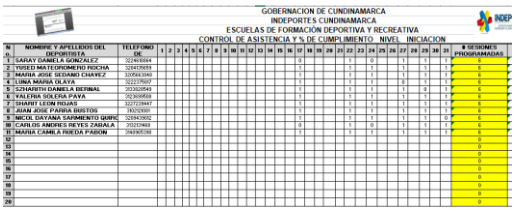
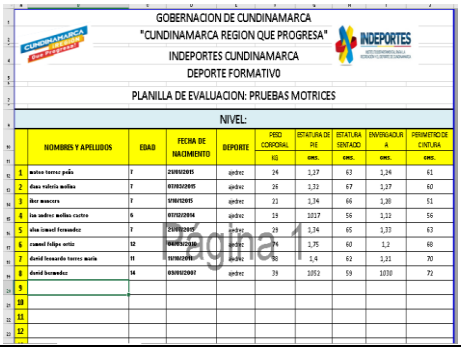
EVIDENCIAS INFORME 08 MES DE OCTUBRE- CTO 515-2023			
Nombre del contratista	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO		
Número de identificación	3.110.124 de Bogotá	**Tipo de documento**	CEDULA
Período informado	1/10/2023-30/10/2023	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2023000874 10/03/2023
Objeto del Contrato:			

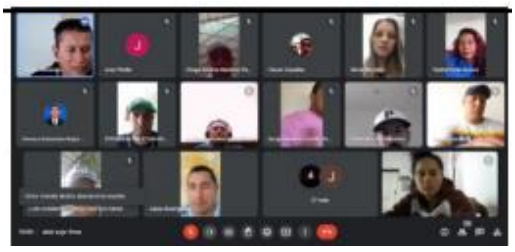
Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1. Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 2 grupos de formación en el deporte, en los niveles de **iniciación, fundamentación**, en el municipio asignado por el supervisor. 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.	Anexo pdf actividad No 01 
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 .	Anexo pdf actividad No 02 
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.	Anexo pdf actividad No 03 

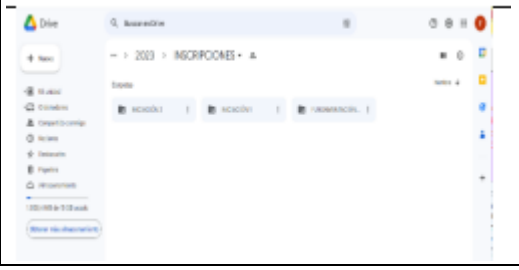
4. Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas en la plataforma Hércules o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	Anexo pdf actividad No 04 
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.	Anexo pdf actividad No 05 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO INDEPORTES

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			3											3
7 AÑOS	4			4											4
8 AÑOS	3			3											3
9 AÑOS	2			2											2
10 AÑOS	2			2											2
11 AÑOS	2	2		2		2									4
12 AÑOS	2	-		2		-									2
13 AÑOS	2			2											2
14 AÑOS	3	4		3		4									4
15 AÑOS	1	1				1									1
16 AÑOS	1	1				1									1
17 AÑOS															
TOTALES	25	5	0	25	0	5									30

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.	Anexo pdf actividad No 06 

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.	Anexo pdf actividad No 07 
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.	Anexo pdf actividad No 08 
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.	Anexo pdf actividad No 09 
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.	Anexo pdf actividad No 10  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA" INDEPORTES CUNDINAMARCA DEPORTE FORMATIVO PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES NIVEL: NOMBRES Y APELLIDOS · EDAD · FECHA DE NACIMIENTO · DEPORTE · PESO CORPORAL KG · ESTATURA DE PIE CMS. · ESTATURA SENTADO CMS. · ENVERGADURA CMS. · PERIMETRICO DE CINTURA CMS. 1 · matias torres peña · 7 · 2/08/2015 · ajedrez · 24 · 1,27 · 63 · 1,24 · 61 2 · dana valeria muñoz · 7 · 07/03/2015 · ajedrez · 26 · 1,32 · 67 · 1,27 · 60 3 · ilse mancera · 7 · 9/08/2015 · ajedrez · 21 · 1,24 · 66 · 1,20 · 51 4 · ivo andres molina castro · 6 · 07/12/2004 · ajedrez · 19 · 1017 · 59 · 1,12 · 56 5 · ana ismael fernandez · 7 · 21/07/2015 · ajedrez · 29 · 1,24 · 65 · 1,23 · 63 6 · ramel felipe ortiz · 12 · 08/03/2010 · ajedrez · 74 · 1,75 · 60 · 1,2 · 68 7 · david leonardo torres mora · 11 · 11/08/2011 · ajedrez · 52 · 1,4 · 62 · 1,21 · 70 8 · david hernandez · 14 · 03/01/2007 · ajedrez · 39 · 1052 · 59 · 1030 · 72

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.	Anexo pdf actividad No 011  ALCALDIA MUNICIPAL DE NOCAIMA NIT 899.999.718-9 **EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE NOCAIMA** **HACE CONSTAR:** Que **JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **3110124** prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE** TAEKWONDO, durante el período comprendido del 01 al 31 de mayo de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 31 días del mes de mayo de 2023. **Cristian David Calderón Gallego.** **Coordinador de Deporte y recreación**
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.	Anexo pdf actividad No 12 ACTIVIDAD PENDIENTE MIENTRAS SALE EL CRONOGRAMA PARA LA EJECUCIÓN DE LOS FESTIVALES
13 Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	Anexo pdf actividad No 13 
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.	Anexo pdf actividad No 14 Durante este mes no se diligenció el área de archivo el formato único de inventario documental teniendo en cuenta que no fue necesario enviarlos o trasladarlos al 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	Anexo pdf actividad No 15

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	Anexo pdf actividad No 16 

ACTIVIDAD NO 01



ACTIVIDAD NO 02

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	% CUMPLIMIENTO MES
1	CRISTIAN CIMBI	3223492781	1	1				1		1	1				1			1				1		1	0				1		1	1		13	12	1	92%
2	CARLOS ANDRES CRISTANCHO	3223492781	1	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1		13	13	0	100%
3	WUALDINO PULIDO	3134725431	1	1				1		1	1				1			1				1		0	1				1		0	1		13	11	2	85%
4	MARTIN ALEJANDRO GONZALEZ	3202614918	0	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1		13	12	0	92%
5	SANTIAGO CERO	3132352396	0	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1		13	12	0	92%
6	JULIAN MANJARRES	3114475622	1	1				1		1	1				1			1				1		1	0				1		1	1		13	12	0	92%
7	MATHIAS RUBIANO	3142252232	1	1				1		1	1				1			1				1		0	1				1		1	1		13	12	1	92%
8	FELIPE CHIMBI	3508831047	1	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	0		13	12	1	92%
9	KEVIN ACOSTA	3123643117	1	1				1		1	1				1			1				1		1	0				1		1	1		13	12	1	92%
10	MICHEL CASTRO	3214050776	1	1				1		1	1				1			0				1		1	1				1		1	1		13	12	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION 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	% CUMPLIMIENTO MES
1	MARIANA ARIAS	3142252232	1	1				1		1	1				1			1				1		1	0				1		1	1		13	12	1	92%
2	DIEGO MARROQUIN RUBIO	3133255834	1	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1		13	13	0	100%
3	ANDRES FELIPE GALINDO G	3104822093	1	1				1		1	1				1			1				1		0	1				1		0	1		13	11	2	85%
4	KEVIN ALEXANDER ACERO	3105679658	0	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1		13	12	1	92%
5	JAUN JOSE SANTAMARIA	3103583200	0	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1		13	12	1	92%
6	JOHAN EDUAR CORTES M	3202083608	1	1				1		1	1				1			1				1		1	0				1		1	1		13	12	1	92%
7	JUAN ESTEBAN SANCHEZ	3116487804	1	1				1		1	1				1			1				1		0	1				1		1	1		13	12	1	92%
8	JOSEMANUEL VARGAS	3112629714	1	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	0		13	12	1	92%
9	JUAN JOSE MARTINEZ	3142252232	1	1				1		1	1				1			1				1		1	0				1		1	1		13	12	1	92%
10	OWEN MATIAS SILVA	3105606054	1	1				1		1	1				1			0				1		1	1				1		1	1		13	12	1	92%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL:FUNDAMENTACION 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	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JUAN DAVID MUÑOZ	3228202402	1	1				1		1	1				1			1				1		1	0				1		1	1		13	12	1	92%
2	BRAYAN STEVEN SALCEDO	3148412740	1	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1		13	13	0	100%
3	JUAN ESTEBAN ROBLES	3143023413	1	1				1		1	1				1			1				1		0	1				1		0	1		13	11	2	85%
4	STEVEN ROMERO GIL	3138369020	0	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1		13	12	1	92%
5	ERICK JAIR BARRERO	3222414700	0	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	1		13	12	1	92%
6	ANDRES FELIPE QUINTERO	3142050567	1	1				1		1	1				1			1				1		1	0				1		1	1		13	12	1	92%
7	PABLO BARRERA	3128968916	1	1				1		1	1				1			1				1		0	1				1		1	1		13	12	1	92%
8	DIEGO MARROQUIN RUBIO	3202755609	1	1				1		1	1				1			1				1		1	1				1		1	0		13	12	1	92%
9	ANDRES FELIPE GALINDO G	3222650103	1	1				1		1	1				1			1				1		1	0				1		1	1		13	12	1	92%
10	JUAN NIEVES	3142252232	1	1				1		1	1				1			0				1		1	1				1		1	1		13	12	1	92%

