Indeportes Boyacá	**MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN – MIPG INDEPORTES BOYACÁ**	FORMATO SOLICITUD DE PRESUPUESTO LIGAS CÓDIGO: FR-ADF-14 / VERSIÓN: 0 FECHA: 29/07/2021 / PAG: 1 DE 1
	PROCESO: ADMINISTRACION FINANCIERA	

SOLICITUD DE APOYO Y/O INVERSIÓN

INFORMACIÓN GENERAL

DEPORTE: TAEKWONDO
CERTAMEN O EVENTO: PAGO EQUIPO TÉCNICO
FECHA DE REALIZACIÓN: 1 A 31 DE AGOSTO
ORGANISMO DEPORTIVO O SOLICITANTE: LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
DELEGADO AL EVENTO Y/O ACTIVIDAD: YURI MARCELA VARGAS
SEDE:

DATOS DEL ORGANISMO

RECONOCIMIENTO DEPORTIVO Resolución 001403 del 16 de nov de 2022
PERSONERIA JURÍDICA Resolución 000218 de 18 ago de 1987
VIGENCIA DIGNATARIOS Res 064 de 18 may 2023 - 20 may 2027

CONVENIO Y/O CONTRATO POR DONDE SE SOLICITA EL APOYO

CONVENIO No.: N/A
CONTRATO No.: CAIP-INDEPORTES-021-202
OTRO: N/A

DATOS GENERALES DEL APOYO SOLICITADO

HORA Y FECHA DE SALIDA: N/A
HORA Y FECHA DE LLEGADA: N/A
PROYECCIÓN NOCHES PERNOCTADAS: N/A
No. PERSONAS QUE SE DESPLAZAN: N/A

DELEGACION Y APOYO SOLICITADO

DATOS DE LA DELEGACION						REQUERIMIENTO / APOYO SOLICITADO												
						TRANSPORTE								UNIFORMES		PERSONAL	OTRO / CUAL	
No.	NOMBRE (S) Y APELLIDO (S)	CARGO O FUNCION	IDENTIFICACIÓN	CLUB DE AFILIACIÓN	CATEGORÍA / PRUEBA	PRONOSTICO (RESULTADOS ESPERADOS)	AEREO	TERRESTRE	ALOJAMIENTO	ALIMENTACIÓN	REFRIGERIOS	HIDRATACIÓN	INSCRIPCIONES	POLIZA	PRESENTACION	COMPETENCIA			
1	RENE FORERO TAVERA	ENTRENADOR	79.461.595																
2	NANCY ORDUZ HURTADO	ENTRENADORA	1.057.583.233																
3	SANDRA MILENA RODRIGUEZ NARANJO	INSTRUCTOR	1.057.576.360																
4	KAREN DANIELA FERNANDEZ	INSTRUCTOR	1.002.726.337																
5	ALLAN RENE FORERO ACEVEDO	INSTRUCTOR	1.057.575.067																
6	EDITH MARIA GORDILLO	INSTRUCTOR	1.053.585.297																
7	HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ	INSTRUCTOR	91.103.517																
8	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	INSTRUCTOR	PPT 6634626																
9	DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN	INSTRUCTOR	1.049.513.550																
10	WILSON ANTONIO NIETO NIÑO	INSTRUCTOR	7.169.996																
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR UNITARIO		VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
ENTRENADOR (EQUIPO MAYORES FEMENINO Y MASCULINO)	1	9.500.000,00		$ 9.500.000	
ENTRENADORA (EQUIPO MAYORES FEMENINO, MASCULINO Y JUNIOR)	1	5.700.000,00		$ 5.700.000	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	1	2.128.000,00		$ 2.128.000	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	1	2.128.000,00		$ 2.128.000	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	1	2.128.000,00		$ 2.128.000	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	1	2.128.000,00		$ 2.128.000	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	1	2.128.000,00		$ 2.128.000	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	1	2.128.000,00		$ 2.128.000	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	1	2.128.000,00		$ 2.128.000	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	1	2.128.000,00		$ 2.128.000	
		$ 0		$ 0	
TOTAL APOYO Y/O INVERSIÓN SOLICITADA				**$ 32.224.000**	

Anexar resolución de convocatoria, invitación y/o calendario deportivo del certámen. Se pueden anexar los demás documentos que se requieran

NOTA: Para ser sede de la organización del certámen, el organismo deportivo debe presentar anexo el proyecto de inversión debidamentre soportado.

FAVOR DILIGENCIAR EL FORMATO CON LOS DATOS REQUERIDOS EN LETRA IMPRENTA

Yuri Marcela Vargas T.

NOMBRE Y FIRMA REPRESENTANTE LEGAL ORGANISMO DEPORTIVO Y/O DEL SOLICITANTE

TELEFONO DE CONTACTO: 3144057526

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 calle 18 No. 10-90
Sogamoso- Boyacá

LA LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ

CERTIFICA:

Que el cuerpo técnico de entrenadores e instructores de escuela de formación deportiva que se relaciona a continuación cumplió con las actividades programadas del 1 a 31 de agosto de 2024, para el pago correspondiente a este periodo dentro del contrato No. CAIP-INDEPORTES-021-2024.

#	NOMBRE	CC	CARGO
1	Rene Forero Tavera	79461595	Entrenador
2	Nancy Orduz Hurtado	1057583233	Entrenadora
3	Sandra Milena Rodríguez	1057576360	Instructora
4	Karen Daniela Fernandez	1002726337	Instructora
5	Allan Rene Forero Acevedo	1057575067	Instructor
6	Edith María Gordillo	1053585297	Instructora
7	Héctor Alfonso Morales	91103517	Instructor
8	Paola Anays Farias Mendoza	PPT 6634626	Instructora
9	Diego Edinson Sánchez	1049513550	Instructor
10	Wilson Antonio Nieto Niño	7169996	Instructor

Se expide a los 11 días del mes de septiembre de 2024, en Sogamoso - Boyacá.

Cordialmente,

YURI MARCELA VARGAS TABARES
Presidenta Liga Taekwondo de Boyacá

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 calle 18 No. 10-90
Sogamoso- Boyacá

LA LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ

CERTIFICA:

Que el cuerpo técnico de entrenadores e instructores de escuela de formación deportiva que se relaciona a continuación realizó el pago correspondiente a seguridad social para el mes de agosto de 2024, para dar trámite de pago dentro del contrato No. CAIP-INDEPORTES-021-2024.

#	NOMBRE	CC	CARGO	# PLANILLA
1	Rene Forero Tavera	79461595	Entrenador	30675064
2	Nancy Orduz Hurtado	1057583233	Entrenadora	4566831914
3	Sandra Milena Rodríguez	1057576360	Instructora	9470596511
4	Karen Daniela Fernandez	1002726337	Instructora	4568978246
5	Allan Rene Forero Acevedo	1057575067	Instructor	1110178665
6	Edith María Gordillo	1053585297	Instructora	1066401294
7	Héctor Alfonso Morales	91103517	Instructor	73191269
8	Paola Anays Farias Mendoza	PPT 6634626	Instructora	7936522364
9	Diego Edinson Sánchez	1049513550	Instructor	72323414
10	Wilson Antonio Nieto Niño	7169996	Instructor	4562381991

Se expide a los 11 días del mes de septiembre de 2024, en Sogamoso - Boyacá.

Cordialmente,

YURI MARCELA VARGAS TABARES
Presidenta Liga Taekwondo de Boyacá

FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA

Razón Social: RENE FORERO TAVERA
Identificación: 79461595-5
Teléfono: 3183979010
Dirección: kr 10 # 16 -59 AP 402, Sogamoso, Boyaca, Colombia.
Condición IVA: No Aplica
Responsabilidad fiscal: No Aplica - Otros

Número: FE-48
Fecha: 09/09/2024 10:35
Forma de pago: Contado
Medio de pago: Transferencia Débito

Actividad Económica:
8552 - Enseñanza deportiva y recreativa

Sr. (es): LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA
NIT: 800045113-1
Dirección: CR 12 48 00 SEC ESTADIO, .
Tel: 3144057526
Municipio: Sogamoso, Boyaca, Colombia.

Muni. Dest.: Sogamoso

Lin.	Cód.	Artículo	Observaciones	Cant.	Unidad	IVA%	Precio	% Dto.	Total
1		Prestacion de servicio Entrenador	prestación de servicios como ENTRENADOR DEL EQUIPO DE MAYORES FEMENINO Y MASCULINO DE LA LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA, para el periodo comprendido del 1 al 31 de agosto de 2024	1.00	Und	0%	9,500,000.00	0.00	9,500,000.00

Total de líneas: 1

Esta factura se asimila en todos sus efectos a una letra de cambio de conformidad con el art. 3, de la Ley 1231 de 2008. Autorizo que en caso de incumplimiento de esta obligación sea reportado a las centrales de riesgo, se cobraran intereses por mora.

A efectos de la Resolución N° 000165 del 01/11/23, este comprobante se encuentra expresado en moneda de curso legal, Pesos Colombianos.

Subtotal:	9,500,000.00
Descuento:	0.00
Total Bruto:	9,500,000.00

Observaciones: prestación de servicios como ENTRENADOR DEL EQUIPO DE MAYORES FEMENINO Y MASCULINO DE LA LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA, para el periodo comprendido del 1 al 31 de agosto de 2024

Fecha y hora de validación: 09/09/2024 10:37

CUFE: 5480d0fc0999d1738b2b5cf7344902f5594bf8d0343ec39ac3989a2e2ae4b29f5495c6873b8d7f633c97c4435b5fa5c1

Firma Digital: PcArKhfqZZU0riL0jwTKMsAyZ5l79t/aK+qO3a6Jm4ko6aB6PiSG117gODV/v4bh apKy6DAbZdAdJ8Qxs45wjXz4makBOrkTP9v644gmxJth5sAEs1NMUFZ4+XKegMfS NvQ3pRsI5j7p3yYfHiCuqIqGZkf8SdBl57dZzxITFqgjSYdv0Id4pJTHIWlnZTzI 74avTmkEsxDCI4aIqOq2m6S0orMhkEH70B1SEKKiMOc0i5hrHWAcgBtx1eIkM6KM Bz3giwjuSGdp7tKZe5P7WMhNiZYB4tZN6oZ0sSVvKntEdkOwsuz7k6Dzglwu3nO+ Nvcr/BPeXkvBR+D2HREiZw==

Software: Xubio (Visma Enterprise SAS - NIT: 900.839.261-2)
Proveedor Tecnológico: Cadena S.A. Nit: 890.930.534-0

Resolución de factura electrónica: 18764076262093 del 2024-08-01 al 2025-02-01. Rango: FE-47 al FE-200.

Representación gráfica de la factura electrónica según párrafo 1, articulo 3 decreto 2242 de 2015 078-93053

Valor a Pagar: 9,500,000.00

HECHO EN XUBIO.com

Fecha de Realización (DD/MM/AAAA)	**04 DE SEPTIEMBRE DE 2024**	**Informe: Mes/Año**	**1 A 31 DE AGOSTO**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Disciplina /Modalidad	**COMBATE**		
Nombre del Entrenador	**RENE FORERO TAVERA**		

INFORME TÉCNICO

1. Durante el último mes, indique el cumplimiento del plan de entrenamiento por tipos de preparación (Física, Técnica, Táctica, Sicológica, entre otros)

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MES: 1 A 31 DE AGOSTO DE 2024
Ciclo 2 ATR: 29 mayo – 06 de octubre
La competencia objetivo principal es:
Clasificatorio a juegos nacionales de la juventud 2024
El volumen total de trabajo se divide así:

1 Microciclo competitivo: De 01/08/2024 a 10/08/2024 con un volumen de 2448 minutos
2 Microciclo choque: De 12/08/2024 a 17/08/2024 con un volumen de 2880 minutos
3 Microciclo Recuperación: De 19/08/2024 a 24/08/2024 con un volumen de 2304 minutos
4 Microciclo competitivo: de 26/08/2024 a 31/08/2024 con un volumen de 2448 minutos

El volumen total ejecutado durante el mes fue de 10.080 minutos, distribuido en los siguientes componentes:

Componente volumen	**(min)**	**%**
Componente técnico	2.275,2	22%
Componente táctico	2.887,2	28%
Componente físico	2.901,6	30%
Componente psicológico	1008	10%
Componente teórico	1008	10%
TOTAL	**10.080**	**100%**

El plan de ejecutó en un 100% en cuanto a los objetivos de carga de entrenamiento.

Horarios de entrenamiento:

LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES:

Se trabaja en la mañana de 10:00 am a 1:00 Pm
Y en la tarde de 5:00 pm a 9:00 PM

SABADOS: Tope de control simulación de competencia de 10:00 am a 4:00 pm

ANDREA RAMIREZ	**-46 KG**	**KATHERIN DUMAR**	**-62 KG**
CAMILA RODRIGUEZ	**-49 KG**	**MARLY ILVIRA**	**-57KG**
KIARA PAZ OBANDO	**-73 KG**	**GLORIA MOSQUERA**	**+73KG**
LUCERO GOMEZ	**-57 KG**	**NATALIA MALAGON**	**-62KG**
ANYELO REBOLLEDO	**-68 KG**	**DAMIAN GIL**	**-74KG**
JUAN CAMILO PASQUEL	**+87KG**	**ANDERSON GIL**	**-80 KG**
LUNA CATALINA GALLO	**-53KG**	**DANIEL RAMIREZ**	**-54KG**
LAURA RAMIREZ	**-67KG**	**LUIS GERMAN SOTO**	**-87KG**
ASHLEY DUARTE	**-57 KG**	**MARLON PEREZ**	**-87KG**
DANA RAMIREZ (JUNIOR)	**-46KG**	**ANGEL SANCHEZ**	**-63KG**
MAYER ESCOBAR	**-80KG**		

2. Indique las pruebas, test pedagógicos, chequeos o controles técnicos realizados, y haga un breve análisis de estos.

Dentro del mes Los topes de control los realizamos los días sábados, para buscar mediante la práctica de combate en tiempo real el estrés de competencia aceptarlo y asimilarlo para poder tener mejor respuesta frente a los estímulos competitivos, donde con el entrenamiento damos esa respuesta positiva a la actualidad para poder mejorar estas tres posibilidades para medir y evaluar el nivel individualizado de cada deportista que son:

- Aumento del rendimiento.
- Mantenimiento del rendimiento.
- Reducción del rendimiento

3. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Fecha	Evento y Sede	Atleta	Prueba / División	Resultado (Lugar / marca)	No Participantes	Observación
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANDREA RAMIREZ	-46 KG	RECUPERACIÓN	COMBATES	BUENA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	CAMILA RODRIGUEZ	-49 KG		COMBATES	LESIONADA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUCERO GOMEZ	-57 KG	GANADOS 20	COMBATES 23	BUENA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ASHLEY DUARTE	-57 KG	GANADOS 15	COMBATES 19	BUENA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	KATERINE DUMAR	-62KG		RECUPERACIÓN	BUENA

1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUIS GERMAN SOTO BAUTISTA	-87KG	RECUPERACIÓN LESIÓN	COMBATES	BUENO
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DAMIAN GIL LOPEZ	-74KG	GANADOS 20	COMBATES 25	BUENO
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LAURA RAMIREZ VARGAS	-67KG	GANADOS 8	COMBATES 10	BUENA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANDERSON GIL	-80KG	GANADOS 15	COMBATES 18	BUENO
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	MAYER ESCOBAR	-80KG	GANADOS 18	COMBATES 23	BUENO
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANGEL DAVID SANCHEZ	-63KG	GANADOS 22	COMBATES 25	BUENO
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DANIEL RAMIREZ	-54KG	GANADOS 21	COMBATES 24	BUENO
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	JUAN CAMILO CABEZAS	+87KG	GANADOS	RECUPERACIÓN LESIÓN	BUENO
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DANNA RAMIREZ	-46KG JUNIOR	GANADOS 21	COMBATES 25	BUENA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	GLORIA CAMILA MOSQUERA	+73KG	RECUPERACIÓN LESIÓN - CIRUGÍA	COMBATES	BUENA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUNA CATALINA GALLO	-53KG	GANADOS 21	25 COMBATES	BUENO
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	MARLY ILVIRA CHAVEZ	-57KG	GANADOS 20	COMBATES 25	BUENA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	NATALIA MALAGÓN	-57KG	GANADOS 17	COMBATES 20	BUENA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	KIARA NICOL PAZ OBANDO	-73KG	GANADOS 19	COMBATES 25	BUENA
1 A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ESTEFANY YULIETH DIAZ	-49KG	GANADOS 8	COMBATES 12	BUENA

4. Qué tipo de pruebas o controles en ciencias aplicadas al deporte se realizaron en este periodo. Haga un

breve análisis de los resultados obtenidos e indique nombre y teléfono de quién lo realizó**.**

5. Indique si alguno de sus dirigidos ha sufrido lesiones o presentado problemas médicos durante el último mes. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación. Así mismo, los datos del médico (nombre, teléfono, e–mail) e institución donde fue atendido.

