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 1	Cerrar el puño	El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. "Papá arropa a sus hijos" Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia al nemotécnico "Papa arropa a sus hijos" para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 2	Focalización del tsuki.	Para la explicación de la zona de impacto del Ken he aplicado multitud de ejercicios pero el que mejor resultado me ha dado es identificar los nudillos del índice y del corazón como "Los ojos de dragón", para que alinearan bien el puño con el antebrazo. "Los ojos de dragón" Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami, engomado o enmoquetado. Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con "los ojos de dragón" para que el alumno alinee el puño correctamente.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	7/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	69

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 1	Cerrar el puño	El fallo típico de meter el dedo pulgar dentro del puño. "Papá arropa a sus hijos" Individual: Los dedos, índice, corazón, anular y meñique (hijos) se mantendrán bien juntitos y se irán durmiendo poco a poco (plegarlos progresivamente falange a falange hasta formar el puño) y una vez dormidos el pulgar (el padre) los arropará. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia al nemotécnico "Papa arropa a sus hijos" para que el alumno que cierra el puño incorrectamente corrija el error.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren superior	EJERCICIO 2	Focalización del tsuki.	Para la explicación de la zona de impacto del Ken he aplicado multitud de ejercicios pero el que mejor resultado me ha dado es identificar los nudillos del índice y del corazón como "Los ojos de dragón", para que alinearan bien el puño con el antebrazo. "Los ojos de dragón" Individual: A cada alumno se le proporciona una hoja en blanco, que colocarán en el suelo del Tatami, engomado o enmoquetado. Se procede a pintarles los nudillos citados con pintura de dedos, de fácil limpieza. Se colocan en Seiza para golpear a la hoja comprobando de esta manera si efectivamente los dos nudillos indicados hacen impacto. Después de este ejercicio bastará con hacer referencia a golpear con "los ojos de dragón" para que el alumno alinee el puño correctamente.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	8/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	70

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	8/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	71

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	8/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	72

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	13/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	73

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	13/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	74

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	13/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	75

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	14/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	76

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	14/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	77

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	14/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	78

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	15/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	79

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	15/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	80

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Soluto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	15/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	81

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	20/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	82

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	20/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	83

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	20/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	84

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	21/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	85

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	21/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	86

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	21/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	87

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	22/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	88

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se conforma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	22/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	89

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	22/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	90

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	27/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	91

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	27/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	92

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	27/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	93

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	28/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	94

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	28/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	95

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
	FASE FINAL		RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	28/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	96

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un círculo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	29/06/2023	NIVEL	Iniciacion 1
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	97

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	29/06/2023	NIVEL	Iniciacion 2
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	98

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.	FASE INICIAL	Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.	FASE CENTRAL		EJERCICIO 3		
20 MIN.	FASE CENTRAL		COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	KARATE	VALOR	TOLERANCIA- RESPETO -DISCIPLINA	FORMADOR	JUAN FELIPE VALERO
MUNICIPIO	NILO	FECHA	29/06/2023	NIVEL	Iniciacion 3
OBJETIVO:	Estimula la coordinación y el equilibrio a través de una serie de ejercicios que mejoran la postura y los movimientos.			SESION	99