ACTIVIDAD NO 03

ESTRUCTURA DE PLANES PEDAGOGICOS Y METODOLOGICOS PARA ESCUELAS DEPORTIVAS, EN EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

TAEKWONDO

Individual: X
Conjunto:
Niveles de formación en los que se implementa:

Tabla 1 Niveles de Formación

ITEM	NIVEL	EDADES
1	INICIACION	6-8 años
2	FUNDAMENTACION 1	9-12 años
3	FUNDAMENTACION 2	13-17 años

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO COORDINA MOVIMIENTOS CON SU CUERPO EN DIVERSAS OPERACIONES
						RITMO	EL NIÑO ES CAPAZ DE CAPAZ DE REPRODUCIR UN MOVIMIENTO EXTERNO CONTINUO EN FUNCIÓN DE UN OBJETIVO
						EQUILIBRIO	EL NIÑO ES CAPAZ DE MANTENER SU EQUILIBRIO CON BASE A LA REACCION DE UN ESTIMULO NERVIOSO.
						ORIENTACION	EL NIÑO ES CAPAZ DE IDENTIFICAR SU UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO (UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL)
						DIFERENCIACION	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN PROCESO DE DIFERENCIACION.
						REACCIÓN	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIENTOS DE REACCION APARTIR DE UN ESTIMULO
						ADAPTACIÓN	EL NIÑO REALIZA VARIENTES CONSTANTES A CADA EJERCICIO
				5	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO ES CAPAZ DE REALIZAR CORRECTAMENTE EJERCICIOS DE LOCOMOCIÓN.
						CORRER	EL NIÑO EJECUTA UNA BUENA TECNICA PARA LA EJECUCIÓN DE LA CARRERA
						SALTAR	EL NIÑO DIFERENCIA EL SALTO LARGO Y SALTO ALTO Y LOS APLICA AL TAEKWONDO
						ATRAPAR	EL NIÑO ES CAPAZ DE ATRAPAR ELEMENTOS DE DIFERENTES TAMAÑOS.
						RODAR	EL NIÑO ES CAPAZ DE REALIZAR DIVERSAS FORMAS DE RODAMIENTO COMO EJE PRIMORDIAL EN SU DESARROLLO MOTOR.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	DINAMICA	EL NIÑO REALIZARA CONTRACCIONES ISOTONICAS E ISOMETRICAS GENERANDO UNA TENSION MUSCULAR PAR ALOGRA UN DESPLAZAMIENTO
						EXPLOSIVA	LOS DEPORTISTAS REALIZARAN DESPLAZAMIENTOS A ALTA INTENSIDAD EN UN LAPSO DE TIEMPO CORTO
						RESISTENCIA	EL NIÑO TENDRA LA CAPACIDAD DE MANTENER UN ESFUERZO CONSTANTE DURANTE UN TIEMPO DETERMINADO
						ESTATICA	EL NIÑO SERA CAPAZ DE DESARROLLAR UNA CONTRACCION MUSCULAR SIN GENERAR DESPLAZAMIENTO DEL CUERPO EN EL ESPACIO
				2	RESISTENCIA	ANAEROBICA - ALACTICA	EL NIÑO REALIZARA ACTIVIDADES CON UNA INTESIDAD DEL 100%, EN ESPACIOS MUY CORTOS DE TIEMPO
						AEROBICA	EL NIÑO REALIZARA UNA ACTIVIDAD PROLONGADA CON POCA CARGA Y EN PRESENCIA DE OXIGENO A NA INTENSIDAD NO MAYOR AL 60%
				3	VELOCIDAD	GESTUAL	EL ALUMNO VIVENCIARA ACCIONES DE MOVIMIENTO PROPIAS DE CICLISMO
						CICLICA	EL NIÑO DESARROLLARA LA HABILIDAD DE PEDALEAR A DIFERENTES VELOCIDADES CUANDO LAS CIRCUNSTACIAS ASI LO REQUIERAN
						REACCION	EL NIÑO DEBERA DESARROLLAR LA VELOCIDAD DE REACCION CON SU ELEMENTO MEDIANTE ORDENES DIRIGIDAS
				4	FLEXIBILIDAD	MOVILIDAD ARTICULAR	EL NIÑO PODRA REALIZAR MOVIMIENTOS DE CALISTENIA Y FLEXIBILIDAD ARTICULAR
						ESTATICA-DINAMICA	EL ALUMNO VIVENCIARA Y DESARROLLARA LA FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA CON EJERCICIOS QUE PROLONGUEN SUS ARTICULACIONES
		TECNICO	DESTREZAS	1	ENSEÑANZA DE POSTURAS BASICAS DEL TAEKWONDO	POSTURA DE COMBATE Y FORMAS DE PERFILACION	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.
						ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.
						FORMAS DE DESPLAZAMIENTO	EL NIÑO MANEJA LAS PRINCIPALES FORMAS BASICAS DE DESPLAZAMIENTO DE UNA FORMA ARMONICA Y FLUIDA.
						APLICACIÓN TEMPORO ESPACIAL EN LA POSTURA DE COMBATE	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA DE COMBATE CON FLUIDEZ Y TIENE LA NOCION DE APLICACIÓN EN UN ESPACIO Y TIEMPO DETERMINADO
						APLICACION DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL	EL NIÑO APLICA LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON LA POSTURA DE COMBATE DE FORMA ARMONICA Y FLUIDA.
				2	ENSEÑANZA DE TECNICAS DE POSTURAS (SOGUI)	FORMAS DE SALUDO Y POSTURAS DESDE EL ORIGEN EN EL DEPORTE DEL	EL NIÑO IDENTIFICA Y REALIZA LOS SALUDOS BASICOS EN TAEKWONDO, IDENTIFICA LAS 7 POSTURAS PRIMARIAS DEL TAEKWONDO
						CHUCHUM SOGUI	IDENTIFICA Y REALIZA LA POSTURA CHUCHUM SOGUI
						AP KUBI SOGUI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA POSTURA AP CUBI SOGUI
						AP SOGUI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA POSTURA AP SOGUI.
						DUIT CUBI SOGUI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA POSTURA DUIT CUBI SOGUI
				3	ENSEÑANZA DE TECNICAS DE TREN INFERIOR (CHAGUI)	AP CHAGUI - YOP CHAQUI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS AP CHAGUI - YOP CHAGUI CON FLUIDEZ
						MIRO CHAGUI- BANDAL CHAGUI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS BANDAL CHAGUI - MIRO CHAGUI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.
						DOLLYO CHAGUI- NERYO CHAGUI- TUIT CHAGUI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS DOLLYO CHAGUI - TUIT CHAGUI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.
						NAKO CHAGUI- MONDOLLYO CHAGUI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS NAKO CHAGUI- MONDOLLYO CHAGUICON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION
						ENCADENAMIENTOS BASICOS	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LOS ENCADENAMIENTOS BASICOS CON TECNICAS DE TREN INFERIOR.
				4	ENSEÑANZA DE TECNICAS DE TREN SUPERIOR (DEFENSAS-ATAQUES)	ARE MAKKI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA ARE MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.
						MONTONG MAKKI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.
						MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI-AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.