6. De acuerdo con lo anterior, ¿cuál es el análisis de los resultados y la forma deportiva actual de los atletas Vs. objetivos generales y específicos propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento de la temporada?
Dentro del mes de agosto El objetivo del mesociclo en esta fase hace énfasis en el desarrollo de técnica específica, la resistencia a la fatiga muscular (vía anaeróbica láctica) y la fuerza- velocidad (potencia). Así mismo, la intensidad aumenta y el volumen disminuye, para lograr expresar el máximo potencial en competencia. Con este fin se hace hincapié en la creación de una estrategia técnico-táctica, la resistencia muscular (vía anaeróbica alta) y la velocidad de reacción. En este periodo de tiempo la carga se reduce, esta bajada de la carga proviene de disminuir el volumen (menor número de series y repeticiones y mayor tiempo de descanso entre ejercicios). Por contraposición, la intensidad aumenta para modelar las exigencias de la competición. En cambio, la frecuencia se mantiene constante. Técnica específica En esta etapa, se reduce el volumen de técnicas entrenadas, ahora el enfoque esta en las acciones clasificadas como prioritarias y específicas para cada atleta. Para estimular simultáneamente el desarrollo de la potencia, las acciones realizadas tanto en sesiones técnicas como en los combates libres – escuela de combate, se ejecutan con la mayor fuerza y velocidad intencional posible; con el desarrollo de esta cualidad se busca que el deportista consiga una tolerancia y estabilidad técnica a la fatiga. Ejercicios técnicos específicos: Realizar gestos técnicos variados con resistencias, empujes o saltos pliométricos con desplazamientos o golpeando implementos (paos, triple peto, etc.) con la máxima fuerza intencional, permitiendo una recuperación complete entre repeticiones. Durante el mes continuamos con nuestro trabajo de entrenamiento dentro del grupo profundizamos en el trabajo técnico y ejecución de las técnicas en el combate, Se dirigió, controló, preparó y evaluó, el compromiso de los atletas de selección de los deportistas de desarrollo, dando la posibilidad de buscar balance en los entrenamientos proyectados en el plan, continuamos también con los entrenamientos los días sábados donde se realiza la simulación de competencia. Se han venido realizando los entrenamientos más específicos para así poder desarrollar y mejorar las capacidades técnicas y tácticas y de igual forma las capacidades físicas de resistencia, rapidez, fuerza, movilidad, coordinativas mediante la utilización de diferentes medios de carácter general y especial que se establecen dentro del entrenamiento para dominar las técnicas de patada que se usan fundamentalmente en combate como son el bandal chagui, Tuit chagui, dolió chagui, mom dollio chagui y neryo chagui, y sus

posibles variantes, también se Buscó dar mejoramiento al gesto técnico de ejecución del combate en acciones de movimientos en ataque, anticipación y contraataque, y así desenvolver la ejecución de las técnicas siempre teniendo en cuenta el objetivo final de puntuar.

Dentro de los entrenamientos se da el debido plan para trabajar y potenciar los niveles de fuerza Explosiva con trabajo de carga pliométrica, donde se usa cajones bandas elásticas escaleras y saltos para la realización de estos entrenamientos.

COMPETENCIAS DEL 1 AL 31 DE AGOSTO:

CLASIFICATORIO JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES JUVENILES EJE CAFETERO 2024, REALIZADO DEL 29 AL 31 DE AGOSTO:

Resultados:
Logramos contar con un 100% en la clasificación de los 19 deportistas en las diferentes modalidades de taekwondo de la siguiente manera:
COMBATE:

- Paula Estefany Tejedor -44kg
- Danna Isabella Ramirez -46kg
- Luna Gallo Martinez -49kg
- Laura Sofia Bolivar -52kg
- Ashly Lorena Duarte -55kg
- Marly Johana Ilvira -59kg
- Karen Natalia Molina -63kg
- Kiara Nikol Paz Obando +63kg
- Sergio Andres Rojas -48kg
- Gabriel Santiago Nieto -51kg
- Daniel Jahir Ramirez -55kg
- Santiago David Hurtado -59kg
- Angel David Sanchez -63kg
- Luis Santiago Castiblanco -68kg
- Marlon Knisely Perez +73kg
- Equipo TK3 FEMENINO (Luna Gallo, Danna Ramirez, Marly Ilvira)
- Equipo TK3 MASCULINO (Angel Sanchez, Daniel Ramirez, Santiago)

POOMSAE:

- Julian Camilo Ramirez – Poomsae individual tradicional
- Paula Daniela Cañón – Poomsae individual tradicional
- Nicole Tatiana Beltrán – Poomsae individual freestyle
- Julian Camilo Ramirez – Poomsae individual freestyle
- POOMSAE FREESTYLE PAREJA MIXTA (Michael Steven Montaña - Nicole Tatiana Beltrán)


PATU
KIDS


PATU
Deporte
KIDS WORLD
OPEN TAEKWONDO
CHAMPIONSHIPS





7. Requerimientos y necesidades:

MEDICO DEPORTOLOGO PARA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS.
Las mismas que he pedido siempre, la implementación completa para los deportistas: uniformes, zapatillas, braceras, espinilleras, rodilleras, cascos, petos, zapatos electrónicos y todo lo que necesita un deportista elite.
En este momento se hace necesaria implementación como pabos y paletas para que los deportistas puedan realizar el trabajo en casa y de esta forma desarrollen el pateo y la parte táctica.

8. Otros aspectos que considere de interés

Planilla de seguridad social agosto # 30675064

Yo, él abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe constituye una evaluación verdadera y exacta de las actividades concernientes al mes en cuestión.

RENE FORERO TAVERA
Firma del entrenador

INDEPORTES Coordinación Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO	
		PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19	VERSIÓN: 3
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	**CIARTKD**	**3183979010**

NOMBRE ENTRENADOR	RENE FORERO TAVERA

DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO		**LUNES – VIERNES 10am – 1pm y 5pm-9pm SABADOS 10am -4pm**	**AGOSTO**

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																													%
		M	F	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	
1	ANDREA RAMIREZ VARGAS		X																															100
2	CAMILA RODRIGUEZ		X																															100
3	LUCERO GOMEZ VARELA		X																															99
4	KIARA NIKOL PAZ OBANDO		X																															100
5	KATHERINE DUMAR PORTACIO		X																															100
6	MARIA KAREN SUACHE		X																															100
7	LAURA RAMIREZ VARGAS		X																															100
8	LUNA CATALINA GALLO		X																															100
9	GLORIA CAMILA MOSQUERA		X																															100
10	MARLY ILVIRA SANCHEZ		X																															100
11	DANNA RAMIREZ		X																															100
12	DAMIAN STEVEN GIL LOPEZ	X																																100
13	LUIS GERMAN SOTO BAUTISTA	X																																100
14	ANDERSON DAVID GIL LOPEZ	X																																100

15	DANIEL JAHIR RAMIREZ	X																															100
16	LUIS MIGUEL ALVAREZ	X																															100
17	LEANDRO RODRIGUEZ	X																															100
18	ESTEFANIA PALACIO		X																														100
19	LAURA BARRIOS		X																														100
20	LAURA ALEJANDRA OLARTE		X																														100
21	NICOLLE TATIANA BELTRAN		X																														100
22	VALERIA BRAVO		X																														100
23	JUAN CAMILO PASQUEL	X																															99
24	JUAN DAVID BUSTAMANTE	X																															100
26	ANGEL SANCHEZ	X																															100
27	ANYELO REBOLLEDO	X																															99
28	NATALIA MALAGON		X																														100
29	MARLON PEREZ	X																															100
30																																	
31																																	
32																																	
33																																	
OBSERVACIONES																																	

FIRMA DEL ENTRENADOR _____

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 79461595	0	RENE FORERO	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8552	Natural
MUN-DEP	**DIRECCIÓN**		**TELÉFONO**			**EMAIL**		**EXENTO DE PARAFISCALES**
15-759	CRA 10 16 59 APTO 402		7700100			API.RAMIREZVARGAS@GMAIL.COM		N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERÍODO PENSIÓN	PERÍODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERÉS X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2024-08	2024-08	30675064	I	2024-09-06	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.683.400	0	BANCO DAVIVIENDA
Nº AFILIADOS	**REF. DE PAGO (PIN)**	**FECHA LÍMITE PAGO**	**ESTADO PLANILLA**							
1	30675064	2024-09-23	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES																DÍAS				PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN					
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VTE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	Total	Exento de Parafiscales	Actividad Económica
1	CC 79461595	FORERO TAVERA RENE	5.270.588																	0			30	30	0	30	COLPENSION ES-25-14	5.270.588	843.300	26.400	26.400	NUEVA E.P.S. S.A.-EPS037	5.270.588	658.900	SIN CCF-SINCCF	0	0	5.270.588	128.400	0,02436	0	0	0	0	0	59	0	1.683.400	N	2855201

RESUMEN PLANILLA PAGADA

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

IDENTIFICACIÓN	DV	RAZÓN SOCIAL	CLASE	CÓDIGO	ARL	F. PRESENTACIÓN	ACT. ECO	TIPO DE EMPRESA
CC 79461595	0	RENE FORERO	I	0	POSITIVA - 14-23	ÚNICA	8552	Natural
MUN-DEP	**DIRECCIÓN**		**TELÉFONO**			**EMAIL**		**EXENTO DE PARAFISCALES**
15-759	CRA 10 16 59 APTO 402		7700100			API.RAMIREZVARGAS@GMAIL.COM		N

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACIÓN

PERÍODO PENSIÓN	PERÍODO SALUD	PLANILLA	TIPO PLANILLA	FECHA PAGO	CENTRO DE TRABAJO	DEPARTAMENTO	MUNICIPIO	VALOR PAGO	INTERÉS X MORA	ENTIDAD RECAUDO
2024-08	2024-08	30675064	I	2024-09-06	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.683.400	0	BANCO DAVIVIENDA
Nº AFILIADOS	**REF. DE PAGO (PIN)**	**FECHA LÍMITE PAGO**	**ESTADO PLANILLA**							
1	30675064	2024-09-23	Pagada							

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
5.270.588	5.270.588	5.270.588	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	896.100	0	0	0	896.100
COLPENSIONES	25-14	900336004	7	1	896.100	0	0	0	896.100
EPS(Administradoras: 1)				1	658.900	0	0	0	658.900
NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	900156264	2	1	658.900	0	0	0	658.900
ARP(Administradoras: 1)				1	128.400	0	0	0	128.400
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	128.400	0	0	0	128.400
Gran Total					1.683.400	0	0	0	1.683.400

Gracias por utilizar los servicios de BANCO DAVIVIENDA y PSE. los siguientes son los datos de tu transacción:

Estado de la Transacción: **Aprobada**
CUS: 894598294
Empresa: ASOPAGOS
Descripción: Pago de seguridad Social Integrado
Valor de la Transacción: $ 1.683.400
Fecha de Transacción: 05/09/2024

Sogamoso, 02 Septiembre del 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

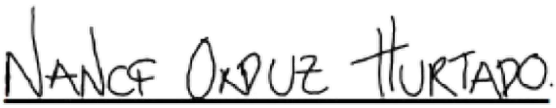
Nit. 800.045.113-1

DEBE A:

NANCY ORDUZ HURTADO

LA SUMA DE: ($ 5.700.000), CINCO MILLONES SETECIENTOS MIL PESOS M/C

Por concepto prestación de servicios como ENTRENADORA DEL EQUIPO DE MAYORES FEMENINO, MASCULINO Y JUNIOR DE LA LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA. Durante el periodo 01 Agosto al 31 de Agosto de 2024.



NANCY ORDUZ HURTADO

C.C 1057583233 de Sogamoso.

CEL: 3115704143

Fecha de Realización (DD/MM/AAAA)	**02 de Septiembre 2024**	**Informe: Mes/Año**	**01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO 2024**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Disciplina /Modalidad	**COMBATE**		
Nombre del Entrenador	**NANCY ORDUZ HURTADO**		

INFORME TÉCNICO

1. Durante el último mes, indique el cumplimiento del plan de entrenamiento por tipos de preparación (Física, Técnica, Táctica, psicológica, entre otros)

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MES: 01 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO DE 2024
Ciclo 2 ATR: 29 de Julio - 06 de Octubre
La competencia objetivo principal es:
Clasificatorio a Juegos nacionales de la Juventud 2024
El volumen total de trabajo se divide así:

1 Microciclo competitivo: De 01/08/2024 A 10/08/2024 con un volumen de 2448 minutos
2 Microciclo choque: De 12/08/2024 A 17/08/2024 con un volumen de 2880 minutos
3 Microciclo Recuperación: De 19/08/2024 A 24/08/2024 con un volumen de 2304 minutos
4 Microciclo Competitivo: De 26/08/2024 A 31/08/2024 con un volumen de 2448 minutos

El Volumen total ejecutado durante el mes fue de 10.080 minutos, distribuido en los siguientes componentes:

COMPONENTE	Volumen (min)	%
Componente Técnico	2.275.2	22,0%
Componente Táctico	2.887.2	28,0%
Componente Físico	2.901.6	30,0%
Componente Psicológico	1008	10,0%
Componente Teórico	1008	10,0%
TOTAL	**10.080**	**100 %**

El Plan se ejecutó en un 100% en cuanto a los objetivos de carga de entrenamiento.

LOS LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES VIERNES:

Se trabaja en la mañana de 10:00 am a 1:00 Pm,
Y 5:00 pm a 9:00 PM
SABADOS: Tope de control simulación de competencia de 10:00 am a 4:00 pm

CADETE	**JUNIOR**
Paula Tejedor -44kg	Danna Ramírez -46kg
Stiven Tejedor -37kg	Ashly Duarte -59kg
Sofia Casadiegos -50kg	Kiara Paz Obando -68kg
Isabella Cabrera -29kg	Marlon Pérez +78kg
Ashly Rincon -37kg	Laura Bolivar -52kg
María José Ardila -37kg	Sergio Rojas -45kg
Oscar Medina -37kg	Diego Gallejo -59kg
Carlos Andrés Arias -41kg	Santiago Oñate -45kg
Juana Casadiegos -46 kg	Juan Felipe Naranjo -48kg
Dominic Barrera -33 kg	Gabriel Santiago Nieto -51 kg
Estefany Yulieth Diaz -49 kg	
SENIOR	
Danna Ramírez -46kg	Daniel Jahir Ramirez -54 kg
Andrea Ramirez -49 kg	Angel Sanchez -63 kg
Luna Gallo -52 kg	Anyelo Rebolledo -68 kg
Lucero Gomez -57kg	Damian Gil -74kg
Ashly Duarte -57 kg	Anderson Gil -80 kg
Marly Ilvira Chavez -57kg	Mayer Fernando Escobar -80 kg
Katherin Dumar -62 kg	Luis soto -87 kg
Natalia Malagon -62 kg	Marlon Perez -87kg
Laura Ramirez -67 kg	Camilo Pasquel +87 kg
Kiara paz Obando -73 kg	
Gloria Camila Mosquera +73 kg	

2. Indique las pruebas, test pedagógicos, chequeos o controles técnicos realizados, y haga un breve análisis de estos.

Dentro del mes Los topes de control los realizamos los días sábados, para buscar mediante la práctica de combate en tiempo real el estrés de competencia aceptarlo y asimilarlo para poder tener mejor respuesta frente a los estímulos competitivos, donde con el entrenamiento damos esa respuesta positiva a la actualidad para poder mejorar estas tres posibilidades para medir y evaluar el nivel individualizado de cada deportista que son:

- Aumento del rendimiento.
- Mantenimiento del rendimiento.
- Reducción del rendimiento.

3. Facilite los resultados de sus dirigidos en competencias preparatorias y/o fundamentales a nivel nacional /internacional en las que hayan participado durante el último mes.

Fecha	Evento y Sede	Atleta	Prueba / División	Resultado (Lugar / marca)	No Participantes	Observación
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DANIEL JAHIR RAMIREZ	-54 KG	GANADOS 21	COMBATES 25	BUENO
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANGEL DAVID SANCHEZ	-63 KG	GANADOS 22	COMBATES 25	BUENO
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DAMIAN GIL	-74 KG	GANADOS 20	COMBATES 25	BUENO
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANDERSON GIL	-80 KG	GANADOS 15	COMBATES 18	BUENO
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	MAYER ESCOBAR	-80 KG	GANADOS 18	COMBATES 23	BUENO

1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUIS SOTO	-87 KG	RECUPERACION LESION	COMBATES	BUENO
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	CAMILO PASQUEL	+ 87 KG	RECUPERACION	COMBATES	BUENO
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DAVID SANTIAGO OÑATE	-37 KG	GANADOS 10	COMBATES 17	BUENO
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	CARLOS ANDRES ARIAS DIAZ	-41KG	GANADOS 11	COMBATES 17	BUENO
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	GABRIEL SANTIAGO NIETO	-51 KG	GANADOS 15	COMBATES 17	BUENO
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	JUAN FELIPE NARANJO RINCÓN	48 KG	RECUPERACION	COMBATES	BUEN0
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	STIVEN ALEJANDRO TEJEDOR	-33 KG	GANADOS 11	COMBATES 15	BUEN0
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DANNA ISABELLA RAMIREZ	-46 KG	GANADOS 21	COMBATES 25	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANDREA RAMIREZ	-49 KG	RECUPERACION	COMBATES	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUNA GALLO	-52 KG	GANADOS 21	COMBATES 25	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUCERO GOMEZ	-57 KG	GANADOS 20	COMBATES 23	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ASHLY DUARTE	-57 KG	GANADOS 15	COMBATES 19	BUENA

1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	MARLY CHAVEZ	-57 KG	GANADOS 20	COMBATES 25	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	KATHERIN DUMAR	-62 KG	RECUPERACION	COMBATES	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	NATALIA MALAGON	-62KG	GANADOS 17	COMBATES 20	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LAURA RAMIREZ	-67 KG	GANADOS 8	COMBATES 10	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	KIARA PAZ OBANDO	-73 KG	GANADOS 19	COMBATES 25	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	GLORIA CAMILA MOSQUERA	+73 kg	RECUPERACION	COMBATES	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ESTEFANY YULIETH DIAZ	-49 KG	GANADOS 8	COMBATES 12	BUENA
1 DE AGOSTO A 31 DE AGOSTO	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LAURA BOLIVAR	-52 KG	GANADOS 9	COMBATES 12	BUENA

4. Qué tipo de pruebas o controles en ciencias aplicadas al deporte se realizaron en este periodo. Haga un breve análisis de los resultados obtenidos e indique nombre y teléfono de quién lo realizó.

5. Indique si alguno de sus dirigidos ha sufrido lesiones o presentado problemas médicos durante el último mes. De ser así, indique cual fue el diagnóstico, tratamiento y proceso de rehabilitación. Así mismo, los datos del médico (nombre, teléfono, e–mail) e institución donde fue atendido.