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
10 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA bienvenida	SENSIBILIZACION	Valor Respeto	consiste en formar un circulo y escribir en un papel las principales cualidades y características del compañero que está a la izquierda. Luego, todos los papeles se guardan en una bolsa y cada uno lee un papel al azar, tratando de adivinar a qué niño hace referencia. La idea es que al dar a conocer las virtudes y cualidades de los otros compañeros empezarán a respetarse a sí mismos.
20 MIN.		Predeportivos	CALENTAMIENTO	llamado a lista introduccion a la clase Movilidad Articular Calentamiento	Se confroma el grupo en ciruclo se realiza el llamdo a lista luego se da a conocer el trabajo, seguimos con la movilidad articular, para terminar con el calentamiento el cual tiene como objetivo la elevacion de la temperatura corporal para que el cuerpo se active y este preparado para la sesion de clase.
20 MIN.	FASE CENTRAL	Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 1	EJERCICIOS PARA CORRECCIÓN POSTURAL -Zenkutsu Dachi: Pierna adelantada.	Siempre surge el problema de que los alumnos no bajan lo suficiente la posición. "La silla" Parejas: Un alumno irá avanzando en Zenkutsu Dachi y cuando termine de asentar la posición su compañero comprobará, sentándose en la pierna adelantada, la correcta colocación de la misma. Si la pierna es capaz de mantenerlo sentado, estará bien ejecutada. Si por el contrario no es capaz de mantenerlo, resbalándose por la misma como si de un tobogán se tratase, se les indicará que la posición está mal realizada. 2.1.1b Pierna atrasada. Otro fallo común a corregir es la excesiva apertura del pie atrasado, con lo que la cadera no queda enfocada al frente. "Dónde miran tus dedos" Parejas: Colocados en Heisoku Dachi, hombro con hombro y mirando en sentidos opuestos. Los pies más próximos los pondrán en contacto con el Sokuto y avanzaran con la pierna exterior, manteniendo el contacto propuesto. Desde esta posición les será imposible abrir en exceso la angulación del pie. Este ejercicio se puede aplicar también con las posiciones Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.
40 MIN.		Ejercicios enfocados a la corrección del tren inferior	EJERCICIO 2	Kokutsu Dachi:	Peso en la pierna de atrás. Uno de los mayores hándicap con los que nos topamos en la realización de esta posición, es que el alumnado novel ponga más peso en la pierna adelantada que en la atrasada, al ser esta una postura difícil de asociar a alguna situación de su vida cotidiana. "El patinete" Individual: Se necesita un suelo de superficie lisa y cuyo coeficiente de rozamiento no sea muy elevado para facilitar el correcto deslizamiento; valen los suelos engomados de los polideportivos, los tatamis y lo ideal serían las moquetas. Los suelos de parquet no son recomendables por la posible existencia de astillas. Se le proporciona una hoja al alumno/a, para que la pise con el pie adelantado. Se colocarán en la posición y se impulsaran con la pierna flexionada de atrás. Si el alumno no reparte el peso correctamente, la hoja no permitirá el desplazamiento al tener sobre sí excesivo peso. Otro beneficio de este ejercicio es que el pie adelantado es el que marca la dirección del desplazamiento, por lo que el alumno/a tendrá que ir con los dedos indicando al frente de la postura, como deseamos. El ejercicio se podrá proponer como una carrera entre todos los alumnos/as o como de libre desplazamiento en cuanto a dirección.
MIN.			EJERCICIO 3		
20 MIN.			COMBATES	MINI COMBATES	se llearan a cabo diferentes combates 1 vs 1 estableciendo reglqas de juego con el fin de no incitara la violacion del reglamento y entender la importamcia del arte del karate.
10 MIN.	FASE FINAL	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	Estiramiento de finalizacion Resaltar el valor trabajado en clase Resaltar los ejercicos trabajados en clase	Se reunen a los deportistas en forma de circulo para comenzar con el estiramiento, mientras se realiza el mismo hacemos una retroaliemtacion de la clase y del valor trabajado con el objetivo de afianzar lo trabajado en la sesion de clase.
			RETO PROXIMA SESION	siempre se enfocara en la disciplina en aspectos como la puntualidad, el orden y la concentracion.	FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

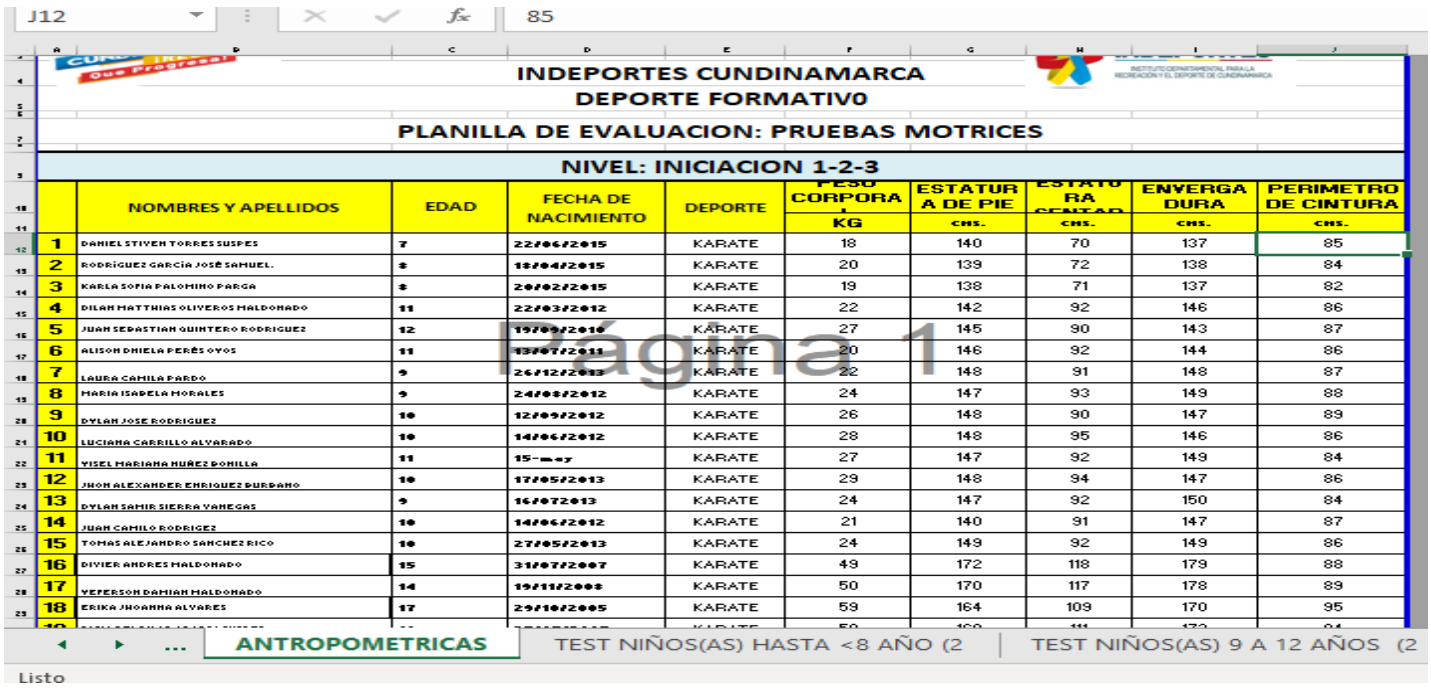
OBSERVACIONES: uso adecuado de cada uno de los espacios utilizados en clase