						OLGUL MAKKI	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA OLGUL MAKKICON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.
						ENCADENAMIENTOS BASICOS DE DEFENSAS	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LOS ENCADENAMIENTOS BASICOS CON TECNICAS DE TREN SUPERIOR.
				5	ENSEÑANZA DE LOS POOMSAES SEGÚN EL GRADO.	CRUZ UNIVERSAL SENCILLA- DOBLE	REALIZA LA CRUZ UNIVERSAL SENCILLA Y DOBLE CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.
						KUKKIWON DE MANOS Y PIES 1	REALIZA LOS KUKKIWON DE MANOS Y PIES BASICO NUMERO 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.
						GUIBON 1-2-3	REALIZA LOS GUIBON 1-2-3 - CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.
						TAEGUK 1	REALIZA EL TAEGUK 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.
						PALGUE 1	REALIZA EL PALGUE 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	ORIGEN DEL TAEKWONDO	IDENTIFICA EL ORIGEN DEL TAEKWONDO
						EL TAEKWONDO COMO ARTE MARCIAL	IDENTIFICA LA MARCIALIDAD DEL TAEKWONDO
						SIGNIFICADO DEL TAEKWONDO	IDENTIFICA PLENAMENTE EL SIGNIFICADO DEL TAEKWONDO Y LO APLICA
						PARTICIPACION DEL TAEKWONDO EN JUEGOS OLIMPICOS	IDENTIFICA COMO EL TAEKWONDO SE CONVIRTIO EN DEPORTE OLIMPICO Y SU EVOLUCION EN LOS DIFERENES JUEGOS OLIMPICOS.
						EVOLUCION DEL TAEKWONDO	IDENTIFICA LA EVOLUCION DEL TAEKWONDO DESDE LOS NIVELES TECNICOS Y TACTICOS
				2	REGLAMENTACION	REGLAMENTO DE COMBATE	IDENTIFICA NOCIONES BASICAS EN EL REGLAMENTO DE COMBATE
							IDENTIFICA COMANDOS O ACCIONES QUE PENALIZAN UNA ACCION EN LA MODALIDAD DE COMBATE, ACCIONES PROHIBIDAS
						REGLAMENTO DE POOMSAE	IDENTIFICA NOCIONES BASICAS EN EL REGLAMENTO DE POOMSAE
							IDENTIFICA COMANDOS O ACCIONES QUE PENALIZAN UNA ACCION EN LA MODALIDAD DE POOMSAE, ACCIONES PROHIBIDAS QUE DAN
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	NORMAS DE BIOSEGURIDAD	EL NIÑO COMPRENDE Y APLICA TODOS LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD
						APROPIACIÓN DEL DEPORTE	EL NIÑO ENTIENDE Y SIENTE SU FUNCIÓN EL EN DEPORTE
						IDENTIDAD DEL DEPORTE	EL NIÑO IDENTIFICA SU ROL COMO DEPORTISTA
						IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LOS MTERIALES	EL NIÑO CUIDE LOS OBJETOS QUE SE UTILICEN DURANTE LA SESION DE ENTRENAMIENTO
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	DISCIPLINA	EL NIÑO DEBERA APRENDER A SER PERSEVERANTE Y CONSTANTE PARA ALCANZAR SUS METAS ACTUANDO DE MANERA ORDENADA
						DISCIPLINA	EL NIÑO DEBERA APRENDER A SER PERSEVERANTE Y CONSTANTE PARA ALCANZAR SUS METAS ACTUANDO DE MANERA ORDENADA
						RESPONSABILIDAD	EL NIÑO APRENDERA A RECONOCER LA IMPORTANCIA DE SUS PEQUEÑOS ACTOS Y SUS POSIBLES CONSECUENCIAS
						TOLERANCIA	EL NIÑO DEBERA APRENDER A RECONOCER A SU COMPAÑEROS COMO SUS SEMEJANTES SIN NINGUN DISTINGO DE RAZA.
						PUNTUALIDAD	LOS NIÑOS SERAN PUNTUALES A LA HORA DE LLEGADA A LOS ENTRENAMIENTOS Y CON LA ENTREGA DE LA DOCUMENTACION
						RESPETO	ACEPTAR Y RESPETAR LAS DIFERENCIAS DE PENSAMIENTO
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL NIÑO ES ASEADO CONSIGO MISMO Y CON LOS DEMÁS
						ALIMENTACIÓN	EL NIÑO COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN
						PRESENTACION PERSONAL	EL NIÑO ES RESPONSABLE CON SU MANERA DE VESTIR
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO COMPRENDE LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO
						EJERCICIO FISICO	EL NIÑO CONSIDERA EL EJERCICIO UN HÁBITO IMPORTANTE
				3	MOTIVACIÓN	ASEO CORPORAL	RECONOCE EL HIGIENE CORPORAL COMO UN ELEMENTO IMPORTANTE PARA COMBATIR BACTERIAS, HONGOS Y OLORES INADECUADOS.
						ALIMENTACIÓN	EL NIÑO APRENDE QUE UNA BUENA DIETA ALIMENTARIA CONTRIBUYE AL DESARROLLO FISICO Y NOS AYUDA A LOGRAR MEJORAS EN NUESTRO
						PRESENTACION PERSONAL	RECONOCE LA PRESENTACIÓN PERSONAL COMO UN ELEMENTO DE SUMA IMPORTANCIA PARA SU VIDA SOCIAL Y DEPORTIVA, YA QUE POR MEDIO
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO APRENDE QUE UNAS BUENAS HORAS DE SUEÑO Y DE DESCANSO NOS AYUDAN A FORTALECER EL SISTEMA INMUNITARIO, RELAJAR
						ACTITUD POSITIVA	EL NIÑO PRESENTA EN TODOS OS ENTRENAMIENTO UNA BUENA ACTITUD
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL NIÑO DESARROLLA LAS ACTIVIDAS SEGÚN INDICACIONES
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL NIÑO ES TOLERANTE Y RESPETUOSO EN CADA ENCUENTRO DEPORTIVO
						AUTORREGULACION	EL NIÑO TOLERA Y CONTROLA SUS EMOCIONES EN ENTORNOS SOCIALES
						AUTOMOTIVACION	EL NIÑO EMPIEZA A TOMAR CONFIANZA A PARTIR DE CADA ACTIVIDAD
						AUTOCONOCIMIENTO	EL NIÑO APRENDE A MANEJAR SUS EMOCIONES EN SITUACION DE JUEGO
		RECREACIO	S Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	JUEGOS DE PRESENTACIÓN	A TRAVES DE ESTE TIPO DE JUEGOS EL NIÑO PIERDE EL MIEDO FRENTE A SUS COMPAÑEROS Y EL ENTRENADOR Y FOTALECE SUS RELACIONES
						JUEGOS DE REPRESENTACIÓN	EL NIÑO POR MEDIO DE ESTOS ACTUA CON ESPONTANEIDAD Y DEMUESTRA SU LADO CREATIVO.
						ACTIVIDADES LÚDICO-RECREATIVAS	EL NIÑO POR MEDIO DE ESTAS ACTIVIDADES MEJORA SU DIMENSIÓN LÚDICA, SE DIVIERTE Y CREA EXPERIENCIAS POSITIVAS.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	EL GATO Y EL RATON	EL NIÑO PARTICIPAN DE LA ACTIVIDAD ACTIVAMENTE
						LAS ESCONDIDAS	EL NIÑO EJECUTAN LA ACTIVIDAD SATISFACTORIAMENTE
						RAYUELA	EL NIÑO REALIZALA ACTIVIDAD LO MAS RAPIDO POSIBLE
						YERMIS	EL NIÑO EXPLORA NUEVAS FORMAS DE MOVIMEINTOS
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PINTURA	EL NIÑO ADQUIERE CONOCIMIENTOS A PARTIR DE MUTIPLES DINAMICAS
						ADIVINANZAS	EL NIÑO DESARROLLA SU IMAGINACION MEDIANTE VIVENCIAS PROPIAS