6. De acuerdo con lo anterior, ¿cuál es el análisis de los resultados y la forma deportiva actual de los atletas Vs. objetivos generales y específicos propuestos para la etapa de preparación correspondiente y para el plan general de entrenamiento de la temporada?

En las fechas de 1 de Agosto al 31 de Agosto de 2024.

En este mesociclo está diseñado para transformar las mejoras funcionales generales, conseguidas en la etapa anterior, en mejoras más específicas. En esta fase se hace énfasis en el desarrollo de técnica específica, la resistencia a la fatiga muscular (vía anaeróbica láctica) y la fuerza-velocidad (potencia). Asimismo, la intensidad aumenta y el volumen disminuye.

Técnica específica

En esta etapa, como ya he mencionado, se reduce el volumen de técnicas entrenadas. Ahora el enfoque está en las acciones clasificadas como prioritarias y específicas por cada atleta.

Para estimular simultáneamente el desarrollo de la potencia, las acciones realizadas (tanto en las sesiones técnicas como en los combates libres) se ejecutan con la mayor fuerza y velocidad intencional posible.

Resistencia muscular (vía anaeróbica láctica)

Con el desarrollo de esta cualidad se busca que el deportista consiga una tolerancia y estabilidad técnica ante la fatiga.

Fuerza-velocidad (potencia)

El entrenamiento pliométrico es una forma (entre muchas) de estimular esta capacidad. una propuesta de trabajo son los saltos: counter movement jump (salto con contramovimiento), drop jump (salto con caída previa) y squat jump (salto desde posición de sentadilla).

Ejercicios técnicos específicos: realizar gestos técnicos variados con resistencias, empujes ó saltos pliométricos con desplazamientos ó golpeando implementos (paos, triple peto, sacos, etc.) con la máxima fuerza intencional, permitiendo una recuperación completa entre repeticiones

COMPETENCIAS DEL 1 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO :

I CLASIFICATORIO JUEGOS DEPORTIVOS JUVENILES EJE CAFETERO 2024
(del 29 al 31 de Agosto)

Resultados:
Teniendo un resultado del 100% en la clasificación de los 19 deportistas en las diferentes modalidades.

COMBATE

NOMBRES APELLIDOS	CATEGORIA	CUPO
Paula stefany Tejedor	-44kg	Clasificada
Danna Isabella Ramirez	-46 kg	Clasificada
Luna Catalina Gallo	-49kg	Clasificada
Laura Sofia Bolivar	-52kg	Clasificada
Ashly Lorena Duarte	-55kg	Clasificada
Marly Ilvira Chavez	-59kg	Clasificada
Karen Molina	-63kg	Clasificada
Kiara Nikol Paz Obando	+63kg	Clasificado
Sergio Andres Rojas	-48kg	Clasificado
Gabriel Santiago Nieto	-51kg	Clasificado
Daniel Jahir Ramirez	-55kg	Clasificado
Santiago David Hurtado	-59kg	Clasificado
Angel David Sánchez	-63kg	Clasificado
Luis Santiago Castiblanco	-68kg	Clasificado
Marlon Knisely Perez	+73 kg	Clasificado

TK3

Equipo femenino	Danna, Luna, Marly	Clasificado
Equipo Masculino	Daniel, Angel,Santiag	Clasificado

POOMSAE INDIVIDUAL TRADICIONAL

Juan Camilo Ramirez	poomsae	Clasificado
Paula Daniela Cañon	poomsae	Clasificada

POOMSAE FREESTYLE INDIVIDUAL		
Nicole Tatiana Beltrán	Freestyle	Clasificada
Juan Camilo Ramirez	Freestyle	Clasificado
POOMSAE FREESTYLE MIXTO		
Michael Steven Montaña Nicole Tatiana Beltrán	Freestyle Mixto	Clasificado

Evidencia:




WORLD TAEKWONDO
CIARTKD






PATU





7. Requerimientos y necesidades:

8. Otros aspectos que considere de interés

Se adjunta planilla mes Agosto # 4566831914

Yo, él abajo firmante, certifico que la información contenida en el presente informe constituye una evaluación verdadera y exacta de las actividades concernientes al mes en cuestión.

NANCY ORDUZ HURTADO.

NANCY ORDUZ HURTADO
Entrenadora Equipo TKD Boyacá.

INDEPORTES Coordinación Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 / VERSIÓN: 3 FECHA: 08-04-2016 / PÁG: 1 de 2

CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	**CIARTKD**	**3115704143**

NOMBRE ENTRENADOR	
	NANCY ORDUZ HURTADO

DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO		**LUNES – VIERNES 10am – 1pm y 5pm-9pm SABADOS 10am -4pm**	**AGOSTO**

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																													%
		M	F	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	
1	Danna Ramírez		x																															100
2	Andrea Ramirez		x																															100
3	Luna Gallo		x																															100
4	Lucero Gomez		x										x																					99
5	Ashly Duarte		x																															100
6	Marly Ilvira Chavez		x																															100
7	Katherin Dumar		x																															100
8	Natalia Malagon		x																															100
9	Laura Ramirez		x																															100
10	Kiara paz Obando		x																															100
11	Daniel Jahir Ramirez	x																																100
12	Angel Sanchez	x																																100
13	Anyelo Rebolledo	x																																99
14	Damian Gil	x																																100
15	Anderson Gil	x																																100
16	Mayer Escobar	x																																100
17	Luis soto	x																																100
18	Marlon Perez	x																																100
19	Camilo Pasquel	x																x																99

20	Laura Bolivar		x			x				x																							98
21	Sergio Rojas	x																					x										99
22	Diego Gallejo	x																				x											99
23	Santiago Oñate	x																															100
24	Juan Felipe Naranjo	x																															100
25	Gabriel Nieto	x																															100
26	Stiven Tejedor	x							X																								99
27	Carlos Andrés Arias	x																															100
28	Dominic Barrera	x																															100
29	Paula Tejedor		x						X																								99
30	Sofia Casadiegos		x																														100
31	Isabella Cabrera		x																														100
32	Ashly Rincon		x					X																									99
33	Juana Casadiegos		x																														100
34	Estefany Yulieth Diaz		x																														100
OBSERVACIONES																																	

FIRMA DEL ENTRENADOR: NANCY ORDUZ HURTADO.

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1057583233
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			NANCY ORDUZ HURTADO
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CALLE 7 B # 11-37	TELÉFONO:	7777777
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**4566831914**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES agosto	AÑO 2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES agosto	AÑO 2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/08/28	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9999798945

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 540.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 540.800	$ 0	$ 540.800
SUBTOTALES:										**$ 540.800**	**$ 0**	**$ 540.800**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS017	EPS017-FAMISANAR	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 422.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 422.500	$ 0	$ 0	$ 422.500
SUBTOTALES:													**$ 422.500**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 422.500**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 82.400	$ 82.400	$ 0	$ 0	$ 82.400
SUBTOTALES:									**$ 82.400**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 82.400**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																	SEGURIDAD SOCIAL																						PARAFISCALES						
																										PENSIÓN								SALUD						ARP																
																												FSP		APORTES VOLUNTARIOS																										
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	CCF	ADMIN	TOTAL APORTE	SENA	TOTAL APORTE	ICBF	TOTAL APORTE	ESAP	TOTAL APORTE	MINEDU	TOTAL APORTE
1	CC 1057583233	ORDUZ HURTADO NANCY	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 3.380.000				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 3.380.000	$ 540.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 540.800	EPS017-FAMISANAR	30	$ 3.380.000	$ 422.500	$ 0	$ 422.500	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 3.380.000	105758323	$ 82.400		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 1.045.700**

EFECTIVO LTDA.
NIT: 830.131.993-1

ORDEN DE SERVICIO

N. OS: 9526544764	DV: 846856
Cliente:	110263 PILA RECAUDO
Fecha:	28/08/2024 15:08:20
PAP:	997364
Identificacion:	1057583233
Nombre:	NANCY
Apellido 1:	ORDUZ
Apellido 2:	HURTADO
TIPO DOCUMENTO:	CEDULA DE CIUDADANIA
TELEFONO:	3115704143
Codigo Planilla:	4566831914
Periodo Pago:	2024/08
Valor Comision:	0
Valor Iva Comision:	0
Referencia: 1057583233	Valor: $1,045,700.00

Aplica condiciones particulares con el cliente beneficiario
Conserve este recibo, es el unico soporte valido para atender cualquier reclamacion.
Para reclamaciones presente este recibo: Tel. (1) 6510101.
servicioalcliente@efecty.com.co.
www.efecty.com.co

Scanned with CamScanner

DIAN

Formulario del Registro Único Tributario

001

2. Concepto 0 2 Actualización

4. Número de formulario 14892630763

(415)7707212489984(8020) 000001489263076 3

5. Número de Identificación Tributaria (NIT)	6. DV	12. Dirección seccional	14. Buzón electrónico
1 0 5 7 5 8 3 2 3 3	9	Impuestos y Aduanas de Sogamoso 2 6	

IDENTIFICACIÓN

24. Tipo de contribuyente	25. Tipo de documento	26. Número de Identificación	27. Fecha expedición
Persona natural o sucesión ilíquida 2	Cédula de Ciudadanía 1 3	1 0 5 7 5 8 3 2 3 3	

Lugar de expedición / 28. País	29. Departamento	30. Ciudad/Municipio
COLOMBIA 1 6 9	Boyacá 1 5	Sogamoso 7 5 9

31. Primer apellido	32. Segundo apellido	33. Primer nombre	34. Otros nombres
ORDUZ	HURTADO	NANCY	

35. Razón social

36. Nombre comercial	37. Sigla

UBICACIÓN

38. País	39. Departamento	40. Ciudad/Municipio
COLOMBIA 1 6 9	Boyacá 1 5	Sogamoso 7 5 9

41. Dirección principal: CL 5 16 33 CA 6

42. Correo electrónico: norduzh@gmail.com

43. Código postal	44. Teléfono 1	45. Teléfono 2
	3 1 1 5 7 0 4 1 4 3	

CLASIFICACIÓN

Actividad económica				Ocupación	
Actividad principal		**Actividad secundaria**		**Otras actividades**			
46. Código	47. Fecha inicio actividad	48. Código	49. Fecha inicio actividad	50. Código	1	2	51. Código	52. Número establecimientos
9 3 1 9	2 0 1 9 0 9 0 1	0 0 1 0	2 0 2 2 1 1 0 1				3 4 7 5	

Responsabilidades, Calidades y Atributos

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
53. Código 5	2	2	4	9																					

05- Impto. renta y compl. régimen ordinar

22- Obligado a cumplir deberes formales a

49 - No responsable de IVA

Usuarios aduaneros									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54. Código									
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

Exportadores					
55. Forma	56. Tipo	Servicio	1	2	3
		57. Modo			
		58. CPC			

IMPORTANTE: Sin perjuicio de las actualizaciones a que haya lugar, la inscripción en el Registro Único Tributario -RUT-, tendrá vigencia indefinida y en consecuencia no se exigirá su renovación

Para uso exclusivo de la DIAN

59. Anexos SI [ ] NO [X] 60. No. de Folios: 0 61. Fecha 2023 - 01 - 31 / 16 : 48: 12

La información suministrada a través del formulario oficial de inscripción, actualización, suspensión y cancelación del Registro Único Tributario (RUT), deberá ser exacta y veraz; en caso de constatar inexactitud en alguno de los datos suministrados se adelantarán los procedimientos administrativos sancionatorios o de suspensión, según el caso, Parágrafo del artículo 1.6.1.2.6 del Decreto 1625 del 2016. De igual manera al formalizar el trámite el usuario fue informado y acepta la política de tratamiento de datos ley 1581 de 2012.

Firma del solicitante:

Sin perjuicio de las verificaciones que la DIAN realice.

Firma autorizada:

984. Nombre ORDUZ HURTADO NANCY

985. Cargo CONTRIBUYENTE

COPIA CERTIFICADO DOCUMENTO SIN COSTO

Certificado Bancario

Lunes, 2 de septiembre de 2024

A quien pueda interesar

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que NANCY ORDUZ HURTADO identificado(a) con CC 1057583233, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura	Estado
CUENTA DE AHORROS	35878026762	2017/06/14	ACTIVA

***Importante:** Esta constancia solo hace referencia a los productos mencionados anteriormente.

*Si desea verificar la veracidad de esta información, puede comunicarse con la Sucursal Telefónica Bancolombia los siguientes números: Medellín - Local: (60-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (60-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (60-5) 361 88 88 - Cali - Local: (60-2) 554 05 05 - Resto del país: 01800 09 12345. Sucursales Telefónicas en el exterior: España (34) 900 995 717 - Estados Unidos (1) 1 866 379 97 14.

Catalina Cortés Uribe.
Gerente Servicios Contact Center & BPO.

Bancolombia

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA BANCOLOMBIA S.A. Establecimiento Bancario.

Sogamoso, 31 de Agosto de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1
Cuenta # 2

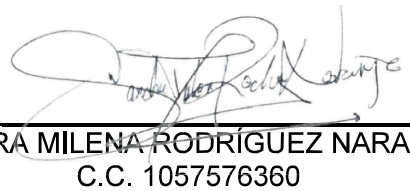
DEBE A:

SANDRA MILENA RODRÍGUEZ NARANJO
C.C. 1057576360

La suma de: **DOS MILLONES CIENTO VEINTIOCHO MIL PESOS M/CTE $2.128.000**

Por concepto de: Prestación de servicios como INSTRUCTOR(A) de la escuela de formación deportiva de la liga de Taekwondo de Boyacá, para el periodo comprendido del 1 al 31 de agosto de 2024.

Cordialmente,



SANDRA MILENA RODRÍGUEZ NARANJO
C.C. 1057576360

Fecha de realización	**31 AGOSTO**	**Informe: Mes / año**	**AGOSTO**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**INICIACION, FUNDAMENTACION Y TECNIFICACION DEPORTIVA**		
Nombre del Instructor	**SANDRA MILENA RODRIGUEZ NARANJO**		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.

Propósito:

- Impulsar el desarrollo técnico y físico de los estudiantes de la escuela de taekwondo durante el próximo mes, enfocándonos en fortalecer sus habilidades y aumentar su resistencia
- Promover los valores del respeto, la disciplina y la ética deportiva entre los deportistas, fortaleciendo su carácter y formación integral.
- Fomentar el desarrollo de habilidades de liderazgo y trabajo en equipo entre los deportistas, capacitándolos para liderar dentro y fuera del tatami

Metodología:

- Realizar seguimiento constante durante el mes, ajustando los programas según los avances individuales y brindando retroalimentación específica.
- Alentar a los estudiantes a llevar un diario de reflexión, donde puedan expresar cómo aplicaron los valores aprendidos en su vida cotidiana.
  Realizar una clase enfocada en habilidades de liderazgo, comunicación efectiva y resolución de conflictos.

2. TEMÁTICAS IMPARTIDAS DURANTE EL MES DE TRABAJO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS TRAZADOS (Nivel de asimilación de los niños).

Semana 1-2: Posturas Fundamentales y Movimientos Básicos, Introducción a las posturas básicas del taekwondo (Juchumseogi, Apkubiseogi), Aprender a moverse hacia adelante, hacia atrás, a los lados y pivotar en las posturas, Práctica de pasos básicos y cambios de dirección.

Semana 3-4: Técnicas de Piernas y Patadas Fundamentales, Exploración de patadas básicas como frontales, laterales y circulares, Enfocarse en la técnica correcta de giro de cadera y extensión de la pierna, Aplicación de patadas en ejercicios y combinaciones simples. Refuerzan los conceptos básicos del área marcial Enseñanza VALORES de taekwondo: cortesía, integridad, perseverancia, auto control, espíritu indomable, especial hincapié en el KUKIWON I y CRUZ BÁSICA

3. RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si los hubo).

- 17 de agosto. Convocatoria a infantiles para el mundial infantil.
- 24 de agosto, clase y encuentro de escuelas desarrollado en el ciartkd.
- 25 de agosto, exámenes de ascenso cinturones blanco franja amarilla y amarillo.

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).

- No se realizaron reuniones metodológicas

5. OBSERVACIONES

- Anexo Planilla 9470596511 correspondiente al mes de Agosto $402.200
- Anexo Recibo de pago Seguridad Social del mes de agosto.
- Anexo Registro Fotográfico del Agosto
- Anexo Planillas de Control de asistencia Agosto
- Planes de trabajo diario según sesiones de grupo 1 y grupo 2



Sandra Milena Rodríguez Naranjo
1057576360 Sog.

Registro Fotográfico Agosto

Actividad	Fotografía
Grupo 1	
Grupo 2	
Grupo 1 y 2 Clase en el ciartkd y selección de evento mundial infantil.	