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

MES: JUNIO				MUNICIPIO:	NILO	
LUGAR:UNIDAD DEPORTIVA				HORARIO DE PRACTICA:	8:00 AM A 12:00 PM Y DE 6:00 PM - 10:00 PM	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN 1	INICIACION 2-3	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	x	x	x
			JUSTICIA			
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO			
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	X	X
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X		
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN	X		
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSTURAS AJUSTES	X	X	X
			TREN INFERIOR	X	X	X
			TEN SUPERIOR	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS				
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: JUAN FELIPE VALERO

10 PRUEBAS FISICAS



J12 | 85

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION 1-2-3

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	DANIEL STIVEN TORRES SUSPES	7	22/06/2015	KARATE	18	140	70	137	85
2	RODRIGUEZ GARCIA JOSÉ SAMUEL.	8	18/04/2015	KARATE	20	139	72	138	84
3	KARLA SOFIA PALOMINO PARGA	8	20/02/2015	KARATE	19	138	71	137	82
4	DILAN MATTHIAS OLIVEROS MALDONADO	11	22/03/2012	KARATE	22	142	92	146	86
5	JUAN SEBASTIAN QUINTERO RODRIGUEZ	12	19/09/2016	KARATE	27	145	90	143	87
6	ALISON DANIELA PERÉS OYOS	11	13/07/2011	KARATE	20	146	92	144	86
7	LAURA CAMILA PARDO	9	26/12/2013	KARATE	22	148	91	148	87
8	MARIA ISABELA MORALES	9	24/08/2012	KARATE	24	147	93	149	88
9	DYLAN JOSE RODRIGUEZ	10	12/09/2012	KARATE	26	148	90	147	89
10	LUCIANA CARRILLO ALVARADO	10	14/06/2012	KARATE	28	148	95	146	86
11	YISEL MARIANA NUÑEZ BONILLA	11	15-may	KARATE	27	147	92	149	84
12	JHON ALEXANDER ENRIQUEZ BURBANO	10	17/05/2013	KARATE	29	148	94	147	86
13	DYLAN SAMIR SIERRA VANEGAS	9	16/07/2013	KARATE	24	147	92	150	84
14	JUAN CAMILO RODRIGEZ	10	14/06/2012	KARATE	21	140	91	147	87
15	TOMAS ALEJANDRO SANCHEZ RICO	10	27/05/2013	KARATE	24	149	92	149	86
16	DIVIER ANDRES MALDONADO	15	31/07/2007	KARATE	49	172	118	179	88
17	YEFERSON DAMIAN MALDONADO	14	19/11/2008	KARATE	50	170	117	178	89
18	ERIKA JHOANNA ALVARES	17	29/10/2005	KARATE	59	164	109	170	95

Página 1

ANTROPOMETRICAS | TEST NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑO (2 | TEST NIÑOS(AS) 9 A 12 AÑOS (2

Listo

}11 CERTIFICACION DE MUNICIPIO

MUNICIPIO DE NILO
CUNDINAMARCA

INSTITUTO MUNICIPAL
DE CULTURA, TURISMO,
RECREACIÓN Y DEPORTE

EL SUSCRITO DIRECTOR EJECUTIVO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE CULTURA, TURISMO, RECREACIÓN Y DEPORTE DE NILO CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que JUAN FELIPE VALERO RODRIGUEZ, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.926.273, prestó sus servicios como FORMADOR EN KARATE, en el Municipio de Nilo, durante el período comprendido entre el 1 y el 30 de Mayo de 2023, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo Contrato con INDEPORTES Cundinamarca.