ACTIVIDAD NO 04

INICIACION	
	
FECHA Y LUGAR:1/10/2023	**FECHA Y LUGAR: 08/10/2023**
	
FECHA Y LUGAR: 15/10/2023	**FECHA Y LUGAR: 22/10/2023**

FUNDAMENTACION 1	
	
FECHA Y LUGAR: 9/10/2023	**FECHA Y LUGAR: 15/10/2023**
	
FECHA Y LUGAR: 16/10/2023	**FECHA Y LUGAR: 23/10/2023**

FUNDAMENTACION 2	
	
FECHA Y LUGAR: 9/10/2023	**FECHA Y LUGAR: 29/10/2023**
	
FECHA Y LUGAR: 30/10/2023	**FECHA Y LUGAR:23/10/2023**

ACTIVIDAD NO 05

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3			3											3
7 AÑOS	4			4											4
8 AÑOS	3			3											3
9 AÑOS	2			2											2
10 AÑOS	2			2											2
11 AÑOS	2	2		2		2									4
12 AÑOS	2			2											2
13 AÑOS	2			2											2
14 AÑOS	5	1		5		1									6
15 AÑOS		1				1									1
16 AÑOS		1				1									1
17 AÑOS															
TOTALES	25	5	0	25	0	5									30

ACTIVIDAD NO 06



ACTIVIDAD NO 07

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: OCTUBRE				**MUNICIPIO:**	**NOCAIMA**	
LUGAR: SABANILLA Y CENTRO				**ORARIO DE PRACTIC**	**DIA COMPLETO**	
DESARROLLO MENSUAL				**NIVEL**		
				INICIACIÓN	**FUNDAMENTACIÒN**	
				6 A 8 AÑOS	**9 A 12 AÑOS**	**13- 17 AÑOS**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X
	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		X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	COMBATE		X	X
			POMSEE	X	X	X
			SALTOS	X	X	X
			DIRECCIONAMIENTO	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CHUCHUM SOGUI	X	X	X
			AP KUBI SOGUI	X	X	X
			AP SOGUI	X	X	X
			DUIT CUBI SOGUI	X	X	X
			GUIBON 1-2-3	X	X	X
			TAEGUK 1	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: **JAIRO MEDINA**

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	2/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	FLEXIBILIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		FLEXIBILIDAD	EJERICICIO 1	EL ALUMNO VIVENCIARA Y DESARROLLARA LA FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA CON EJERCICIOS QUE PROLONGUEN SUS ARTICULACIONES	
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO PODRA REALIZAR MOVIMIENTOS DE CALISTENIA Y FLEXIBILIDAD ARTICULAR	
40 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 3	EL NIÑO DIFERENCIA EL SALTO LARGO Y SALTO ALTO Y LOS APLICA AL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	POSTURAS DEL TAEKWONDO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		FLEXIBILIDAD	EJERICICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA DE COMBATE CON FLUIDEZ Y TIENE LA NOCION DE APLICACIÓN EN UN ESPACIO Y TIEMPO DETERMINADO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO APLICA LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON LA POSTURA DE COMBATE DE FORMA ARMONICA Y FLUIDA.	
40 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 3	EL NIÑO DIFERENCIA EL SALTO LARGO Y SALTO ALTO Y LOS APLICA AL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	6/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	POSTURAS DEL TAEKWONDO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POSTURAS	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS DOLLYO CHAGUI - TUIT CHAGUI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO APLICA LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON LA POSTURA DE COMBATE DE FORMA ARMONICA Y FLUIDA.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	9/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE - SECCION 1			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POSTURAS	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS DOLLYO CHAGUI - TUIT CHAGUI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO APLICA LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON LA POSTURA DE COMBATE DE FORMA ARMONICA Y FLUIDA.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE - SECCION 2			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POSTURAS	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS DOLLYO CHAGUI - TUIT CHAGUI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO APLICA LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON LA POSTURA DE COMBATE DE FORMA ARMONICA Y FLUIDA.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	IDENTIFICA COMANDOS O ACCIONES QUE PENALIZAN UNA ACCION EN LA MODALIDAD DE COMBATE, ACCIONES PROHIBIDAS			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICA DE COMBATE	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA BASICA	EJERCICIO 2	REALIZA LA CRUZ UNIVERSAL SENCILLA Y DOBLE CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	16/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	REALIZA LOS KUKKIWON DE MANOS Y PIES BASICO NUMERO 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ. NIVEL 1			SESION	7