	
Grupo 1y 2 examen de grados	
Grupo 2	

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19	VERSIÓN: 3
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	LIGA DE TAEKWONDO BOYACA	
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO	Calle 13 con carrera 13 esquina segundo piso	**3212487464**
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	SANDRA MILENA RODRIGUEZ NARANJO	

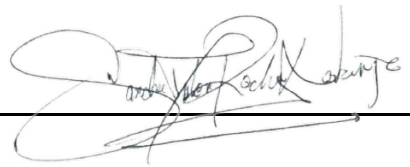
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**I,II,III**	**Grupo 1. Lunes, Miércoles y Viernes 8:00 a 10:00 am**	**agosto**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**																																**%**
		M	**F**	**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**	
1	Laura Natalia torres Alvarez		x		x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		100
2	Daniel Santiago Rincón Rodríguez	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		100
3	Esteban Alejandro Sarmiento Niño	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		100
4	Mya Isabella Rodríguez Angarita		x		x		x		x			x		F		x			x		x		x			x		F		x			x		84,6
5	Sebastián Camilo Pérez diaz	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		100
6	Samuel Gerardo Prieto Cepeda	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		100
7	Nicolás Andres Fonseca Gallo	x			x		x		F			x		F		F			x		x		F			x		F		F			x		53,8
8	Juan José Díaz Estepa	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		100

9	Astrid Ximena Avella Flórez		x		x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			100
10	David Arturo Morris Pérez	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			100
11	Joel Santiago Montealegre Rocha	x			F		x		x			x		x		x			F		x		x			x		x		x			84,6
12	Danna Valeria Rodríguez Cervantes		x		x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			100
13	Alexander Cárdenas Varón	x			x		F		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			92,3
14	Dafne Giselle guio daza		x		x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			100
15	Julián Santiago Acevedo	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		F		F			76,9
16	Carlos Eduardo Fajardo Arévalo	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			100
17	Alejandro Nieto Alonso	x			x		x		F			x		F		F			x		x		F			x		F		F			53,8
OBSERVACIONES																																	

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____



INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19	VERSIÓN: 3
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	LIGA DE TAEKWONDO BOYACA	
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO	Calle 13 con carrera 13 esquina segundo piso	**3212487464**
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	SANDRA MILENA RODRIGUEZ NARANJO	

DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**I,II,III**	**Grupo 2. Lunes, Viernes y Domingos 2:30 a 4:30 am**	**agosto**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**																																**%**
		M	**F**	**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**	
1	Karen nicolle sanchez martinez		x		x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	F				x		92,3
2	Alejandro Antonio Merchán Figueredo	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
3	Luis José Teheran Quintero	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
4	Samuel Andrés Cárdenas Correa	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
5	Sthephenie Michelle Aguirre cepeda		x		x		F	x				x		F	x				x		F	x				x		F	x				x		69,2
6	Evelyn Oriana Pulido Merchan		x		x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
7	Diego Manuel Gómez Martínez	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
8	Karol Sofía Martinez Varón		x		x		F	x				x		x	x				x		F	x				x		x	F				x		84,6
9	David Santiago Perez Alvarez	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
10	Juan Sebastián Pérez Pérez	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19	VERSIÓN: 3
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 2 de 2

11	HACIP SANTIAGO RINCON MESHER	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		80
12	Miguel Andrés Niño Aristizabal	x			x		x	x				x		x	x				x		F	x				x		x	x				x		92,3
13	Emilio Herran López	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
14	Samantha plazas guío		x		x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
15	Isabella Nathaly Cárdenas Solarte		x		x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
16	Wilson Esteban Naranjo Sanabria	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
17	Vaushal Murcia Acosta		x		x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
18	Juan Martín Rivera Sierra	x			x		F	x				x		F	x				x		F	x				x		F	x				x		69,2
19	Martín R. Aguilar Holguín	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100
20	Camilo Alejandro Gómez Becerra	x			x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		100

OBSERVACIONES	

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____



DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 02/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial	2		Forman por orden de grados y jerarquías.	Explicación de la clase y saludos
	- Juego de integración grupal y calentamiento	15		Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros.
	- Ejercicios de flexibilidad	10		Organización en circulo	Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui)	3		Formación general	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado
	- Enseñanza de DEFENSA (OLGUL MAQUI)	10	20	Individual	Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete
		4		Formación general	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando.
	- Flexibilidad	2		Formación general en filas	Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	5			Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	2 25	 30		Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis	5	1	Formación general en filas.	Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA:04/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial - Juego de integración grupal y calentamiento - Ejercicios de flexibilidad	2 15 10		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros. Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui) - REFUERZO de DEFENSA (OLGUL MAQUI) - Flexibilidad - REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) - flexibilidad - REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	3 10 4 2 20 2 25	 20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando. Apertura de piernas Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa Apertura de piernas Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 06/ 08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica combate con énfasis en la Fuerza	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial - Juego de integración grupal y calentamiento - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	Fuerza • Sentadilla 2 veces por 15 ejercicios • Flexión de brazo 2 veces por 15 ejercicios • Abdominal 2 veces por 15 ejercicios - Flexibilidad - REFUERZO cambio de guardia por el frente en posición de combate, cambio de guardia por espalda en posición de combate - Flexibilidad - REFUERZO de las fases de flexión, extensión y recuperación de la patada banda chagüi, dolió chagui	10 10 10 5 30 5 10	30 30 40 5 10 20 20	individual individual Formación general en filas. individual Formación general	Explicación a cargo del instructor; los niños deben realizar el ejercicio con pausa, prioridad en la técnica de ejecución. Se dan pausas de respiración e interacción entre ejercicio y ejercicio Los estudiantes realizan trabajo específico de: gemelos, soleos, planta de pie, peroneo Realizan la posición arrancando con pierna derecha atrás y con pierna izquierda atrás, arrancando con pierna derecha atrás o con pierna izquierda atrás, a la voz de mando realizan cambios de guardia de frente. Arrancando con pierna derecha atrás o con pierna izquierda atrás, a la voz de mando realizan cambios de guardia por la espalda. Los estudiantes realizan trabajo específico de: gemelos, soleos, planta de pie, peroneo Realizan patada de manera continua, a la voz del instructor trabajando con pierna derecha e izquierda. Realizar la patada en movimiento y estático, con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis	5 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Junto al compañero, realizan apertura frente con presión baja, por la espalda Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 09/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. AUTOCONTROL – GUK GI: • No somos esclavos de nuestras emociones • Analizamos nuestros pensamientos • Actuamos según nuestros principios Sin autocontrol sería imposible mostrar los demás principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la auto control, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Auto control Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 11/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. ESPÍRITU INDOMABLE – BAEKJUL BOOLGOOL: • Defendemos la justicia • Vencemos nuestros miedos • Somos valientes • Tomamos riesgos • Nos rehusamos a comprometer nuestros principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la Espíritu indomable, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Espíritu indomable Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 13/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial	2		Forman por orden de grados y jerarquías.	Explicación de la clase y saludos
	- Juego de integración grupal y calentamiento	15		Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros.
	- Ejercicios de flexibilidad	10		Organización en circulo	Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui)	3		Formación general	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado
	- Enseñanza de DEFENSA (OLGUL MAQUI)	10	20	Individual	Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete
		4		Formación general	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando.
	- Flexibilidad	2		Formación general en filas	Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	5			Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	2 25	 30		Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis	5	1	Formación general en filas.	Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA:16/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial - Juego de integración grupal y calentamiento - Ejercicios de flexibilidad	2 15 10		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros. Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui) - REFUERZO de DEFENSA (OLGUL MAQUI) - Flexibilidad - REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) - flexibilidad - REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	3 10 4 2 20 2 25	 20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando. Apertura de piernas Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa Apertura de piernas Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 18/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica combate con énfasis en la Fuerza I	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial - Juego de integración grupal y calentamiento - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	Fuerza • Sentadilla 2 veces por 15 ejercicios • Flexión de brazo 2 veces por 15 ejercicios • Abdominal 2 veces por 15 ejercicios - Flexibilidad - REFUERZO cambio de guardia por el frente en posición de combate, cambio de guardia por espalda en posición de combate - Flexibilidad - REFUERZO de las fases de flexión, extensión y recuperación de la patada banda chagüi, dolió chagui	10 10 10 5 30 5 10	30 30 40 5 10 20 20	individual individual Formación general en filas. individual Formación general	Explicación a cargo del instructor; los niños deben realizar el ejercicio con pausa, prioridad en la técnica de ejecución. Se dan pausas de respiración e interacción entre ejercicio y ejercicio Los estudiantes realizan trabajo específico de: gemelos, soleos, planta de pie, peroneo Realizan la posición arrancando con pierna derecha atrás y con pierna izquierda atrás, arrancando con pierna derecha atrás o con pierna izquierda atrás, a la voz de mando realizan cambios de guardia de frente. Arrancando con pierna derecha atrás o con pierna izquierda atrás, a la voz de mando realizan cambios de guardia por la espalda. Los estudiantes realizan trabajo específico de: gemelos, soleos, planta de pie, peroneo Realizan patada de manera continua, a la voz del instructor trabajando con pierna derecha e izquierda. Realizar la patada en movimiento y estático, con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis	5 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Junto al compañero, realizan apertura frente con presión baja, por la espalda Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 20/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. AUTOCONTROL – GUK GI: • No somos esclavos de nuestras emociones • Analizamos nuestros pensamientos • Actuamos según nuestros principios Sin autocontrol sería imposible mostrar los demás principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la auto control, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Auto control Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 23/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. ESPÍRITU INDOMABLE – BAEKJUL BOOLGOOL: • Defendemos la justicia • Vencemos nuestros miedos • Somos valientes • Tomamos riesgos • Nos rehusamos a comprometer nuestros principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la Espíritu indomable, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Espíritu indomable Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (prtocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en las.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 25/08/2024	**NSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. ESPÍRITU INDOMABLE – BAEKJUL BOOLGOOL: • Defendemos la justicia • Vencemos nuestros miedos • Somos valientes • Tomamos riesgos • Nos rehusamos a comprometer nuestros principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la Espíritu indomable, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Espíritu indomable Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (prtocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en las.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 27/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial	2		Forman por orden de grados y jerarquías.	Explicación de la clase y saludos
	- Juego de integración grupal y calentamiento	15		Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros.
	- Ejercicios de flexibilidad	10		Organización en circulo	Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui)	3		Formación general	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado
	- Enseñanza de DEFENSA (OLGUL MAQUI)	10	20	Individual	Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete
		4		Formación general	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando.
	- Flexibilidad	2		Formación general en filas	Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	5			Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	2 25	 30		Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis	5	1	Formación general en filas.	Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 30/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. ESPÍRITU INDOMABLE – BAEKJUL BOOLGOOL: • Defendemos la justicia • Vencemos nuestros miedos • Somos valientes • Tomamos riesgos • Nos rehusamos a comprometer nuestros principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la Espíritu indomable, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Espíritu indomable Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (prtocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en las.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 02/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial	2		Forman por orden de grados y jerarquías.	Explicación de la clase y saludos
	- Juego de integración grupal y calentamiento	15		Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros.
	- Ejercicios de flexibilidad	10		Organización en circulo	Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui)	3		Formación general	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado
	- Enseñanza de DEFENSA (OLGUL MAQUI)	10	20	Individual	Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete
		4		Formación general	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando.
	- Flexibilidad	2		Formación general en filas	Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	5			Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	2 25	 30		Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis	5	1	Formación general en filas.	Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA:04/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial - Juego de integración grupal y calentamiento - Ejercicios de flexibilidad	2 15 10		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros. Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui) - REFUERZO de DEFENSA (OLGUL MAQUI) - Flexibilidad - REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) - flexibilidad - REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	3 10 4 2 20 2 25	 20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando. Apertura de piernas Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa Apertura de piernas Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 05/ 08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica combate con énfasis en la Fuerza	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial - Juego de integración grupal y calentamiento - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	Fuerza • Sentadilla 2 veces por 15 ejercicios • Flexión de brazo 2 veces por 15 ejercicios • Abdominal 2 veces por 15 ejercicios - Flexibilidad - REFUERZO cambio de guardia por el frente en posición de combate, cambio de guardia por espalda en posición de combate - Flexibilidad - REFUERZO de las fases de flexión, extensión y recuperación de la patada banda chagüi, dolió chagui	10 10 10 5 30 5 10	30 30 40 5 10 20 20	individual individual Formación general en filas. individual Formación general	Explicación a cargo del instructor; los niños deben realizar el ejercicio con pausa, prioridad en la técnica de ejecución. Se dan pausas de respiración e interacción entre ejercicio y ejercicio Los estudiantes realizan trabajo específico de: gemelos, soleos, planta de pie, peroneo Realizan la posición arrancando con pierna derecha atrás y con pierna izquierda atrás, arrancando con pierna derecha atrás o con pierna izquierda atrás, a la voz de mando realizan cambios de guardia de frente. Arrancando con pierna derecha atrás o con pierna izquierda atrás, a la voz de mando realizan cambios de guardia por la espalda. Los estudiantes realizan trabajo específico de: gemelos, soleos, planta de pie, peroneo Realizan patada de manera continua, a la voz del instructor trabajando con pierna derecha e izquierda. Realizar la patada en movimiento y estático, con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis	5 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Junto al compañero, realizan apertura frente con presión baja, por la espalda Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 09/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. AUTOCONTROL – GUK GI: • No somos esclavos de nuestras emociones • Analizamos nuestros pensamientos • Actuamos según nuestros principios Sin autocontrol sería imposible mostrar los demás principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la auto control, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Auto control Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 11/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. ESPÍRITU INDOMABLE – BAEKJUL BOOLGOOL: • Defendemos la justicia • Vencemos nuestros miedos • Somos valientes • Tomamos riesgos • Nos rehusamos a comprometer nuestros principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la Espíritu indomable, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Espíritu indomable Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 12/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial	2		Forman por orden de grados y jerarquías.	Explicación de la clase y saludos
	- Juego de integración grupal y calentamiento	15		Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros.
	- Ejercicios de flexibilidad	10		Organización en circulo	Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui)	3		Formación general	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado
	- Enseñanza de DEFENSA (OLGUL MAQUI)	10	20	Individual	Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete
		4		Formación general	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando.
	- Flexibilidad	2		Formación general en filas	Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	5			Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	2 25	 30		Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis	5	1	Formación general en filas.	Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA:16/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial - Juego de integración grupal y calentamiento - Ejercicios de flexibilidad	2 15 10		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros. Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui) - REFUERZO de DEFENSA (OLGUL MAQUI) - Flexibilidad - REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) - flexibilidad - REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	3 10 4 2 20 2 25	 20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando. Apertura de piernas Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa Apertura de piernas Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 18/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica combate con énfasis en la Fuerza I	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial - Juego de integración grupal y calentamiento - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	Fuerza • Sentadilla 2 veces por 15 ejercicios • Flexión de brazo 2 veces por 15 ejercicios • Abdominal 2 veces por 15 ejercicios - Flexibilidad - REFUERZO cambio de guardia por el frente en posición de combate, cambio de guardia por espalda en posición de combate - Flexibilidad - REFUERZO de las fases de flexión, extensión y recuperación de la patada banda chagüi, dolió chagui	10 10 10 5 30 5 10	30 30 40 5 10 20 20	individual individual Formación general en filas. individual Formación general	Explicación a cargo del instructor; los niños deben realizar el ejercicio con pausa, prioridad en la técnica de ejecución. Se dan pausas de respiración e interacción entre ejercicio y ejercicio Los estudiantes realizan trabajo específico de: gemelos, soleos, planta de pie, peroneo Realizan la posición arrancando con pierna derecha atrás y con pierna izquierda atrás, arrancando con pierna derecha atrás o con pierna izquierda atrás, a la voz de mando realizan cambios de guardia de frente. Arrancando con pierna derecha atrás o con pierna izquierda atrás, a la voz de mando realizan cambios de guardia por la espalda. Los estudiantes realizan trabajo específico de: gemelos, soleos, planta de pie, peroneo Realizan patada de manera continua, a la voz del instructor trabajando con pierna derecha e izquierda. Realizar la patada en movimiento y estático, con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis	5 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Junto al compañero, realizan apertura frente con presión baja, por la espalda Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 19/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. AUTOCONTROL – GUK GI: • No somos esclavos de nuestras emociones • Analizamos nuestros pensamientos • Actuamos según nuestros principios Sin autocontrol sería imposible mostrar los demás principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la auto control, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Auto control Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en filas.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 23/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. ESPÍRITU INDOMABLE – BAEKJUL BOOLGOOL: • Defendemos la justicia • Vencemos nuestros miedos • Somos valientes • Tomamos riesgos • Nos rehusamos a comprometer nuestros principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la Espíritu indomable, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Espíritu indomable Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (prtocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en las.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 25/08/2024	**NSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. ESPÍRITU INDOMABLE – BAEKJUL BOOLGOOL: • Defendemos la justicia • Vencemos nuestros miedos • Somos valientes • Tomamos riesgos • Nos rehusamos a comprometer nuestros principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la Espíritu indomable, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Espíritu indomable Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (prtocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en las.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 26/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Fundamentación básica Figura	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial	2		Forman por orden de grados y jerarquías.	Explicación de la clase y saludos
	- Juego de integración grupal y calentamiento	15		Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños, juego de la lleva, el niño debe perseguir y coger a otros.
	- Ejercicios de flexibilidad	10		Organización en circulo	Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- REFUERZO de posición de jinete (chuchum sogui)	3		Formación general	Los niños realizan la posición, paso a paso Los estudiantes realizan a apertura de pierna frente y lado
	- Enseñanza de DEFENSA (OLGUL MAQUI)	10	20	Individual	Demostración de Golpes de DEFENSA ALTA en Posición de Jinete
		4		Formación general	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando.
	- Flexibilidad	2		Formación general en filas	Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	5			Apertura de piernas
	- Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	2 25	 30		Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas.	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis	5	1	Formación general en filas.	Recuperación y análisis

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 30/08/2024	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Fundamentación básica tradicional y marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Saludo inicial - Juego de integración - Ejercicios de flexibilidad	2 15 5		Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en circulo	Explicación de la clase y saludos Participación activa de todos los niños con pelotas Dirigido por el instructor
PRINCIPAL	- Enseñanza VALORES de taekwondo. ESPÍRITU INDOMABLE – BAEKJUL BOOLGOOL: • Defendemos la justicia • Vencemos nuestros miedos • Somos valientes • Tomamos riesgos • Nos rehusamos a comprometer nuestros principios	10 10 40		Formación general Formación general individual	Con la participación activa de los niños, reconocen el valor de la Espíritu indomable, dando cada uno un ejemplo dentro de la clase y fuera de la clase. Explicación general del significado de Espíritu indomable Cada niño escoge una palabra y la hace suya, la explica y muestra al grupo, las escriben en su cuaderno de taekwondo en español y en coreano Los niños hacen preguntas de interés y reflexión según su punto de vista
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (prtocolos).	10 3 5	10 1 1	Formación general en filas. Formación general en filas. Formación general en las.	Dirigido por el instructor Dirigido por el instructor y repiten los niños. Recuperación y análisis