La presente se expide a los 30 días del mes de Mayo de 2023.

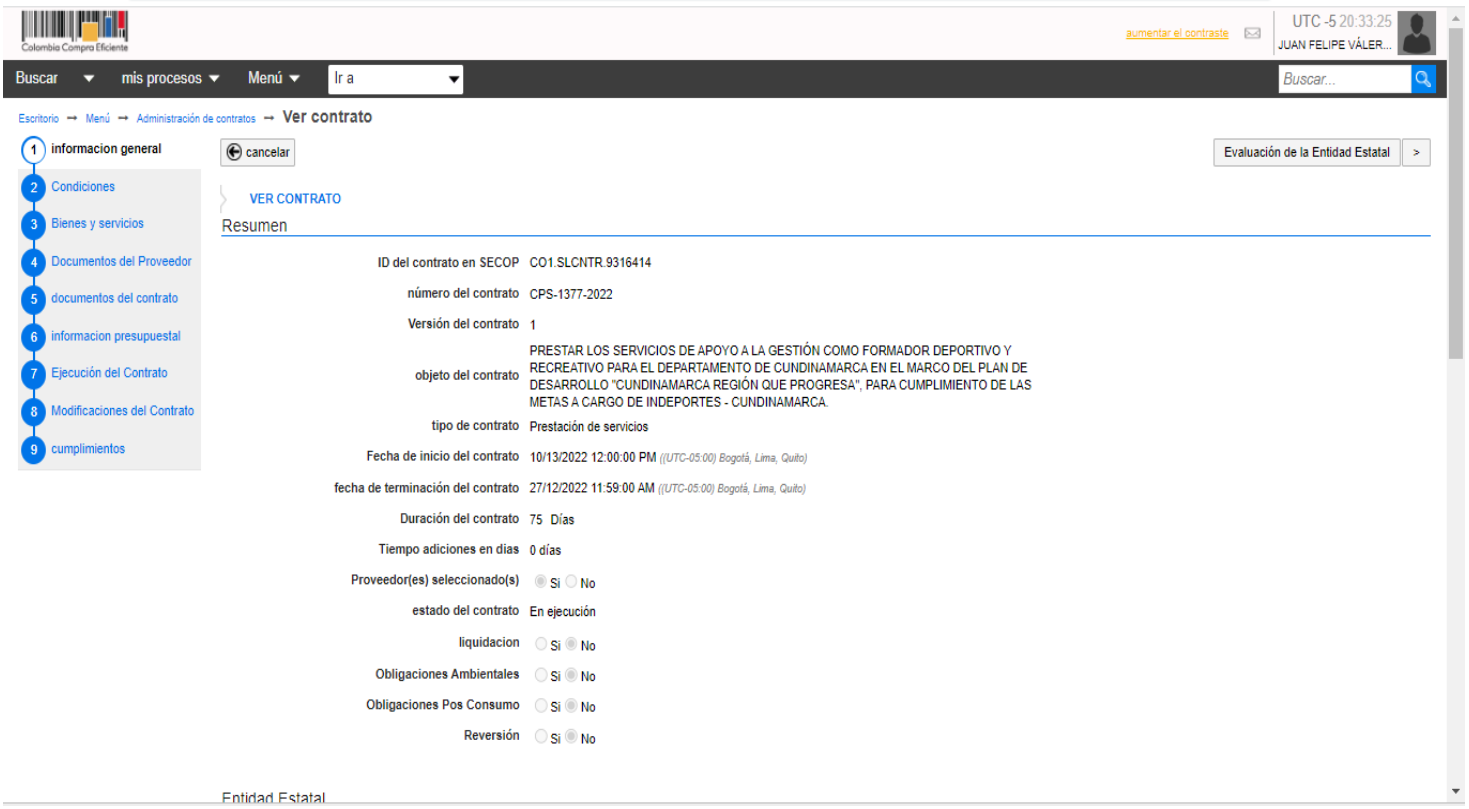
JHON JAIR OSUNA VELA
Director Ejecutivo ICTRD Nilo

Activa
Ve a Co

REUNION PRESENCIAL 31 DE MAYO



PANTALLAZO SECOP



FICHAS DE INSCRIPCION