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POMSEE	EJERICICIO 1	REALIZA EL PALGUE 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	POMSEE	EJERCICIO 2	REALIZA EL TAEGUK 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		POMSEE	EJERCICIO 3	REALIZA LOS GUIBON 1-2-3 - CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	REALIZA LOS KUKKIWON DE MANOS Y PIES BASICO NUMERO 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ. NIVEL 2			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POMSEE	EJERICICIO 1	REALIZA EL PALGUE 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	POMSEE	EJERCICIO 2	REALIZA EL TAEGUK 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		POMSEE	EJERCICIO 3	REALIZA LOS GUIBON 1-2-3 - CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	20/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	REALIZA LOS KUKKIWON DE MANOS Y PIES BASICO NUMERO 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ. NIVEL 3			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POMSEE	EJERICICIO 1	REALIZA EL PALGUE 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	POMSEE	EJERCICIO 2	REALIZA EL TAEGUK 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		POMSEE	EJERCICIO 3	REALIZA LOS GUIBON 1-2-3 - CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ENSEÑANZA DE TECNICAS DE TREN SUPERIOR (DEFENSAS- ATAQUES) NIVEL 1			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA ARE MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	ARE MAKKI
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE ATAQUE	EJERCICIO 2	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG MAKKI
40 MIN.		APLICACIÓN A LO APRENDIDO	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ENSEÑANZA DE TECNICAS DE TREN SUPERIOR (DEFENSAS- ATAQUES) NIVEL 2			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA ARE MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	ARE MAKKI
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE ATAQUE	EJERCICIO 2	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG MAKKI
40 MIN.		APLICACIÓN A LO APRENDIDO	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO			VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA			FECHA	27/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ENSE					SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE	SENCIBILIZACION	CONCIENTIZACION DE LA		CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA ARE MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	ARE MAKKI
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE ATAQUE	EJERCICIO 2	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG MAKKI
40 MIN.		APLICACIÓN A LO APRENDIDO	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FI	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ENSEÑANZA DE TECNICAS DE TREN SUPERIOR (DEFENSAS- ATAQUES) NIVEL 3			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA ARE MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	ARE MAKKI
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE ATAQUE	EJERCICIO 2	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG MAKKI
40 MIN.		APLICACIÓN A LO APRENDIDO	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	2/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	EL NIÑO COORDINA MOVIMIENTOS CON SU CUERPO EN DIVERSAS OPERACIONES			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	EL NIÑO ES CAPAZ DE CAPAZ DE REPRODUCIR UN MOVIMIENTO EXTERNO CONTINUO EN FUNCIÓN DE UN OBJETIVO	MOVILIDAD ARTICULAR Y DEDESPLAZAMIENTO
30 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EQUILIBRIO	EL NIÑO ES CAPAZ DE MANTENER SU EQUILIBRIO CON BASE A LA REACCION DE UN ESTIMULO NERVIOSO.	EQUILIBRIO, TEMATICAS EN CIRCUITO
MIN.					
MIN.					
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	4/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	CREACION DEL GRUPO DE FUNDAMENTACION 1 DE TAEKWONDO Y SOCIALIZACION DE LOS PROYECTOS A REALIZAR DURANTE EL AÑO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: INICIO DE ETAPA DE CONVOCATORIA	BIENVENIDA	SOCIALIZACION DE FORMATOS A DILIGENCIAR Y PROYECTOS A REALIZAR DURANTE EL AÑO	CALENDARIO AÑO 2023 EN TAEKWONDO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE LOCOMOCION IMPLEMENTADO AL DESARROLLO MOTRIZ DEL DEPORTISTA	TECNICAS QUE VAN DE LA MANO DEL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	FORMAS DE SALUDO Y	EJERCICIO 1	FORMAS DE SALUDO Y POSTURAS DESDE EL ORIGEN EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
30 MIN.		DESPLAZAMIENTOS	EJERCICIO 2	FORMAS DE DESPLAZAMIENTOS EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	6/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA RECOLECCION DE INFORMACION	INSCRIPCION	SOLICITUD DE DOCUMENTACION PARA EL PROCESO DE INSCIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TAEKWONDO	COBERTURA Y POBLACIÓN OBJETO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EL GATO Y EL RATON CON AYUDA DE OBSTACULOS QUE NOS BENEFICIE EN LA AGILIDAD DEL DEPORTISTA	AGILIDAD ATRAVES DE OBSCULOS
30 MIN.	FASE CENTRAL	FORMAS DE SALUDO Y	EJERCICIO 1	FORMAS DE SALUDO Y POSTURAS DESDE EL ORIGEN EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
30 MIN.		DESPLAZAMIENTOS	EJERCICIO 2	FORMAS DE DESPLAZAMIENTOS EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	9/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	EL NIÑO ES CAPAZ DE IDENTIFICAR SU UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO (UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL)			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: RECOLECCION DE INFORMACION	INSCRIPCION	SOLICITUD DE DOCUMENTACION PARA EL PROCESO DE INSCIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TAEKWONDO	COBERTURA Y POBLACIÓN OBJETO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN PROCESO DE DIFERENCIACION.	TEMATICA DE COLORES
30 MIN.	FASE CENTRAL	REACCION	EJERCICIO 1	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIENTOS DE REACCION APARTIR DE UN ESTIMULO	FUNDAMENTACION DE VELOCIDAD Y REACCION, COMBATE Y PRECISION
30 MIN.		ADAPTACION	EJERCICIO 2	EL NIÑO REALIZA VARIENTES CONSTANTES A CADA EJERCICIO	EJERCICIO DE COORDINACION MENTAL EN EL DESARROLLO DEL COMBATE
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	11/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 1			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 2			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	16/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 3			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 4			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	13/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	EL NIÑO COORDINA MOVIMIENTOS CON SU CUERPO EN DIVERSAS OPERACIONES			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	EL NIÑO ES CAPAZ DE CAPAZ DE REPRODUCIR UN MOVIMIENTO EXTERNO CONTINUO EN FUNCIÓN DE UN OBJETIVO	MOVILIDAD ARTICULAR Y DEDESPLAZAMIENTO
30 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EQUILIBRIO	EL NIÑO ES CAPAZ DE MANTENER SU EQUILIBRIO CON BASE A LA REACCION DE UN ESTIMULO NERVIOSO.	EQUILIBRIO, TEMATICAS EN CIRCUITO
MIN.					
MIN.					
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	16/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	CREACION DEL GRUPO DE FUNDAMENTACION 1 DE TAEKWONDO Y SOCIALIZACION DE LOS PROYECTOS A REALIZAR DURANTE EL AÑO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: INICIO DE ETAPA DE CONVOCATORIA	BIENVENIDA	SOCIALIZACION DE FORMATOS A DILIGENCIAR Y PROYECTOS A REALIZAR DURANTE EL AÑO	CALENDARIO AÑO 2023 EN TAEKWONDO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE LOCOMOCION IMPLEMENTADO AL DESARROLLO MOTRIZ DEL DEPORTISTA	TECNICAS QUE VAN DE LA MANO DEL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	FORMAS DE SALUDO Y	EJERCICIO 1	FORMAS DE SALUDO Y POSTURAS DESDE EL ORIGEN EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
30 MIN.		DESPLAZAMIENTOS	EJERCICIO 2	FORMAS DE DESPLAZAMIENTOS EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	18/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: RECOLECCION DE INFORMACION	INSCRIPCION	SOLICITUD DE DOCUMENTACION PARA EL PROCESO DE INSCIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TAEKWONDO	COBERTURA Y POBLACIÓN OBJETO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EL GATO Y EL RATON CON AYUDA DE OBSTACULOS QUE NOS BENEFICIE EN LA AGILIDAD DEL DEPORTISTA	AGILIDAD ATRAVES DE OBSCULOS
30 MIN.	FASE CENTRAL	FORMAS DE SALUDO Y	EJERCICIO 1	FORMAS DE SALUDO Y POSTURAS DESDE EL ORIGEN EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
30 MIN.		DESPLAZAMIENTOS	EJERCICIO 2	FORMAS DE DESPLAZAMIENTOS EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	20/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	EL NIÑO ES CAPAZ DE IDENTIFICAR SU UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO (UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL)			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: RECOLECCION DE INFORMACION	INSCRIPCION	SOLICITUD DE DOCUMENTACION PARA EL PROCESO DE INSCIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TAEKWONDO	COBERTURA Y POBLACIÓN OBJETO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN PROCESO DE DIFERENCIACION.	TEMATICA DE COLORES
30 MIN.	FASE CENTRAL	REACCION	EJERCICIO 1	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIENTOS DE REACCION APARTIR DE UN ESTIMULO	FUNDAMENTACION DE VELOCIDAD Y REACCION, COMBATE Y PRECISION
30 MIN.		ADAPTACION	EJERCICIO 2	EL NIÑO REALIZA VARIENTES CONSTANTES A CADA EJERCICIO	EJERCICIO DE COORDINACION MENTAL EN EL DESARROLLO DEL COMBATE
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	23/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 1			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	25/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 2			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	27/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 3			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