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1057576360		RODRIGUEZ NARANJO SANDRA MILENA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 15 # 13A 32	SOGAMOSO-BOYACA	7736501	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-08	2024-08	867860097	9470596511	I	2024/09/13	2024/08/26	BANCOLOMBIA	0	$402,200

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				NOVEDADES															PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES				
No.	Identificación		Nombre	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
1	CC	1057576360	RODRIGUEZ NARANJO SANDRA MILENA																		231001	30	$1,300,000	$208,000	EPS037	30	$1,300,000	$162,500		0	$0	$0	14-23	30	$1,300,000	$31,700	0	$0	$0	No	$402,200
Total	**Afiliados(1)**																						$1,300,000	$208,000			$1,300,000	$162,500			$0	$0			$1,300,000	$31,700		$0	$0		$402,200

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1057576360		RODRIGUEZ NARANJO SANDRA MILENA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 15 # 13A 32	SOGAMOSO-BOYACA	7736501	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2024-08	2024-08	867860097	9470596511	I	2024/09/13	2024/08/26	BANCOLOMBIA	0	$402,200

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$208,000	$0	$0	$208,000
COLFONDOS	231001	800,227,940	6	1	$208,000	$0	$0	$208,000
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$31,700	$0	$0	$31,700
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$31,700	$0	$0	$31,700
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$162,500	$0	$0	$162,500
NUEVA E.P.S.	EPS037	900,156,264	2	1	$162,500	$0	$0	$162,500
TOTAL				1	$402,200	$0	$0	$402,200

Nit: 1057575661-1
Regimen simplificado
No declarante de iva

Recibo de caja
MS 15019/2024
Fecha
2024-08-26

Dirección:Calle 11 No 12 - 27 Ofi 311 - Sogamoso - Cel: 3132535616 - TEL: 7719689
Correo electronico: Mssegurosyasesorias@gmail.com

CC / NIT:	1057576360	Correo:	sandrarodrigueznaranjo123@gmail.c
Cliente:	RODRIGUEZ NARANJO SANDRA M	Telefono:	3212487464

CANCELADO

Cant	Concepto / Servicio	Aportes	Valor	Valor Total
1	✖ Pago de seguridad social tipo I Agosto de 2024, planilla No 9470596511	$ 402.200,00	$ 26.800,00	$ 429.000,00
CUATROCIENTOS VEINTINUEVE MIL PESOS M. CTE.				$ 429.000,00

Firma Autorizada

Firma Cliente

Sogamoso, 31 de agosto de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1

DEBE A:

KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS
C.C. 1002.726.337 de Yopal

La suma de**: DOS MILLONES CIENTO VEINTIOCHO MIL PESOS M/CTE $2.128.000**

Por concepto de:

Prestación de servicios como INSTRUCTOR(A) de la escuela de formación deportiva de la liga de Taekwondo de Boyacá, para el periodo comprendido del 1 de agosto al 31 de agosto de 2024.

Cordialmente,

Daniela Fernández

KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS
C.C. 1002.726.337 de Yopal

Fecha de realización	**31 de agosto de 2024**	**Informe: Mes / año**	**AGOSTO**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**COMBATE**		
Nombre del Instructor	**KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.
Se realizo un trabajo progresivo en el cual los deportistas demostraron mejor asimilación, logrando la combinación de patadas durante la practica combativa, mejoras en el desarrollo de elasticidad y fortalecimiento muscular, logrando mejor estabilidad y control corporal con la combinación de diferentes técnicas de pateo, también se evidencio mejor resistencia y condición física, igualmente se logró avanzar en la técnica y perfección de pateo realizando combinaciones.

2. TEMÁTICAS IMPARTIDAS DURANTE EL MES DE TRABAJO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS TRAZADOS (Nivel de asimilación de los niños).
Se logro cumplir con los objetivos trazados para el mes de agosto, los deportistas demostraron mejoras físicas y técnicas durante las sesiones de entrenamiento, se evidencio mejor desarrollo de elasticidad y motricidad en la práctica de diferentes técnicas de combate y durante las prácticas de combate, demostrando cada uno las habilidades desarrolladas durante cada sesión de entrenamiento, igualmente se evidencio el compromiso por parte de los acudientes durante los entrenamientos y para próximos eventos
3. RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si los hubo).
No se realizaron actividades durante el mes de Agosto.

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).
No se realizaron reuniones durante el mes de agosto

5. OBSERVACIONES
Se cumplieron los objetivos de trabajo durante el mes de agosto, se reflejó la mejora de habilidades físicas desarrolladas por parte de cada uno de los deportistas, el desarrollo de fuerza y elasticidad, condición y resistencia física, avance al momento de la practica combativa mejorando las técnicas de pateo básicas y la combinación de patadas.

NOTA: se debe anexar las planillas de control de asistencia a los entrenamientos.

Daniela Fernández

FIRMA DEL INSTRUCTOR

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS













DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: JUEVES 1 DE AGOSTO 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-Practica y enseñanza de la posición de combate por parejas -Practica y enseñanza de las defensas y cambio de guardia en parejas -Practica y enseñanza de los desplazamientos básicos utilizados en combate por parejas			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: Viernes 2 de agosto 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de bandal chagui con pierna trasera -practica y enseñanza de bandal chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de bandal chagui con pierna trasera combinada con pierna delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: sábado 3 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de doliu chagui con pierna trasera -practica y enseñanza de doliu chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de doliu chagui con pierna trasera combinada con pierna delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: LUNES 5 DE AGOSTO DE 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**

OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de bandal chagui con pierna trasera combinada con doliu chagui con pierna trasera -practica y enseñanza de bandal chagui con pierna delantera combinada con doliy chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de bandal chagui con pierna trasera combinada con pierna delantera y doliu chagui con pierna trasera y delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: JUEVES 8 DE AGOSTO DE 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera combinada con doliy chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera combinada con bandal chagui con pierna delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: COMBATE	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: viernes 9 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera combinada con doble bandal con pierna de atrás -practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera combinada con doble doliu chagui con pierna delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: lunes 12 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de sostenida al aire -practica y enseñanza de sostenida pateando a la paleta -practica y enseñanza de sostenida ida y vuelta cambiando de pierna			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: jueves 15 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de yop chagui combinada con sostenida al aire -practica y enseñanza yop chagui combinada con sostenida pateando a la paleta y al pao -practica y enseñanza de yop chagui combinada con sostenida ida y vuelta cambiando de pierna			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: viernes 16 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de tuit chagui -practica y enseñanza tuit chagui combinada con bandal de atrás pateando al pao -practica y enseñanza de tuit chagui combinada con doble bandal con pierna de atras			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: lunes 19 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-ESCUELA DE COMBATE CON TODAS LAS PRORTECCIONES Y REGLAMENTOS			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBAT E**
FECHA: JUEVES 22 DE AGOSTO DE 2024	**INSTRUCTOR: KARENDANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-Flexibilidad por parejas con diferentes ejercicios para su desarrollo			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: viernes 23 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZCARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de dobles -practica y enseñanza de dobles en ataque -practica y enseñanza de dobles en contra-ataque			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: lunes 26 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de la patada 180 -practica y enseñanza de la patada 360 -practica de escuela de combate			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: jueves 29 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de la patada 180 -practica y enseñanza de la patada 360 -practica de escuela de combate			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: viernes 30 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de la patada 180 -practica y enseñanza de la patada 360 -practica de escuela de combate			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: VIERNES 2 DE AGOSTO 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-Practica y enseñanza de la posición de combate -Practica y enseñanza de las defensas y cambio de guardia -Practica y enseñanza de los desplazamientos básicos utilizados en combate			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: SABADO 3 de AGOSTO 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de bandal chagui con pierna trasera -practica y enseñanza de bandal chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de bandal chagui con pierna trasera combinada con pierna delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: domingo 4 de AGOSTO de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de doliu chagui con pierna trasera -practica y enseñanza de doliu chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de doliu chagui con pierna trasera combinada con pierna delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: VIERNES 9 AGOSTO DE 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de bandal chagui con pierna trasera combinada con doliu chagui con pierna trasera -practica y enseñanza de bandal chagui con pierna delantera combinada con doliy chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de bandal chagui con pierna trasera combinada con pierna delantera y doliu chagui con pierna trasera y delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: SABADO 10 AGOSTO DE 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera combinada con doliy chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera combinada con bandal chagui con pierna delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: COMBATE	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: domingo 11 AGOSTO de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera -practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera combinada con doble bandal con pierna de atrás -practica y enseñanza de yop chagui con pierna delantera combinada con doble doliu chagui con pierna delantera			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: viernes 16 agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de sostenida al aire -practica y enseñanza de sostenida pateando a la paleta -practica y enseñanza de sostenida ida y vuelta cambiando de pierna			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: sábado 17 agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de yop chagui combinada con sostenida al aire -practica y enseñanza yop chagui combinada con sostenida pateando a la paleta y al pao -practica y enseñanza de yop chagui combinada con sostenida ida y vuelta cambiando de pierna			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: domingo 18 agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de tuit chagui -practica y enseñanza tuit chagui combinada con bandal de atrás pateando al pao -practica y enseñanza de tuit chagui combinada con doble bandal con pierna de atras			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: viernes 23 agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-ESCUELA DE COMBATE CON TODAS LAS PRORTECCIONES Y REGLAMENTOS			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBAT E**
FECHA: SABADO 24 agosto DE 2024	**INSTRUCTOR: KARENDANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-Flexibilidad por parejas con diferentes ejercicios para su desarrollo			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: domingo 25 agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZCARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de dobles -practica y enseñanza de dobles en ataque -practica y enseñanza de dobles en contra-ataque			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: viernes 30 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	-practica y enseñanza de la patada 180 -practica y enseñanza de la patada 360 -practica de escuela de combate			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: domingo 31 de agosto de 2024	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	-Formación -Calentamiento y flexibilidad individual -Flexiblidad por parejas	3 15 15	1 1 1	Forman por orden de grados. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización, por parejas	Explicación de la clase y saludos Participación de todos los deportistas Dirigido por la instructora
PRINCIPAL	Escuela de combate			Formación general en filas. Formación general enfilas . Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación de la instructora Realizar patada de manera continua, a la voz de la instructora Dirigido por la instructora para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	Ejercicios de flexibilidad - Juramento de taekwondo - Despedida, análisis (protocolos).			Formación generalen filas.	Dirigido por la instructora Dirigido por la instructora y repiten los niños. Recuperación y análisis final

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 / VERSIÓN: 3 FECHA: 08-04-2016 / PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	PANTERAS

CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO - BOYACÁ	**CRA 11, ESQUINA BIBLIOTECA PUBLICA**	**3107579969**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR	KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS

DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**FORMATIVO**	**Lunes de 4 a 6pm** **Jueves de 4 a 6pm** **Viernes de 4 a 6pm**	**Agosto de 2024**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO**																															**%**
		M	**F**	**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**	
1	Samuel Lisandro criales	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
2	Samir Isaac ramirez carrillo	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
3	Isabella arias rebolledo			si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
4	Jhonier andres arenas	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
5	Julian jeronimo amaya	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
6	Angela Jimena amaya		X	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
7	Sara isabella flores		X	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
8	Anyie mariana coronado		X	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
9	Jhoan sebastian	X		s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	s	

	correales			i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	
10	Dauri michelle araque		X	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
11	Katherine Andrea herrera		x	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
12	Carol michel chaparro		x	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
13	Fredy Santiago hernandez	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
14	Julian esteban chaparro	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
15	Jorge samuel mongui ruiz	x		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
16	Angie Catherine sandoval	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
17	Ana victoria barrera		X	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
18	Juan martin barrera	x		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
19	Saray sofia ramirez		X	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
20	Christopher uragama payares	x		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
OBSERVACIONES	LOS DEPORTISTAS ASISTIERON A TODAS LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PROGRAMADAS																																		

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR Daniela Fernández

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 / VERSIÓN: 3 FECHA: 08-04-2016 / PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	PANTERAS

CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO - BOYACÁ	**CRA 11, esquina biblioteca publica**	**3107579969**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR	KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS

DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**FORMATIVO**	**Viernes de 8 a 10am** **Sábado de 10 a 12pm** **Domingo 10 a 12pm**	**Agosto de 2024**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO**																															**%**
		M	**F**	**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**	
1	Geronimo de jesus plazas	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
2	Jose raul caceres	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
3	Andres David arias			si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
4	María paula rodriguez estepa		X	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
5	Juan Manuel rodriguez	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
6	Angel thomas guzman	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
7	Isaac rodriguez	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
8	Mady yised daza		X	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
9	Jesus Ricardo cardenas	x		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 3 PÁG: 2 de 2

10	Ailyn mariana pinzon		X	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
11	Miguel Adonay torres	x		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
12	Jhon sebastian euscategui	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
13	Juan David torres	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
14	Alejandro figueroa castillo	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
15	Liam jhoseph lopez	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
16	Samuel martinez ortiz	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
17	Nicolas Fernando peña	x		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
18	Gabriel Santiago Vargas	x		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
19	Oscar Alejandro grande	X		si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
20	Gabriela cely		x	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	si	
OBSERVACIONES	LOS DEPORTISTAS ASISTIERON A TODAS LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO PROGRAMADAS																																							

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR Daniela Fernández

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1002726337
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CL 10 NO 28 63	TELÉFONO:	9999999
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Comercio al por mayor de computadores, equipo per
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**4568978246**		TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES agosto	AÑO 2024		PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES agosto AÑO 2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/09/10		NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9999973411

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 208.000	$ 0	$ 208.000
SUBTOTALES:										**$ 208.000**	**$ 0**	**$ 208.000**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 162.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 162.500	$ 0	$ 0	$ 162.500
SUBTOTALES:													**$ 162.500**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 162.500**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 31.700	$ 31.700	$ 0	$ 0	$ 31.700
SUBTOTALES:									**$ 31.700**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 31.700**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																	SEGURIDAD SOCIAL																						PARAFISCALES						
																										PENSIÓN								SALUD						ARP														
																													FSP		APORTES VOLUNTARIOS																								
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	CCF	ADMIN	TOTAL APORTE	SENA	TOTAL APORTE	ICBF	TOTAL APORTE	ESAP	TOTAL APORTE	MINEDU	TOTAL APORTE
1	CC 1002726337	FERNANDEZ CARDENAS KAREN DANIELA	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.300.000				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 208.000	EPS005-SANITAS S.A.	30	$ 1.300.000	$ 162.500	$ 0	$ 162.500	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.300.000	100272633	$ 31.700		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 402.200**

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1002726337
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CL 10 NO 28 63	TELÉFONO:	9999999
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Comercio al por mayor de
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**4568978246**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	agosto	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	agosto
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2024	SALUD:	AÑO:	2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/09/10	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9999973411

NOVEDADES

ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
800224808	230301	230301-PORVENIR	1	$ 208.000
SUBTOTAL:			1	**$ 208.000**
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
800251440	EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1	$ 162.500
SUBTOTAL:			1	**$ 162.500**
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 31.700
SUBTOTAL:			1	**$ 31.700**

VALOR SIN MORA:	**$ 402.200**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 402.200**

Planilla Pagada

Nit: 1057575661-1
Regimen simplificado
No declarante de iva

Recibo de caja
MS 15173/2024
Fecha
2024-09-10

Dirección:Calle 11 No 12 - 27 Ofi 311 - Sogamoso - Cel: 3132535616 - TEL: 7719689
Correo electronico: Mssegurosyasesorias@gmail.com

CC / NIT:	1002726337	Correo:	karendaniela2909@gmail.com
Cliente:	KAREN DANIELA FERNANDEZ CAF	Telefono:	3107579969

CANCELADO

Concepto				Valor Total
Cant	Servicio	Aportes	Valor	
1	✖ Pago de seguridad social tipo I Agosto de 2024	$ 402.200,00	$ 30.400,00	$ 432.600,00
CUATROCIENTOS TREINTA Y DOS MIL SEISCIENTOS PESOS M. CTE.				$ 432.600,00

Firma Autorizada

Firma Cliente

Sogamoso, 31 de agosto de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1

DEBE A:

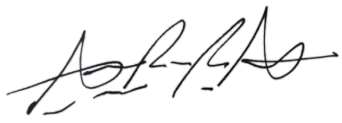
Allan Rene Forero Acevedo
C.C. 1057575067

La suma de**: DOS MILLONES CIENTO VEINTIOCHO MIL PESOS M/CTE $2.128.000**

Por concepto de:

Prestación de servicios como INSTRUCTOR de la escuela de formación deportiva de la liga de Taekwondo de Boyacá, para el periodo comprendido del 1 de Agosto al 31 de Agosto de 2024.

Cordialmente,



ALLAN RENE FORERO ACEVEDO
C.C. 1057575067

Fecha de realización	**31/08/2024**	**Informe: Mes / año**	**AGOSTO**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**COMBATE**		
Nombre del Instructor	**ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.
Se trabajó los movimientos del deporte, calextenia. Movimientos, estructuración de pateo y técnicas del arte marcial, además comandos de cortesía marcial práctica de vandal, dolio, yop y tuit chagui y escuela de combate basico.

2. TEMÁTICAS IMPARTIDAS DURANTE EL MES DE TRABAJO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS TRAZADOS (Nivel de asimilación de los niños).
Se imparte a partir de enseñanzas durante el trabajo de calextenia a que los niños, se animen y participen más en comunión con su estado físico, en el deporte, se logró un mejoramiento en la forma como elaboran las técnicas de pateo, gracias a la participación didáctica los niños se animan más a mejorar y superar las pruebas.

3. RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si los hubo).
No se participo en ningún evento.

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDISCIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).
No se realizaron reuniones

5. OBSERVACIONES
Se observa buena atención en materia subjetiva de cada uno de ellos, también a nivel objetivo se mira socialización, interacción y participación entre ellos para afianzarse más en sí mismos y así construir los primeros rasgos de confianza y compañerismo, algunos niños faltaron pero fue por labores curriculares de su estudio

Fotos práctica de clases Agosto:





_____

FIRMA DEL INSTRUCTOR

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO **PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA**
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS	CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
	FECHA: : 08-04-2016	PÁG: 1 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 01/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas básicas	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- Práctica y enseñanza de vandal y dolio chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 02/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas básicas	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- Práctica y enseñanza de vandal y dolio chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 05/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas basicas	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- Práctica y enseñanza de vandal y dolio chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 08/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas basicas	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- Práctica y enseñanza de ap chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO **PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA**	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: : 08-04-2016	PÁG: 5 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 09/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de estructura básica de combate.	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo combinado vandal y yop chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 12/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de estructura básica de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo combinado vandal y yop chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 15/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de estructura basica de combate.	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo combinado, vandal y yop chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 16/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas maki	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo doble vandal chagui y tuit chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 19/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo en movimientos, doble vandal chagui y tuit chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 22/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo en movimientos, doble vandal chagui y tuit chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 23/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo en movimientos, doble vandal chagui y tuit chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO **PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA**	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: : 08-04-2016	PÁG: 12 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 26/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo en movimientos, doble vandal chagui y tuit chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 29/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo en vandal chagui, miro chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 29/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo en tuit chagui, miro chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO **PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA**	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: : 08-04-2016	PÁG: 1 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 02/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas básicas	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- Práctica y enseñanza de vandal y dolio chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 03/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas básicas	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- Práctica y enseñanza de vandal y dolio chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 04/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas basicas	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- Práctica y enseñanza de vandal y dolio chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 09/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas basicas	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- Práctica y enseñanza de ap chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO **PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA**	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: : 08-04-2016	PÁG: 5 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 10/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de estructura básica de combate.	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo combinado vandal y yop chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 11/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de estructura básica de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo combinado vandal y yop chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 15/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de estructura basica de combate.	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo combinado, vandal y yop chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 16/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, fundamental para la iniciación del taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de las defensas maki	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo doble vandal chagui y tuit chagui	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 17/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo en movimientos, doble vandal chagui y tuit chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 23/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo en movimientos, doble vandal chagui y tuit chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 24/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo en movimientos, doble vandal chagui y tuit chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO **PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA**
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS	CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
	FECHA: : 08-04-2016	PÁG: 12 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 25/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de todo el pateo en movimientos, doble vandal chagui y tuit chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO **PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA**
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS	CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
	FECHA: : 08-04-2016	PÁG: 13 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 30/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo en vandal chagui, miro chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 31/08/24	**INSTRUCTOR: ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD, COMBATIBILIDAD Y DEFENSAS.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación	3	1	Forman por orden de grados.	Explicación de la clase y saludos
	- flexibilidad grupal y calentamiento	15	1	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento.	Participación activa de todos los niños
	- Ejercicios de flexibilidad calistenia básica	15	1	Organización, por parejas	Dirigido por el profesor
PRINCIPAL	- Enseñanza de posición de combate	15	10	Formación general en filas.	Realizar defensa paso por paso según la indicación del instructor
	- práctica de pateo en tuit chagui, miro chagui.	20	30	Formación general en filas .	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Escuela de práctica combativa	20	10	Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento, por parejas.	Dirigido por el instructor para el desarrollo de la combatibilidad.
FINAL	- Ejercicios de flexibilidad	10	10	Formación general en filas. Al deporte	Dirigido por el instructor
	- Juramento de taekwondo	3	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Dirigido por el instructor y repiten los niños.
	- Despedida, análisis (protocolos).	5	1	Formación general en filas. Al arte marcial	Recuperación y análisis final

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 / VERSIÓN: 3 FECHA: 08-04-2016 / PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	PANTERAS		
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**		**TELEFONO**
SOGAMOSO	**Carrera 11 con calle 18 esquina liga de T.K.D Boyacá**		**3213803748**
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**		
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**BASICO**	**LUNES, JUEVES Y VIERNES 2PM-4PM**	**AGOSTO**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO MES DE AGOSTO GRUPO 1**																																**%**
		M	**F**	**01**	**02**	**05**			**08**	**09**	**12**											**15**	**16**	**19**						**22**	**23**	**26**	**29**		
	Santiago Alexander Leon	x		x	v	v			v	v	v											v	x	v						x	v	v	v		80
	Santiago alejandro mldonado	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v		100
	Maylen cbo isaza		x	v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v		100
	Carlos archila	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v		100
	Alexander allan figueroa barrera	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v		100
	Hanna loren rodriguez fernandez		x	v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	x	x	v		90
	Eslendy gianhesl		x	v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v		100
	Heivan adrian perez soler	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v		100

	Laura juliana valderrama soraca		x	v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Lun sofia mariño santa maria		x	v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Yeferson santiagop perez alarcon	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Jeronimo vlancha	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Erick matias castañeda espinel	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Sara varia rosas castillo		x	v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Ivan josue rosas castillo	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Kayla alfonso salazar		x	v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Daniel mantilla moreno	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Juan sebastian roa diaz	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Juan vega rincon	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
	Tatiana alexandra		x	v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v		100
OBSERVACIONES	Se observa un interés notable por la práctica de este deporte, buen grupo.																														

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____ FIRMA DEL COORDINADOR_____

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 / VERSIÓN: 3 FECHA: 08-04-2016 / PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	PANTERAS

CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO	**Carrera 11 con calle 18 esquina liga de T.K.D Boyacá**	**3213803748**

NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**ALLAN RENE FORERO ACEVEDO**

DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**BASICO**	**VIERNES, SABADO Y DOMINGO 8AM-10AM**	**AGOSTO**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO MES DE AGOSTO GRUPO 2**																														**%**
		M	**F**	**02**	**03**	**04**			**09**	**10**	**11**											**15**	**16**	**17**						**23**	**24**	**25**	**30**	**31**	
	Dominic matias vargas cristopolus	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v		100
	Juan emanuel acevedo	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Luisa fernanda aguilar moreno		x	v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Samuel estiven caro martinez	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Kevin santiago ferrucho torres	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Jonatan ricardo albarracin	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Gabriel esteban castro quiroga	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Lura yanet mesa saenz		x	v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v	v	100

	Johan alexnder barrera acevedo	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Santiago orduz torrez	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Jesus david oñate	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Karen yulieht parra rodriguez		x	v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Cristofer alejandro moreno	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Valery alejandra ibañez chacon		x	v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Daniel camilo hernandez correa	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Gabriela palencia		x	v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Sergio castro salcedo	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
	Tomas gabriel mendoza martinez	x		v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
				v	v	v			v	v	v										v	v	v						v	v	v	v	v	100
																																	100
OBSERVACIONES	Se observa un interés notable por la práctica de este deporte, buen grupo.																																

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____ FIRMA DEL COORDINADOR_____

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1057575067
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ALLAN RENE FORERO ACEVEDO FORERO ACEVEDO
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CARRERA 6 B 6 - 20	TELÉFONO:	7728747
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**1110178665**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES agosto	AÑO 2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES agosto	AÑO 2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/08/28	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		2811211000

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
230301	230301-PORVENIR	1	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 208.000	$ 0	$ 208.000
SUBTOTALES:										**$ 208.000**	**$ 0**	**$ 208.000**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 162.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 162.500	$ 0	$ 0	$ 162.500
SUBTOTALES:													**$ 162.500**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 162.500**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 31.700	$ 31.700	$ 0	$ 0	$ 31.700
SUBTOTALES:									**$ 31.700**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 31.700**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																	SEGURIDAD SOCIAL																						PARAFISCALES						
																										PENSIÓN									SALUD							ARP																
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 1057575067	FORERO ACEVEDO ALLAN RENE	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.300.000				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 208.000	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.300.000	$ 162.500	$ 0	$ 162.500	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.300.000	105757506	$ 31.700		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 402.200**

Nit: 1057575661-1
Regimen simplificado
No declarante de iva

Recibo de caja
MS 15027/2024
Fecha
2024-08-27

Dirección:Calle 11 No 12 - 27 Ofi 311 - Sogamoso - Cel: 3132535616 - TEL: 7719689
Correo electronico: Mssegurosyasesorias@gmail.com

CC / NIT:	1057575067	Correo:	CARRERA 6 B 6 - 20
Cliente:	ALLAN RENE FORERO	Telefono:	3212803748

CANCELADO

Cant	Servicio	Concepto Aportes	Valor	Valor Total
1	✖ Pago de seguridad social tipo I Agosto de 2024	$ 420.600,00	$ 25.000,00	$ 445.600,00

CUATROCIENTOS CUARENTA Y CINCO MIL SEISCIENTOS PESOS M. CTE. — $ 445.600,00

Powered by CamScanner

Sogamoso, 07 de septiembre de 2024 **CUENTA DE COBRO 002**

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1

DEBE A:

EDITH MARIA GORDILLO CABREJO
C.C. 1.053.585.297

La suma de**: DOS MILLONES CIENTO VEINTIOCHO MIL PESOS M/CTE $2.128.000**

Por concepto de:

Prestación de servicios como INSTRUCTOR(A) de la escuela de formación deportiva de la liga de Taekwondo de Boyacá, para el periodo comprendido del 1 de agosto al 31 de agosto de 2024.

Cordialmente,



EDITH MARIA GORDILLO CABREJO
C.C. 1053585297

Fecha	**01 de Agosto al 31 de Agosto**	**Informe: Mes / año**	**AGOSTO 2024**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**COMBATE**		
Nombre del Instructor	**EDITH MARIA GORDILLO CABREJO**		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.

En cada clase se trabaja los movimientos básicos del taekwondo iniciando con calistenia y Movimientos específicos de pateo y técnicas del arte, además comandos de cortesía marcial, practica de las defensas (maki) en posición shu-shung sogui. Patadas básicas iniciales para taekwondo como son ap changui y bandal chagui

2. TEMÁTICAS IMPARTIDAS DURANTE EL MES DE TRABAJO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS TRAZADOS (Nivel de asimilación de los niños).

Se interactúa a partir de juegos para que los niños se animen y participen más en comunicación con su estado físico en el deporte, se logró mejoramiento en la forma de ejecutar las técnicas de pateo, gracias a la participación didáctica, los niños se animan, mejoran y superan el objetivo de aprender las defensas (maki) en posición shu-shung sogui. Ap chagui, Bandal chagui y Dollyo chagui.

3. RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si los hubo).

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).

5. OBSERVACIONES

Se observa excelente desempeño de parte de los niños en cada uno de los ejercicios, también a nivel objetivo se observa socialización, interacción y participación entre ellos para asegurarse más en sí mismos y contribuir confianza y compañerismo para así lograr un buen desempeño en cada entrenamiento.
Numero Planilla: 1066401294

FOTOS PRACTICA DE CLASES MES DE AGOSTO 2024






空手道





NOTA: se debe anexar las planillas de control de asistencia a los entrenamientos.



FIRMA DEL INSTRUCTOR

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 01/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: PRACTICA DE DEFENSAS BASICAS Y DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posiciones. • Chuchum sogui (Posición de Montar a caballo) con defensas aplicadas en combate. • Escuela de combate con las manos a tocar abdomen y rodillas aplicando lo aprendido en clase.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación general en filas se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica de las defensas., Realizar posición con defensas básicas de manera continua, a la voz de mando del instructor Actividad dirigida por el instructor pegando al pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 0 3 /08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: PRACTICA DE DEFENSAS BASICAS Y DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidadcalistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividaden el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludoentre ellos) Participación de todos los niñosmediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posiciones. • Chuchum sogui (Posiciónde Montar a caballo) con defensas aplicadas en combate. • Escuela de combate con lasmanos a tocar abdomen y rodillas aplicando lo aprendido en clase.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación general enfilas se realiza la actividaden toda el área de entrenamiento	Explicación especifica de lasdefensas., Realizar posición con defensas básicas de manera continua, a la vozde mando del instructor Actividad dirigida por el instructor pegando al pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 06/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: ESCUELA DE COMBATE	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posiciones. • Escuela de combate con Juego, tocando los hombros. • Escuela de combate con las manos a tocar abdomen y rodillas aplicando lo aprendido en clase.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación general en filas por parejas se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica de la realización de combate, Organizar el grupo por parejas para así lograr hacer combates todos al tiempo.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 08/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD Y PATEO BASICO, para el mejoramiento del fomento en el taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación activa de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posiciones para cruz básica (Poomsae básica) con movimientos aplicados en combate. • Enseñanza de patada Ap chagui (patada básica) • Pateo recorriendo todo el doyang.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación general en filas se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica de la cruz básica., Realizar cruz básica de manera continua, a la voz de mando del instructor Actividad dirigida por el instructor pegando al Pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 10/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD Y PATEO BASICO, para el mejoramiento del fomento en el taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación activa de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posiciones para cruz básica (Poomsae básica) con movimientos aplicados en combate. • Enseñanza de patada Ap chagui (patada básica) • Pateo recorriendo todo el doyang.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación general en filas se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica de la cruz básica., Realizar cruz básica de manera continua, a la voz de mando del instructor Actividad dirigida por el instructor pegando al Pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 13/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD Y PATEO BASICO, para el mejoramiento del fomento en el taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación activa de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posiciones para cruz básica (Poomsae básica) con movimientos aplicados en combate. • Enseñanza de patada Ap chagui (patada básica) • Pateo recorriendo todo el doyang.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación general en filas se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica de la cruz básica., Realizar cruz básica de manera continua, a la voz de mando del instructor Actividad dirigida por el instructor pegando al Pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 15/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD Y PATEO BASICO, para el mejoramiento del fomento en el taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación activa de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posiciones para cruz básica (Poomsae básica) con movimientos aplicados en combate. • Enseñanza de patada Ap chagui (patada básica) • Pateo recorriendo todo el doyang.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación general en filas se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica de la cruz básica., Realizar cruz básica de manera continua, a la voz de mando del instructor Actividad dirigida por el instructor pegando al Pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 17/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD Y PATEO BASICO, para el mejoramiento del fomento en el taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación activa de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posiciones para cruz básica (Poomsae básica) con movimientos aplicados en combate. • Enseñanza de patada Ap chagui (patada básica) • Pateo recorriendo todo el doyang.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación general en filas se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica de la cruz básica., Realizar cruz básica de manera continua, a la voz de mando del instructor Actividad dirigida por el instructor pegando al Pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 20/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: COMBATES	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posiciones. • Escuela de combate con Juego, tocando los hombros. • Escuela de combate con las manos a tocar abdomen y rodillas aplicando lo aprendido en clase.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación general en filas por parejas se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica de la realización de combate, Organizar el grupo por parejas para así lograr hacer combates todos al tiempo.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 22/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: MEJORAR EL PATEO BASICO (Bandal chagui, Ap Chagui, Yop Chagui)	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación activa de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posición inicial de pateo básico. • Enseñanza de pateo básico Bandal chagui, Ap Chagui, Yop Chagui. • Ejercicios de Psicomotricidad específicos para niños practicantes de taekwondo	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación en tríos para realizar pateo. se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica del pateo básico. Realizar pateo por número de repeticiones. Actividad dirigida pegando al Pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA : 24/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: MEJORAR EL PATEO BASICO (Bandal chagui, Ap Chagui, Yop Chagui)	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación activa de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posición inicial de pateo básico. • Enseñanza de pateo básico Bandal chagui, Ap Chagui, Yop Chagui. • Ejercicios de Psicomotricidad específicos para niños practicantes de taekwondo	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación en tríos para realizar pateo. se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica del pateo básico. Realizar pateo por número de repeticiones. Actividad dirigida pegando al Pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 27/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: MEJORAR EL PATEO BASICO (Bandal chagui, Ap Chagui, Yop Chagui)	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación activa de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posición inicial de pateo básico. • Enseñanza de pateo básico Bandal chagui, Ap Chagui, Yop Chagui. • Ejercicios de Psicomotricidad específicos para niños practicantes de taekwondo	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación en tríos para realizar pateo. se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica del pateo básico. Realizar pateo por número de repeticiones. Actividad dirigida pegando al Pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 29/08/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: MEJORAR EL PATEO BASICO (Bandal chagui, Ap Chagui, Yop Chagui)	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación activa de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Aplicación de posición inicial de pateo básico. • Enseñanza de pateo básico Bandal chagui, Ap Chagui, Yop Chagui • Ejercicios de Psicomotricidad específicos para niños practicantes de taekwondo	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación en trios para realizar pateo. se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento	Explicación especifica del pateo básico. Realizar pateo por número de repeticiones. Actividad dirigida pegando al Pao para un buen desarrollo de la táctica.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

DEPORTE: TAEKWONDO	DISCIPLINA: COMBATE
FECHA: 31/08/2024	INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO
OBJETIVO: COMBATES	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	• Formación e inicio • Ejercicios de elasticidad calistenia básica	3 20	1 1	Formación inicial Se realiza la actividad en el área de entrenamiento.	Saludos Marciales (Saludo a las banderas, saludo al profesor y saludo entre ellos) Participación de todos los niños mediante juegos.
PRINCIPAL	• Combates aplicando técnicas básicas. • Escuela de combate con Juegos. • Combate real.	15 20 20	10 30 10	Formación general Formación en filas por parejas. Se realiza la actividad en toda el área de entrenamiento.	Explicación especifica de la realización de combate, Organizar el grupo por parejas para así lograr hacer combates todos al tiempo combatiendo con una sola pierna y realizando cambios de acuerdo a la voz del profesor.
FINAL	• Ejercicios de elasticidad • Juramento de taekwondo • Despedida, protocolos			Formación general en filas. Al deporte y Al arte marcial (formación general)	Dirigido por el instructor los niños repiten ejercicios de. Recuperación y se realiza el análisis final.