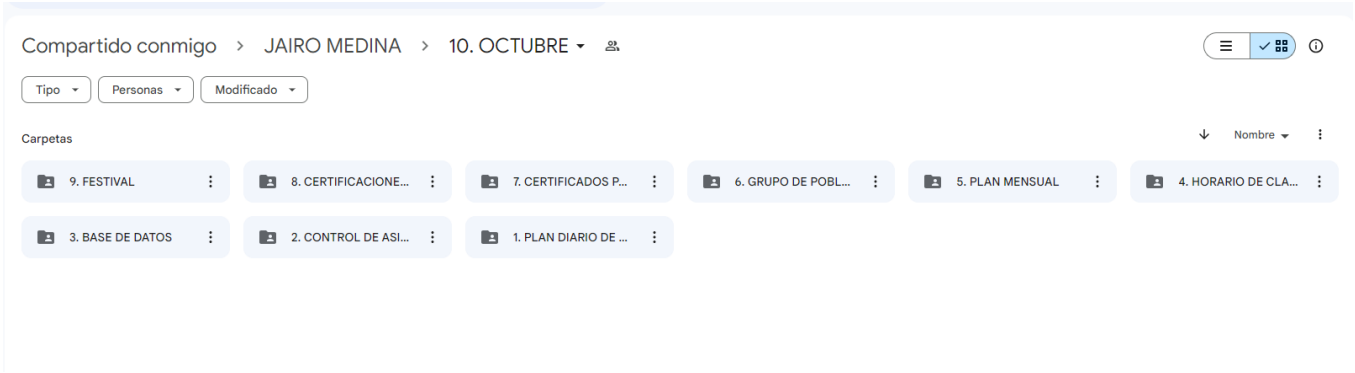
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	30/10/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 4			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ACTIVIDAD NO 08



ACTIVIDAD NO 9

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES: NOVIEMBRE				MUNICIPIO:	NOCAIMA	
LUGAR: SABANILLA Y CENTRO				ORARIO DE PRACTIC/	DIA COMPLETO	
DESARROLLO MENSUAL				NIVEL		
				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÒN	
				6 A 8 AÑOS	9 A 12 AÑOS	13- 17 AÑOS
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			RESPONSABILIDAD	X	X	X
			COMPAÑERISMO	X	X	X
			JUSTICIA	X	X	X
			COOPERACION	X	X	X
			LEALTAD	X	X	X
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	X	X	X
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA	X	X	X
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA	X	X	X
	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		X	X
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION		X	X
			DIFERENCIACION	X	X	X
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN		X	X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA		X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	COMBATE		X	X
			POMSEE	X	X	X
			SALTOS	X	X	X
			DIRECCIONAMIENTO	X	X	X
		ELEMENTOS TACTÍCOS	CHUCHUM SOGUI	X	X	X
			AP KUBI SOGUI	X	X	X
			AP SOGUI	X	X	X
			DUIT CUBI SOGUI	X	X	X
			GUIBON 1-2-3	X	X	X
			TAEGUK 1	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES	X	X	X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS	X	X	X
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS	X	X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

FIRMA FORMADOR: **JAIRO MEDINA**

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	FLEXIBILIDAD			SESION	1

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		FLEXIBILIDAD	EJERICICIO 1	EL ALUMNO VIVENCIARA Y DESARROLLARA LA FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA CON EJERCICIOS QUE PROLONGUEN SUS ARTICULACIONES	
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO PODRA REALIZAR MOVIMIENTOS DE CALISTENIA Y FLEXIBILIDAD ARTICULAR	
40 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 3	EL NIÑO DIFERENCIA EL SALTO LARGO Y SALTO ALTO Y LOS APLICA AL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	4/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	POSTURAS DEL TAEKWONDO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		FLEXIBILIDAD	EJERICICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA DE COMBATE CON FLUIDEZ Y TIENE LA NOCION DE APLICACIÓN EN UN ESPACIO Y TIEMPO DETERMINADO	
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO APLICA LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON LA POSTURA DE COMBATE DE FORMA ARMONICA Y FLUIDA.	
40 MIN.		SALTOS	EJERCICIO 3	EL NIÑO DIFERENCIA EL SALTO LARGO Y SALTO ALTO Y LOS APLICA AL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	6/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	POSTURAS DEL TAEKWONDO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POSTURAS	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS DOLLYO CHAGUI - TUIT CHAGUI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO APLICA LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON LA POSTURA DE COMBATE DE FORMA ARMONICA Y FLUIDA.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE - SECCION 1			SESION	4

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POSTURAS	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS DOLLYO CHAGUI - TUIT CHAGUI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO APLICA LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON LA POSTURA DE COMBATE DE FORMA ARMONICA Y FLUIDA.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	11/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE - SECCION 2			SESION	5

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POSTURAS	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS DOLLYO CHAGUI - TUIT CHAGUI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	MOVIVLIDAD ARTICULAR	EJERCICIO 2	EL NIÑO APLICA LAS FORMAS DE DESPLAZAMIENTO CON LA POSTURA DE COMBATE DE FORMA ARMONICA Y FLUIDA.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	IDENTIFICA COMANDOS O ACCIONES QUE PENALIZAN UNA ACCION EN LA MODALIDAD DE COMBATE, ACCIONES PROHIBIDAS			SESION	6

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICA DE COMBATE	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICA BASICA	EJERCICIO 2	REALIZA LA CRUZ UNIVERSAL SENCILLA Y DOBLE CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	REALIZA LOS KUKKIWON DE MANOS Y PIES BASICO NUMERO 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ. NIVEL 1			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POMSEE	EJERICICIO 1	REALIZA EL PALGUE 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	POMSEE	EJERCICIO 2	REALIZA EL TAEGUK 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		POMSEE	EJERCICIO 3	REALIZA LOS GUIBON 1-2-3 - CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	18/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	REALIZA LOS KUKKIWON DE MANOS Y PIES BASICO NUMERO 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ. NIVEL 2			SESION	8

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POMSEE	EJERICICIO 1	REALIZA EL PALGUE 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	POMSEE	EJERCICIO 2	REALIZA EL TAEGUK 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		POMSEE	EJERCICIO 3	REALIZA LOS GUIBON 1-2-3 - CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	REALIZA LOS KUKKIWON DE MANOS Y PIES BASICO NUMERO 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ. NIVEL 3			SESION	9

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		POMSEE	EJERICICIO 1	REALIZA EL PALGUE 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	INSTRUCTIVO PARA EL DESARROLLO OPTIMO DE POSTURAS DEL TAEKWONDO
20 MIN.	FASE CENTRAL	POMSEE	EJERCICIO 2	REALIZA EL TAEGUK 1 CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	FLUIDA FORMADE MOVILIDAD ARTICULAR
40 MIN.		POMSEE	EJERCICIO 3	REALIZA LOS GUIBON 1-2-3 - CON BUEN NIVEL TECNICO Y FLUIDEZ.	TECNICA DE DEFENSA EN EL TAEKWONDO
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ENSEÑANZA DE TECNICAS DE TREN SUPERIOR (DEFENSAS- ATAQUES) NIVEL 1			SESION	10

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA ARE MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	ARE MAKKI
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE ATAQUE	EJERCICIO 2	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG MAKKI
40 MIN.		APLICACIÓN A LO APRENDIDO	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	25/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ENSEÑANZA DE TECNICAS DE TREN SUPERIOR (DEFENSAS- ATAQUES) NIVEL 2			SESION	11

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA ARE MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	ARE MAKKI
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE ATAQUE	EJERCICIO 2	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG MAKKI
40 MIN.		APLICACIÓN A LO APRENDIDO	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

" CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

DEPORTE	TAEKWONDO			VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA			FECHA	27/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ENSE					SESION	12

TIEMPO	FASE	TEMATICA	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION		CONCIENTIZACION DE LA	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA ARE MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	ARE MAKKI
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE ATAQUE	EJERCICIO 2	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG MAKKI
40 MIN.		APLICACIÓN A LO APRENDIDO	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FI	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		LANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	INICIACION
OBJETIVO:	ENSEÑANZA DE TECNICAS DE TREN SUPERIOR (DEFENSAS- ATAQUES) NIVEL 3			SESION	13

TIEMPO	FASE	TEMATICA		CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
20 MIN.		TECNICAS DE DEFENSA	EJERICICIO 1	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA ARE MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	ARE MAKKI
20 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE ATAQUE	EJERCICIO 2	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LA TECNICA MONTONG MAKKI CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG MAKKI
40 MIN.		APLICACIÓN A LO APRENDIDO	EJERCICIO 3	IDENTIFICA, REALIZA Y APLICA LAS TECNICAS MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK CON CONCIENCIA CORPORAL EN SU EJECUCION TECNICA.	MONTONG BAKAT MAKI- AN PAL MOCK
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	2/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	EL NIÑO COORDINA MOVIMIENTOS CON SU CUERPO EN DIVERSAS OPERACIONES			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	EL NIÑO ES CAPAZ DE CAPAZ DE REPRODUCIR UN MOVIMIENTO EXTERNO CONTINUO EN FUNCIÓN DE UN OBJETIVO	MOVILIDAD ARTICULAR Y DEDESPLAZAMIENTO
30 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EQUILIBRIO	EL NIÑO ES CAPAZ DE MANTENER SU EQUILIBRIO CON BASE A LA REACCION DE UN ESTIMULO NERVIOSO.	EQUILIBRIO, TEMATICAS EN CIRCUITO
MIN.					
MIN.					
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	4/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	CREACION DEL GRUPO DE FUNDAMENTACION 1 DE TAEKWONDO Y SOCIALIZACION DE LOS PROYECTOS A REALIZAR DURANTE EL AÑO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: INICIO DE ETAPA DE CONVOCATORIA	BIENVENIDA	SOCIALIZACION DE FORMATOS A DILIGENCIAR Y PROYECTOS A REALIZAR DURANTE EL AÑO	CALENDARIO AÑO 2023 EN TAEKWONDO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE LOCOMOCION IMPLEMENTADO AL DESARROLLO MOTRIZ DEL DEPORTISTA	TECNICAS QUE VAN DE LA MANO DEL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	FORMAS DE SALUDO Y	EJERCICIO 1	FORMAS DE SALUDO Y POSTURAS DESDE EL ORIGEN EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
30 MIN.		DESPLAZAMIENTOS	EJERCICIO 2	FORMAS DE DESPLAZAMIENTOS EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	6/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: RECOLECCION DE INFORMACION	INSCRIPCION	SOLICITUD DE DOCUMENTACION PARA EL PROCESO DE INSCIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TAEKWONDO	COBERTURA Y POBLACIÓN OBJETO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EL GATO Y EL RATON CON AYUDA DE OBSTACULOS QUE NOS BENEFICIE EN LA AGILIDAD DEL DEPORTISTA	AGILIDAD ATRAVES DE OBSCULOS
30 MIN.	FASE CENTRAL	FORMAS DE SALUDO Y	EJERCICIO 1	FORMAS DE SALUDO Y POSTURAS DESDE EL ORIGEN EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
30 MIN.		DESPLAZAMIENTOS	EJERCICIO 2	FORMAS DE DESPLAZAMIENTOS EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	9/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	EL NIÑO ES CAPAZ DE IDENTIFICAR SU UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO (UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL)			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA RECOLECCION DE INFORMACION	INSCRIPCION	SOLICITUD DE DOCUMENTACION PARA EL PROCESO DE INSCIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TAEKWONDO	COBERTURA Y POBLACIÓN OBJETO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN PROCESO DE DIFERENCIACION.	TEMATICA DE COLORES
30 MIN.	FASE CENTRAL	REACCION	EJERCICIO 1	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIENTOS DE REACCION APARTIR DE UN ESTIMULO	FUNDAMENTACION DE VELOCIDAD Y REACCION, COMBATE Y PRECISION
30 MIN.		ADAPTACION	EJERCICIO 2	EL NIÑO REALIZA VARIENTES CONSTANTES A CADA EJERCICIO	EJERCICIO DE COORDINACION MENTAL EN EL DESARROLLO DEL COMBATE
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	11/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 1			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 2			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 3			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	RESPETO	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	18/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 1
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 4			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	13/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	EL NIÑO COORDINA MOVIMIENTOS CON SU CUERPO EN DIVERSAS OPERACIONES			SESION	1

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	EL NIÑO ES CAPAZ DE CAPAZ DE REPRODUCIR UN MOVIMIENTO EXTERNO CONTINUO EN FUNCIÓN DE UN OBJETIVO	MOVILIDAD ARTICULAR Y DEDESPLAZAMIENTO
30 MIN.	FASE CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EQUILIBRIO	EL NIÑO ES CAPAZ DE MANTENER SU EQUILIBRIO CON BASE A LA REACCION DE UN ESTIMULO NERVIOSO.	EQUILIBRIO, TEMATICAS EN CIRCUITO
MIN.					
MIN.					
MIN.					
MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	16/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	CREACION DEL GRUPO DE FUNDAMENTACION 1 DE TAEKWONDO Y SOCIALIZACION DE LOS PROYECTOS A REALIZAR DURANTE EL AÑO			SESION	2

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA INICIO DE ETAPA DE CONVOCATORIA	BIENVENIDA	SOCIALIZACION DE FORMATOS A DILIGENCIAR Y PROYECTOS A REALIZAR DURANTE EL AÑO	CALENDARIO AÑO 2023 EN TAEKWONDO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EJERCICIOS DE LOCOMOCION IMPLEMENTADO AL DESARROLLO MOTRIZ DEL DEPORTISTA	TECNICAS QUE VAN DE LA MANO DEL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	FORMAS DE SALUDO Y	EJERCICIO 1	FORMAS DE SALUDO Y POSTURAS DESDE EL ORIGEN EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
30 MIN.		DESPLAZAMIENTOS	EJERCICIO 2	FORMAS DE DESPLAZAMIENTOS EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	18/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO			SESION	3

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: RECOLECCION DE INFORMACION	INSCRIPCION	SOLICITUD DE DOCUMENTACION PARA EL PROCESO DE INSCIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TAEKWONDO	COBERTURA Y POBLACIÓN OBJETO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EL GATO Y EL RATON CON AYUDA DE OBSTACULOS QUE NOS BENEFICIE EN LA AGILIDAD DEL DEPORTISTA	AGILIDAD ATRAVES DE OBSCULOS
30 MIN.	FASE CENTRAL	FORMAS DE SALUDO Y	EJERCICIO 1	FORMAS DE SALUDO Y POSTURAS DESDE EL ORIGEN EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
30 MIN.		DESPLAZAMIENTOS	EJERCICIO 2	FORMAS DE DESPLAZAMIENTOS EN EL DEPORTE DEL TAEKWONDO	
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

#DeporteQueProgresa

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

INDEPORTES

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	20/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	EL NIÑO ES CAPAZ DE IDENTIFICAR SU UBICACIÓN EN TIEMPO Y ESPACIO (UBICACIÓN TEMPOROESPACIAL)			SESION	4