INDEPORTES	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19	VERSIÓN: 3
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	ESCUELA DE FORMACION CIAR TKD	
CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CRA 11 # 18 ESQUINA	3112644471
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO	
DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO	I	8 A 9:30 AM 11 A 12:30	AGOSTO 2024

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																													%
		M	F	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	
1	DUVAN SANTIAGO PEDRAZA RODRIGUEZ	X																																	
2	JUAN SEBASTIAN ALVAREZ PEÑA	X																																	
3	LUIS MIGUEL FELIZZOLA ARZUAGA	X																																	
4	PAULA VALERIA RAMIREZ CARDENAS		X																																
5	SOFIA ALEJANDRA ROMERO PEREIRA		X																																
6	ELIANA SOFIA ANGEL CASTAÑEDA		X																																
7	JOSNEIKER ALEXANDER SANCHEZ MARTINEZ	X																																	
8	KIARA LUNA RODRIGUEZ GOMEZ		X																																
9	MARTIN ALONSO RODRIGUEZ GOMEZ	X																																	
10	JESUS DAVID OÑATE	X																																	
11	JUAN DIEGO BARRERA MESA		X																																
12	DANNA SOFIA TORO CAMACHO		X																																
13	WILMER LEONEL PATIÑO BARRERA	X																																	
14	JUAN JOSE RENDON CABALLERO	X																																	
15	JEAN SEBASTIAN HURTADO LADINO	X																																	
16	SALOME OROZCO		X																																
17	MARIANA SOFIA BARRERA VARGAS		X																																
18	DANNA PAOLA AVILA MORENO		X																																
19	SARA VALENTINA GAMBOA CHAPARRO		X																																
20	EMMANUEL CHICA CABALLERO	X																																	

INDEPORTES	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 3 PÁG: 2 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	ESCUELA DE FORMACION CIAR TKD		
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**		**TELEFONO**
SOGAMOSO	**CRA 11 # 18 ESQUINA**		**3112644471**
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO		
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**I**	**CALLE 54 #13-68 CIAR TKD**	**AGOSTO 2024**

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																													%
		M	F	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	
1	OMAR DANIEL NARANJO	X																																	
2	NICOLAS DAVID MANJARRES DORIA	X																																	
3	YANCK SEBASTIAN LEON MONTAÑA	X																																	
4	DEIVI SANTIAGO VILLAMIL ZAMBRANO	X																																	
5	YESICA ALEJANDRA CHISINO PESCA		X																																
6	MIGUEL ANGEL RODRIGUEZ CAMACHO	X																																	
7	MADELEINE ELIZA TOCA		X																																
8	MAICOL FELIPE CORTEZ CRISTANCHO	X																																	
9	MARIANA CHAPARRO CUCUNUBA		X																																
10	OSCAR ALEJANDRO VELANDIA SIAUCHO	X																																	
11	JORGE ALEXANDER VELANDIA SIAUCHO	X																																	
12	YEISON ALEXANDER AMADO JEREZ	X																																	
13	DAVID SANTIAGO DIAZ PRADA	X																																	
14	MARIANGEL RODRIGUEZ CAMACHO		X																																

OBSERVACIONES	

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____ FIRMA DEL COORDINADOR_____

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-09-06, 02:40:55 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1066401294

Periodo Cotización: agosto de 2024 **Periodo Servicio:** agosto de 2024

PAGADO 06/09/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO		
Documento	CC1053585297	Dirección	CR 9 #21 A - 26
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3112644471
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO
Ciudad	SOGAMOSO	Departamento	BOYACA
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1053585297	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO	57	00																0	30	30	30	30	(230301) PORVENIR	$ 1.300.000	$ 208.000	(EPS041) NUEVA EPS S.A. CM	$ 1.300.000	$ 162.500	2,436	$ 1.300.000	$ 31.700	(CCF10) COMFABOY	$ 1.300.000	$ 7.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 410.000

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 162.500	$ 31.700	$ 7.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 410.000	$ 0	$ 410.000



Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900097333-9
Razón Social del Operador de Información	SIMPLE S.A.
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2024-09-06, 02:29:52 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	agosto de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	agosto de 2024
Empresa	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO
CEDULA CIUDADANIA	CC 1053585297
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	1066401294
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	896523719
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 410.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.10

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intereses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 208.000	$ 0
N900156264	EPS041	CMRC.RECA.FOSYGA-NUEVAEPS R MOVILIDAD	1	$ 162.500	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPAÑIA DE SEG	1	$ 31.700	$ 0
N891800213	CCF10	COMFABOY	1	$ 7.800	$ 0

SubTotales:	$ 410.000	$ 0
Total a Pagar:		$ 410.000

Sogamoso, 31 de Agosto de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1

DEBE A:

HECTOR ALFONSO MORALES
C.C. 91103517

La suma de: **DOS MILLONES CIENTO VEINTIOCHO MIL PESOS M/CTE $2.128.000**

Por concepto de:

Prestación de servicios como INSTRUCTOR(A) de la escuela de formación deportiva de la liga de Taekwondo de Boyacá, para el periodo comprendido del 1 de Agosto al 31 de AGOSTO de 2024.

Cordialmente,

HECTOR ALFONSO MORALES
C.C. 91103517

Fecha	**AGOSTO 30 DE 2024**	**Informe: Mes 8/ año 2024**	**AGOSTO**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**ARTE MARCIAL Y DEPORTIVO**		
Nombre del Instructor	**HECTOR ALFONSO MORALEZ ORDUZ**		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.

Propósito del mes

- Se continúa llevando a cabo el plan de trabajo mensual en cada uno de los grupos de trabajo en el deporte la cual se desarrolló las actividades de acuerdo a lo planificado en el plan de clase diario desarrollando el entrenamiento de acuerdo a sus capacidades fiscas y mentales buscando una buena orientación para en buen manejo de su movimientos individual y grupal y puesto en ´practica dentro de la disciplina del Taekwondo.

Metodología

- Se busca establecer una metodología de acuerdo al plan de trabajo mensual debido a las necesidades de los alumnos demostrando complejidad en la ejecución de los movimientos planteándose estrategias didácticas y pedagógicas para su ejecución.

2. TEMÁTICAS IMPARTIDAS DURANTE EL MES DE TRABAJO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS TRAZADOS (Nivel de asimilación de los niños).

Los alumnos toman sus entrenamientos en el área deportiva del Taekwondo.

- Se desarrollan las destrezas básicas motoras buscando la coordinación dentro del trabajo físico y psicológico.
- Se fortalecen sus capacidades de acuerdo en aquellos conceptos básicos que tienen que ver con la coordinación, flexibilidad, fuerza muscular y hábitos de higiene.
- Se le enseñan los movimientos básicos propios del arte marcial (Taekwondo) tales como las posiciones básicas, defensas, golpes de manos y patadas.
- Se refuerzas la disciplina básica del Taekwondo con sus Facetas tales como:
  1- Arte Marcial con un porcentaje de 35%.
  2- Defensa Personal con un porcentaje de 25%.
  3- Artísticas con un porcentaje de 20%.
  4- Salud con un porcentaje de 10%.
  5- Deportivas con un Porcentaje de 10%.
  Como tan bien reforzados con los principios propios de este como lo son

a) La Cortesía y Respeto
b) Integridad, Perseverancia,
c) Autocontrol.
d) Espíritu Indomable.
e) Arte-Ciencia
f) Amor.

Buscando en sus Movimientos básicos de manejos de combinaciones de posiciones. manejo brazos (golpes defensas y patadas), Figuras (Poomsaes) tales como Cruces Básicas. Kukkiwon de Brazos, majeo de implementos deportivos Paos, Palchaguis, Samback, Peras

Locas o Fijas y Muñecos de Golpeo, Combate a tres pasos de defensa personal, caídas, llaves y combates deportivos.

3. RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si los hubo).

En el mes de agosto se realizo los debidos entrenamientos y no hubo ninguna participación en competencias o festivales de escuelas de formación

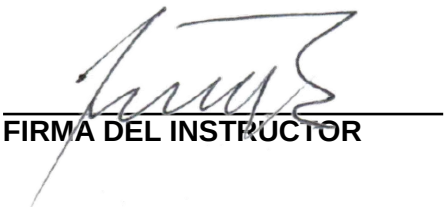
4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).

No se realizaron reuniones.

5. OBSERVACIONES

Anexo planilla de pagos de pensión y salud No 73191269
Anexo Certificación bancaria.
Anexo las fotos de clases diarias que eventos a los cuales asististe cursos etc.
Anexo planillas de control de asistencias

NOTA: se debe anexar las planillas de control de asistencia a los entrenamientos.



FIRMA DEL INSTRUCTOR

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 2 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**

"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS.
OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ: DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD).
OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS	3 MIN			El Maestro dará la bienvenida a los Jóvenes y a su vez explicará el proyecto.
	FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA	2 MIN			. El Maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase.
	SALUDO DEL TAEKWONDO	3 MIN		Protocolos de seguridad	El Maestro dará la voz de saludar para comenzar clase.
	CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS	17 MIN	1	INDIVIDUAL	Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura . Flexiones y extensión de piernas. Trotes variados en diferente dirección (activación cardio respiratoria).
	MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	5 MIN			
PRINCIPAL	" PATADAS BÁSICAS, DEFENSAS DE BRAZOS Y GOLPES DE MANOS. LOS OBJETIVOS DE LA CLASE, EN DEPENDENCIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE SABERES, EDAD O CICLO AL QUE PERTENECEN LOS ALUMNOS: BUSCAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN DESTRZASEN LAS TECNICAS Y BÁSICAS DEL TKD.	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	Técnicas de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de patadas realizaran (Ap,Tuit y Dollyo Bal y Bitro Chagui) Descansos (Hidratación) Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de defensas básicas (Are Jecho, Are y motong An Makki) Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de Golpe de manos

	LOS TEMAS Y CONTENIDOS DEBEN TENER UNA SECUENCIA LÓGICA PROGRESIVA (DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL). MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS FONTALES Y SAGITALES SIMPLES "				realizaran, (Ap Chumok Chirugui). Corrección de técnicas aprendidas
F I N A L	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN	11 MIN. 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	. Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general de la clase. Se portaron mejor en la clase estuvo hay que buscar mejorar más la disciplina y concentración de los muchacho en la clase

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 2 PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 5 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**
"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS. **OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ:** DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD). **OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA**: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS	3 MIN			El Maestro dará la bienvenida a los Jóvenes y a su vez explicará el proyecto.
	FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA	2 MIN			. El Maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase.
	SALUDO DEL TAEKWONDO	3 MIN	1	Protocolos de seguridad	El Maestro dará la voz de saludar para comenzar clase.
	CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS	17 MIN		INDIVIDUAL	Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura . Flexiones y extensión de piernas. Trotes variados en diferente dirección (activación cardio respiratoria).
	MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	5 MIN			
PRINCIPAL	" PATADAS BÁSICAS, DEFENSAS DE BRAZOS Y GOLPES DE MANOS. LOS OBJETIVOS DE LA CLASE, EN DEPENDENCIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE SABERES, EDAD O CICLO AL QUE PERTENECEN LOS ALUMNOS: BUSCAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	Técnicas de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de patadas realizaran (Ap,Tuit y Dollyo Bal y Bitro Chagui) Descansos (Hidratación) Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de defensas básicas (Are Jecho, Are y motong An Makki)

	DESTRZASEN LAS TECNICAS Y BÁSICAS DEL TKD. LOS TEMAS Y CONTENIDOS DEBEN TENER UNA SECUENCIA LÓGICA PROGRESIVA (DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL). MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS FONTALES Y SAGITALES SIMPLES "				Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de Golpe de manos realizaran, (Ap Chumok Chirugui). Corrección de técnicas aprendidas
F I N A L	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN	11 MIN 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	. Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general de la clase. Se portaron mejor en la clase estuvo hay que buscar mejorar más la disciplina y concentración de los muchacho en la clase

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 7 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**
"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS. **OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ:** DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD). **OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA**: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA SALUDO DEL TAEKWONDO CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	3 MIN 2 MIN 3 MIN 17 MIN 5 MIN	1	Protocolos de seguridad INDIVIDUAL	El Maestro dará la bienvenida a los Jóvenes y a su vez explicará el proyecto. . El Maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase. El Maestro dará la voz de saludar para comenzar clase. Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura . Flexiones y extensión de piernas. Trotes variados en diferente dirección (activación cardio respiratoria).
PRINCIPAL	" PATADAS BÁSICAS, DEFENSAS DE BRAZOS Y GOLPES DE MANOS. LOS OBJETIVOS DE LA CLASE, EN DEPENDENCIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE SABERES, EDAD O CICLO AL QUE PERTENECEN LOS ALUMNOS: BUSCAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	Técnicas de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de patadas realizaran (Ap,Tuit y Dollyo Bal y Bitro Chagui) Descansos (Hidratación) Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de defensas básicas (Are Jecho, Are y motong An Makki)

	DESTRZASEN LAS TECNICAS Y BÁSICAS DEL TKD. LOS TEMAS Y CONTENIDOS DEBEN TENER UNA SECUENCIA LÓGICA PROGRESIVA (DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL). MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS FONTALES Y SAGITALES SIMPLES "				Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de Golpe de manos realizaran, (Ap Chumok Chirugui). Corrección de técnicas aprendidas
F I N A L	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN	11 MIN 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	. Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general de la clase. Se portaron mejor en la clase estuvo hay que buscar mejorar más la disciplina y concentración de los muchacho en la clase

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 9 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**
"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS. **OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ:** DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD). **OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA**: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS	3 MIN			El Maestro dará la bienvenida a los Jóvenes y a su vez explicará el proyecto.
	FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA	2 MIN			. El Maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase.
	SALUDO DEL TAEKWONDO	3 MIN	1	Protocolos de seguridad	El Maestro dará la voz de saludar para comenzar clase.
	CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS	17 MIN		INDIVIDUAL	Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura . Flexiones y extensión de piernas. Trotes variados en diferente dirección (activación cardio respiratoria).
	MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	5 MIN			
PRINCIPAL	" PATADAS BÁSICAS, DEFENSAS DE BRAZOS Y GOLPES DE MANOS. LOS OBJETIVOS DE LA CLASE, EN DEPENDENCIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE SABERES, EDAD O CICLO AL QUE PERTENECEN LOS ALUMNOS: BUSCAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	Técnicas de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de patadas realizaran (Ap,Tuit y Dollyo Bal y Bitro Chagui) Descansos (Hidratación) Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de defensas básicas (Are Jecho, Are y motong An Makki) Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de Golpe de manos ralizaran, (Ap Chumok

	DESTRZASEN LAS TECNICAS Y BÁSICAS DEL TKD. LOS TEMAS Y CONTENIDOS DEBEN TENER UNA SECUENCIA LÓGICA PROGRESIVA (DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL). MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS FONTALES Y SAGITALES SIMPLES "				Chirugui). Corrección de técnicas aprendidas
F I N A L	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN	11 MIN. 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	. Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general de la clase. Se portaron mejor en la clase estuvo hay que buscar mejorar más la disciplina y concentración de los muchacho en la clase

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 12 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**
"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS. **OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ:** DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD). **OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA**: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS	2 MIN			El maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase
	FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA	2 MIN.			El Maestro dara la voz de saludar para comenzar clase.
	SALUDO DEL TAEKWONDO	10' MIN	1	Protocolos de seguridad	El Maestro les leerá el Reglamento Interno para el comportamiento general de los alumnos dentro y fuera de clase
	"OBJETIVO EDUCATIVO BUSCAR QUE LOS ALUMNOS	2'MIN			Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies) cadera y cintura.
	CONOZCAN EL REGLAMENTO	2' MIN			Saltando en el puesto simples, combinados y coordinando
	INTERNO DEL TAEKWONDO	2' MIN			bazos y piernas.
	OBJETIVO FORMATIVO:			INDIVIDUAL	ejercicios de estiramiento de brazos y pierna
	FORMACIÓN HUMANA	2' MIN			Trotes variados en diferentes direcciones de frente, de lado, de espalda, y en zig zag,
	OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ:	4' MIN			
	ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS				
	CALENTAMIENTO GENERAL: DE TODO EL CUERPO				
	MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS,				
	MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO:				
	AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS.				
	ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS				
	MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS				
	GENERALES: TROTRES VARIADOS				

PRINCIPAL	LOGRAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN CONOCIMIENTOS DE LAS NORMAS Y DISCIPLINANAS Y DESTRZASEN LAS TÉCNICAS Y BÁSICAS DEL TAEKWONDO.	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	El Maestro les leerá el reglamento Interno para que los estudian tengan buen comportamiento dentro y fuera de ella. Enseñanzas de las técnicas básicas del taekwondo des de la posición Pion Hi Sogui realizaran los siguientes movimientos Are Jecho, Are Makki, Montong an Makki, Montong makki y olgul makki, Golpes de manos Ap chumok, chalke chumok Chiqui chumog Son Nal Dung y Batang Son Descansos (hidratación). Patadas básicas Ap chagui, Tuit Chagui y Dollyo Chagui Corrección de las técnicas aprendidas
FINAL	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACI-ÓN	11 MIN. 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	. Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general de la clase. Se portaron mejor en la clase estuvo hay que buscar mejorar más la disciplina y concentración de los muchacho en la clase

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

	DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA
FECHA: AGOSTO 14 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**

OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA: compromiso en el aprendizaje del Taekwondo los estudiantes conocerán el reglamento interno del taekwondo y sus técnicas básicas.
OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ: desarrollar enseñanzas de reglamento y las técnicas básicas en el arte marcial y el Taekwondo.
OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA: desarrollar de habilidades, ejecución específica de los movimientos del taekwondo para que se puedan aplicar en la práctica marcial y deportiva.