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA RECOLECCION DE INFORMACION	INSCRIPCION	SOLICITUD DE DOCUMENTACION PARA EL PROCESO DE INSCIPCION DE LA ESCUELA DE FORMACION DE TAEKWONDO	COBERTURA Y POBLACIÓN OBJETO
20 MIN.		JUEGOS PREDEPORTIVOS	CALENTAMIENTO	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIMIENTOS DEL CUERPO EN PROCESO DE DIFERENCIACION.	TEMATICA DE COLORES
30 MIN.	FASE CENTRAL	REACCION	EJERCICIO 1	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR MOVIENTOS DE REACCION APARTIR DE UN ESTIMULO	FUNDAMENTACION DE VELOCIDAD Y REACCION, COMBATE Y PRECISION
30 MIN.		ADAPTACION	EJERCICIO 2	EL NIÑO REALIZA VARIENTES CONSTANTES A CADA EJERCICIO	EJERCICIO DE COORDINACION MENTAL EN EL DESARROLLO DEL COMBATE
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÓN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	23/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 1			SESION	5

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	25/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 2			SESION	6

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	27/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 3			SESION	7

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

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

DEPORTE	TAEKWONDO	VALOR	DISCIPLINA	FORMADOR	JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO
MUNICIPIO	NOCAIMA	FECHA	30/11/2023	NIVEL	FUNDAMENTACION 2
OBJETIVO:	APLICACIÓN DE LAS POSTURAS Y DESPLAZAMIENTOS BASICOS DEL TAEKWONDO NIVEL 4			SESION	8

TIEMPO	FASE			CONTENIDOS	EJERCICIOS (DESCRPCION O IMAGEN)
20 MIN.	FASE INICIAL	TEMATICA: SENCIBILIZACION	SECCION DE ENTRENAMIENTO	CONCIENTIZACION DE LA DISCIPLINA DEL TAEKWONDO Y VALORES DEPORTIVOS	CHARLA Y TALLER A LA CONCIENTIZACION DEL TAEKWONDO Y SUS PARAMETROS, VALORES DEPORTIVOS
30 MIN.		TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 1	EL NIÑO REALIZA LA POSTURA BASICA DE COMBATE Y TIENE CLARO LAS LATERALIDADES AL MOMENTO DE PERFILAR SU CUERPO.	DESPLAZAMIENTOS EN EL TAEKWONDO
30 MIN.	FASE CENTRAL	TECNICAS DE POSTURA	EJERCICIO 2	EL NIÑO IDENTIFICA LA ALTURA O SUPERFICIES EN LA POSTURA DE COMBATE.	POSTURA DE DEFENSA Y COMBATE
MIN.					
MIN.					
MIN.					
20 MIN.	FASE FINAL	TRABAJOS DE FLEXIBILIDAD	ESTIRAMIENTO Y REFLEXION	VUELTA A LA CALMA	RECUPERACION DEL DEPORTISTA DE TAEKWONDO
			RETO PROXIMA SESION		FORMATO DE PLANEACIÒN DE UNA SESION

OBSERVACIONES:

ACTIVIDAD NO 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	mateo torres peña	7	21/01/2015	taekwondo	24	1,27	63	1,24	61
2	dana valeria molina	7	7/03/2015	taekwondo	26	1,32	67	1,27	60
3	iker mancera	7	1/10/12015	taekwondo	21	1,34	66	1,28	51
4	ian andres molina castro	6	7/12/2014	taekwondo	19	1017	56	1,12	56
5	alan ismael fernandez	7	21/07/2015	taekwondo	29	1,34	65	1,33	63
6	samuel felipe ortiz	12	4/09/2010	taekwondo	74	1,75	60	1,2	68
7	david leonardo torres marin	11	11/10/2011	taekwondo	38	1,4	62	1,21	70
8	david bermudez	14	9/01/2007	taekwondo	39	1052	59	1030	72







ACTIVIDAD NO 11

ALCALDIA MUNICIPAL DE NOCAIMA
NIT 899.999.718-9

EL COORDINADOR DE DEPORTE Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE NOCAIMA

HACE CONSTAR:

Que **JAIRO LIRIO MEDINA VELASCO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. **3110124** prestó sus servicios como **INSTRUCTOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE** TAEKWONDO, durante el período comprendido en el mes de octubre de 2023, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 31 días del mes de octubre de 2023.

Cristian David Calderón Gallego.
Coordinador de Deporte y recreación

ACTIVIDAD		FIRMA
Elaboró	Auxiliar de Ludoteca Maravillas Infantiles –Yenny Beltrán	
Revisó	Director de Deporte y Recreación – Cristian David Calderón	
Aprobó	Director de Deporte y Recreación – Cristian David Calderón	
Folios	1	

ACTIVIDAD NO 12

INFORME FESTIVAL DEPORTIVO NOCIMA - CUNDINAMARCA

Introducción

Los festivales deportivos en la fase municipal se hacen con la intencionalidad de hacer una integración con todos los niños de las escuelas de formación pertenecientes a INDEPORTES CUNDINAMARCA y en algunos casos a algunas escuelas invitadas de cada municipio donde se ejecuta el festival deportivo, los festivales se dividen en varias etapas en las cuales todas son importantes durante el desarrollo de toda la actividad ya que esto permite que los participantes tengan excelente sensaciones al finalizar.

Objetivos

General

Realizar el festival deportivo planificado por INDEPORTES CUNDINAMARCA en el municipio de Nocaima Cundinamarca teniendo en cuenta los parámetros indicados para el desarrollo del mismo como lo son el momento de recreación, reto gymkhana, predeportivos y juegos adaptados, todo esto a través de la colaboración de la dirección de deportes de este municipio.

Específicos

- Utilizar varias estrategias para lograr captar una participación de los beneficiarios de manera abundante, logrando así que los beneficiarios de las escuelas no se queden sin participar.
- Ejecutar todas y cada una de las actividades planteadas en la socialización de ejecución de los festivales en el municipio de Nocaima

INFORMACIÓN GENERAL

El festival deportivo ejecutado en Nocaima - Cundinamarca se realizó el día 30 de septiembre del año 2023 desde las 8:00 pm hasta las 12:30 pm, este se realizo en la cancha de futbol municipal de Nocaima, el cual fue prestado para este uso por la dirección de deportes del municipio, la población beneficiada fue de 178 niños, niñas, jóvenes y adolescentes, en este festival fueron participes las escuelas de formación de INDEPORTES es decir la escuela de Futbol, baloncesto y Taekwondo

la ultima estación de este reto se hacen nuevamente de a 2 grupos uno en cada extremo de los aros que se usaron para el piedra papel o tijera, cada equipo que iba perdiendo iba saliendo y entraba el siguiente. Los predeportivos se hicieron sin ninguna modificación y estos se ejecutaron en su orden correspondiente, es decir primero los predeportivos de baloncesto, luego voleibol y por último futbol de salón. Los juegos adaptados tuvimos un contratiempo con la malla e voleibol y no lo pudimos realizar, los otros dos juegos adaptados como lo eran el de futbol cono y Ultimate cesta no se generó ningún contratiempo y se ejecutaron sin inconvenientes.

EVIDENCIAS

Foto equipo de trabajo



Foto con la población beneficiada



Momento de ejecución recreación



Reto gymkhana estación 1

ACTIVIDAD NO 13



ACTIVIDAD NO 015

Descripción	Nombre del documento		
CUENTA DE COBRO JAIRO MEDINA AGOSTO.pdf	CUENTA DE COBRO JAIRO MEDINA AGOSTO.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE GESTION CONTRACTUAL JAIRO MEDINA AGOSTO.pdf	INFORME DE GESTION CONTRACTUAL JAIRO MEDINA AGOSTO.pdf	Descargar	Detalle
SEGURIDAD SOCIAL DE AGOSTO.pdf	SEGURIDAD SOCIAL DE AGOSTO.pdf	Descargar	Detalle
INFORME DE EVIDENCIAS_JAIRO MEDINA_AGOSTO.pdf	INFORME DE EVIDENCIAS_JAIRO MEDINA_AGOSTO.pdf	Descargar	Detalle

ACTIVIDAD NO 016