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS	3 MIN		Protocolos de seguridad	El Maestro dará la bienvenida a los niñ@s y J@venes y a su vez explicará el programa.
	FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA	2 MIN			El Maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase
	SALUDO DEL TAEKWONDO	3 MIN			El Maestro dará la voz de saludar para comenzar clase.
	CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS	17 MIN	1	INDIVIDUAL	Movimientos de articular extensión, flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura. Flexiones y extensión de piernas.
	MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	5 MIN			Trotes variados en diferentes direcciones (activación cardio respiratoria).
					Buscar que le los Niñas y Jóvenes desarrollen bien sus capacidades metodológicas y fiscas en el entrenamiento
					Explicación del calentamiento y sus ejercicios dirigido por el instructor
PRINCIPAL	LOGRAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN CONOCIMIENTOS DE LAS NORMAS Y DISCIPLINANAS Y DESTRZASEN LAS TÉCNICAS Y BÁSICAS DEL TAEKWONDO.	20 MIN	5	INDIVIDUAL	El Maestro les leerá el reglamento Interno para que los estudian tengan buen comportamiento dentro y fuera de ella.
		30 MIN			Enseñanzas de las técnicas básicas del taekwondo des de la posición Pion Hi Sogui realizaran los siguientes movimientos Are Jecho, Are Makki, Montong an Makki, Montong makki y olgul makki, Golpes de manos Ap chumok,

		5 MIN 20 MIN		INDIVIDUAL	chalke chumok Chiqui chumok Son Nal Dung y Batang Son Descansos (hidratación). Patadas básicas Ap chagui, Tuit Chagui y Dollyo Chagui Corrección de las técnicas aprendidas
F I N A L	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO.	11MIN. 2 MIN 2 MIN	5	INDIVIDUAL	Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos, femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general la clase.

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 2 PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 16 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**
"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS. **OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ:** DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD). **OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA**: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA SALUDO DEL TAEKWONDO CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	3 MIN 2 MIN 3 MIN 17 MIN 5 MIN	1	Protocolos de seguridad INDIVIDUAL	El Maestro dará la bienvenida a los Jóvenes y a su vez explicará el proyecto. . El Maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase. El Maestro dará la voz de saludar para comenzar clase. Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura . Flexiones y extensión de piernas. Trotes variados en diferente dirección (activación cardio respiratoria).
PRINCIPAL	LOGRAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN CONOCIMIENTOS DE LAS NORMAS Y DISCIPLINANAS Y DESTRZASEN LAS TÉCNICAS Y BÁSICAS DEL TAEKWONDO.	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	Enseñanzas de las técnicas básicas del taekwondo des de la posición Pion Hi Sogui realizaran los siguientes movimientos Are Jecho Are y Montong an Makki, golpes de manos Ap chumok, chalke chumok y Patadas básicas Ap duit y dollyo chagui. Descansos (hidratación). Corrección de las técnicas aprendidas

F I N A L	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO.	11 MIN. 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos, femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general la clase.

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 19 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**
"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS. **OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ:** DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD). **OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA**: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS	3 MIN			El Maestro dará la bienvenida a los Jóvenes y a su vez explicará el proyecto.
	FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA	2 MIN			. El Maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase.
	SALUDO DEL TAEKWONDO	3 MIN	1	Protocolos de seguridad	El Maestro dará la voz de saludar para comenzar clase.
	CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS	17 MIN		INDIVIDUAL	Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura . Flexiones y extensión de piernas. Trotes variados en diferente dirección (activación cardio respiratoria).
	MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	5 MIN			
PRINCIPAL	LOGRAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN CONOCIMIENTOS DE LAS NORMAS Y DISCIPLINANAS Y DESTRZASEN LAS TÉCNICAS Y BÁSICAS DEL TAEKWONDO.	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	Enseñanzas de las técnicas básicas del taekwondo des de la posición Pion Hi Sogui realizaran los siguientes movimientos Are Jecho Are y Montong an Makki, golpes de manos Ap chumok, chalke chumok y Patadas baásicas Ap duit y dollyo chagui. Descansos (hidratación). Corrección de las técnicas aprendidas

FINAL	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO.	11 MIN. 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos, femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general la clase.

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 2 PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 21 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**
"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS. **OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ:** DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD). **OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA**: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA SALUDO DEL TAEKWONDO CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	3 MIN 2 MIN 3 MIN 17 MIN 5 MIN	1	Protocolos de seguridad INDIVIDUAL	El Maestro dará la bienvenida a los Jóvenes y a su vez explicará el proyecto. . El Maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase. El Maestro dará la voz de saludar para comenzar clase. Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura . Flexiones y extensión de piernas. Trotes variados en diferente dirección (activación cardio respiratoria).
PRINCIPAL	" ENUNCIAR LOS EJERCICIOS A EJECUTAR, QUE VAN A DESARROLLAR: PATADAS BÁSICAS, DEFENSAS DE BRAZOS Y GOLPES DE MANOS. LOS OBJETIVOS DE LA CLASE, EN DEPENDENCIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE SABERES, EDAD O CICLO AL QUE	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	El Maestro les enseñara la forma de ejecutar las patadas básicas del Taekwondo desde la segunda posición (Pion Hi Sogui) realizaran (Ap,Tuit y Dollyo, Pit, Miro Bal y Bitro Chagui) Descansos (Hidratación) El Maestro de igual forma enseñara las técnica de defensa con los Brazos desde posición Pion Hi Sogui realizaran (Are jecho makki, are makki, montong an makki Montong

	PERTENECEN LOS ALUMNOS. LOS TEMAS Y CONTENIDOS DEBEN TENER UNA SECUENCIA LÓGICA PROGRESIVA (DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL)."				makki y olgul makki) Golpes de manos en posición Pion Hi sogui se realizarán,(Ap, chalke y chiqui Chirugui, son nal dung y batanson chiqui) Corrección de los movimientos por parte del Maestro.
F I N A L		11 MIN. 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos, femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general la clase.

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12	VERSIÓN: 2
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 23 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**
"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS. **OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ:** DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD). **OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA**: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS	3 MIN			El Maestro dará la bienvenida a los Jóvenes y a su vez explicará el proyecto.
	FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA	2 MIN			. El Maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase.
	SALUDO DEL TAEKWONDO	3 MIN	1	Protocolos de seguridad	El Maestro dará la voz de saludar para comenzar clase.
	CALENTAMIENTO GENERAL: MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS	17 MIN		INDIVIDUAL	Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura . Flexiones y extensión de piernas. Trotes variados en diferente dirección (activación cardio respiratoria).
	MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	5 MIN			
PRINCIPAL	" PATADAS BÁSICAS, DEFENSAS DE BRAZOS Y GOLPES DE MANOS. LOS OBJETIVOS DE LA CLASE, EN DEPENDENCIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE SABERES, EDAD O CICLO AL QUE PERTENECEN LOS ALUMNOS: BUSCAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	Técnicas de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de patadas realizaran (Ap,Tuit y Dollyo Bal y Bitro Chagui) Descansos (Hidratación) Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de defensas básicas (Are Jecho, Are y motong An Makki)

	DESTRZASEN LAS TECNICAS Y BÁSICAS DEL TKD. LOS TEMAS Y CONTENIDOS DEBEN TENER UNA SECUENCIA LÓGICA PROGRESIVA (DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL). MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS FONTALES Y SAGITALES SIMPLES "				Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de Golpe de manos realizarán, (Ap Chumok Chirugui). Corrección de técnicas aprendidas
F I N A L	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN	11 MIN. 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	. Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general de la clase. Se portaron mejor en la clase estuvo hay que buscar mejorar más la disciplina y concentración de los muchacho en la clase

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 2 PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 26 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**

"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS.
OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ: DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD).
OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA SALUDO DEL TAEKWONDO "OBJETIVO EDUCATIVO BUSCAR QUE LOS ALUMNOS CONOZCAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO OBJETIVO FORMATIVO: FORMACIÓN HUMANA OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ: ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS CALENTAMIENTO GENERAL: DE TODO EL CUERPO MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS "	2 MIN 2 MIN . 10' MIN 2'MIN 2' MIN. 2' MIN 2' MIN 4' MIN	1	Protocolos de seguridad INDIVIDUAL	El maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase El Maestro dara la voz de saludar para comenzar clase. El Maestro les leerá el Reglamento Interno para el comportamiento general de los alumnos dentro y fuera de clase Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies) cadera y cintura. Saltando en el puesto simples, combinados y coordinando bazos y piernas. ejercicios de estiramiento de brazos y pierna Trotes variados en diferentes direcciones de frente, de lado, de espalda, y en zig zag,

PRINCIPAL	PATADAS BÁSICAS, DEFENSAS DE BRAZOS Y GOLPES DE MANOS. DESCANZO (HIDRATACION) BUSCAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN DESTRZASEN LAS TECNICAS Y BÁSICAS DEL TKD. MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS FONTALES Y SAGITALES SIMPLES. DESPLAZAMIENTOS DE DEFENSA, PATADAS Y GOLPES DE MANOS.	20 MIN 30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	Técnicas de Patadas desde la tercera posición (Ap Kubi Sogui) realizaran (Ap, Tuit, Dollyo, Bal y Bitro y Chagui). Descanso (Hidratación) Técnica de Defensa con los Brazos desde tercera posición realizan defensas básicas (Are Jecho, Are y motong An. Montón y Olgul Makki Golpe de Manos desde tercera posición en realizarán, (Ap Chumok, Chalke chumok chiqui chumok Son nal Dung y Batang Son Chirugui). Corrección de los Movimientos vistos.
FINAL	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN	11 MIN 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	. Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general de la clase. Se portaron mejor en la clase estuvo hay que buscar mejorar más la disciplina y concentración de los muchacho en la clase

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 2 PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 28 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**

"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS.
OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ: DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD).
OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS	2 MIN			El maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase
	FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA	2 MIN			El Maestro dara la voz de saludar para comenzar clase.
	SALUDO DEL TAEKWONDO	10' MIN	1	Protocolos de seguridad	El Maestro les leerá el Reglamento Interno para el comportamiento general de los alumnos dentro y fuera de clase
	"OBJETIVO EDUCATIVO BUSCAR QUE LOS ALUMNOS CONOZCAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO	2'MIN 2' MIN			Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies) cadera y cintura. Saltando en el puesto simples, combinados y coordinando bazos y piernas.
	OBJETIVO FORMATIVO: FORMACIÓN HUMANA	2' MIN		INDIVIDUAL	ejercicios de estiramiento de brazos y pierna Trotes variados en diferentes direcciones de frente, de lado, de espalda, y en zig zag,
	OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ: ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS	2' MIN			
	CALENTAMIENTO GENERAL: DE TODO EL CUERPO MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS, MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO: AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS. ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS "	4' MIN			

PRINCIPAL	PATADAS BÁSICAS, DEFENSAS DE BRAZOS Y GOLPES DE MANOS. LOS OBJETIVOS DE LA CLASE, EN DEPENDENCIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE SABERES, EDAD O CICLO AL QUE PERTENECEN LOS ALUMNOS: BUSCAR QUE LOS ESTUDIANTES ADQUIERAN DESTRZASEN LAS TECNICAS Y BÁSICAS DEL TKD. LOS TEMAS Y CONTENIDOS DEBEN TENER UNA SECUENCIA LÓGICA PROGRESIVA (DE LO FÁCIL A LO DIFÍCIL). MOVIMIENTOS DE DESPLAZAMIENTOS FONTALES Y SAGITALES SIMPLES.	30 MIN 5 MIN. 15 MIN. 15 MIN 15 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	El Maestro les enseñara la forma de ejecutar las patadas básicas del Taekwondo desde la segunda posición (Pion Hi Sogui) realizaran (Ap,Tuit y Dollyo, Pit, Miro Bal y Bitro Chagui) Descansos (Hidratación) El Maestro de igual forma enseñara las técnica de defensa con los Brazos desde posición Pion Hi Sogui realizaran (Are jecho makki, are makki, montong an makki Montong makki y olgul makki) Golpes de manos en posición Pion Hi sogui se ralizaran,(Ap, chalke y chiqui Chirugui, son nal dung y batanson chiqui) Corrección de los movimientos por parte del Maestro.
FINAL	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN	11 MIN 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	. Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general de la clase. Se portaron mejor en la clase estuvo hay que buscar mejorar más la disciplina y concentración de los muchacho en la clase

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 2 PÁG: 1 de 2

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: AGOSTO 30 DE 2024	**INSTRUCTOR: HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**

"**OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE EDUCATIVA:** COMPROMISO EN EL APRENDIZAJE DEL TKD, LOS ESTUDIANTES CONOZCERAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO Y SUS TÉCNICAS BÁSICAS.
OBJETIVO DIRIGIDO AL DESARROLLO MOTRIZ: DESARROLLAR ENSEÑANZAS DE REGLAMENTO Y LAS TÉCNICAS BASICAS EN EL ARTE MARCIAL (TKD).
OBJETIVO DIRIGIDO A LA PARTE ESPECIFICA: DESARROLLAR DE HABILIDADES, EJECUCIÓN ESPECIFICAS DE LOS MOVIMIENTOS DEL TAEKWONDO PARA QUE SE PUEDAN APLICAR EN LA PRACTICA DEL ARTE MARCIAL."

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	BIENVENIDA A LOS ALUMNOS	2 MIN.			El maestro llamar a lista a cada uno de los alumnos asistido a clase
	FORMACIÓN Y LLAMADO A LISTA	2 MIN			El Maestro dara la voz de saludar para comenzar clase.
	SALUDO DEL TAEKWONDO	10' MIN	1	Protocolos de seguridad	El Maestro les leerá el Reglamento Interno para el comportamiento general de los alumnos dentro y fuera de clase
	"OBJETIVO EDUCATIVO BUSCAR QUE LOS ALUMNOS	2'MIN			Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies) cadera y cintura.
	CONOZCAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO	2' MIN			Saltando en el puesto simples, combinados y coordinando bazos y piernas.
	OBJETIVO FORMATIVO: FORMACIÓN HUMANA	2' MIN		INDIVIDUAL	ejercicios de estiramiento de brazos y pierna Trotes variados en diferentes direcciones de frente, de lado, de espalda, y en zig zag,
	OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ: ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS	2' MIN			
	CALENTAMIENTO GENERAL: DE TODO EL CUERPO	4' MIN			
	MOVILIDAD ARTICULAR DEL CUELLO, BRAZOS, CUERPO Y PIERNAS,				
	MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO:				
	AEROBICOS SIMPLES Y COMBINADOS.				
	ESTIRAMIENTOS: BRAZOS Y PIERNAS				
	MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS				
	GENERALES: TROTRES VARIADOS				

	"				
PRINCIPAL	LOGRAR QUE LOS ESTUDIANTES MEJOREN CONOCIMIENTOS Y DESTRZAS EN LAS TECNICAS Y BÁSICAS DEL TAEKWONDO.	20 MIN 40 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL INDIVIDUAL	Enseñanzas de las técnicas básicas del taekwondo desde la posición Pion Hi Sogui realizarán los siguientes movimientos Are Jecho Are y Montong an Makki, golpes de manos Ap chumok, chalke chumok y Patadas básicas Ap duit y dollyo chagui. Descansos (hidratación). Corrección de las técnicas aprendidas
FINAL	VUELTA A LA CALMA: EJERCICIOS DE FLEXIBILIDA Y ELASTICIDAD DE LOS MUSCULOS DEL CUERPO. EVALUACIÓN Y RETROALIMENTACIÓN	11 MIN. 2 MIN 2 MIN		INDIVIDUAL	. Movimientos de elasticidad y flexibilidad muscular para relajamiento del cuerpo y así el alumno no tenga fatiga muscular. Sentados en el piso se realizará flexibilidad de los músculos, estirando los músculos gemelos femorales dorsales y brazos. Meditación para que los alumnos tengan más pendiente lo que se hizo en la clase. Saludo final de despedida general de la clase. Se portaron mejor en la clase estuvo hay que buscar mejorar más la disciplina y concentración de los muchacho en la clase

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 / VERSIÓN: 3 FECHA: 08-04-2016 / PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	**CLUB DE TAEKWONDO EL SAI**	
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO	**Calle 7 B No 6 A- 17 Barrio Sugamuxi**	**3219162327**
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	**HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ**	

DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**I,II**	**LUNES, MIERCOLES Y VIERNES 6 A 8 PM**	**AGOSTO**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO**																																**%**
		M	**F**	**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**			
1	Isabela Santa Perlaza		X		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			100
2	Laura Ramírez Gavidia		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
3	Valery Amézquita H		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
4	Sara Valentina Martínez		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
5	Juan Sebastián Rueda				X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
6	Sandra Fuentes Cely		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
7	Sarahy Barrera Delgado		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
8	Óscar Sarmiento C.	X			X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
9	Samuel Quiroga G.	X			X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
10	Emanuel Castro A	X			X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
11	Dennis Sofia Alba N.		X		x			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
12	Erika Yirley Pedraza		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
13	Laura Correa		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
14	Javier Elías Vargas C.	X			X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
15	Daniel Santiago García	X			X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
16	Angela Yulieth Alba N.		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100
17	Alejandro castillo	X			X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE BOYACÁ	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 3 PÁG: 2 de 2

18	Rodrigo Martínez	X			X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
19	William Uriel Quiroga	X			X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
20	Carlos Julián Camacho	X			X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
21	María Paula Quiroga		X		X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
22	Eduard Gilberto Rivera	X			X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
23	Mathias Camilo Páez C.	X			X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
24	Maicol Steven Quiroga	X			X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
25	Alison Fernández		X		X			X		X		X			X		X		x			X			X			X			X			100
26	Jeimy Naranjo F.		X		X			X		X		X			x		X		X			X			X			x			X			100
27	Nicolas Alba B.	X			x			x		X		X			x		X		X			X			x			X			X			100
28	Milagros Cortes		X		X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
29	Juan José Rincón	X			X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
30	Daniel Poveda	X			x			x		x		x			x		x		x			x			x			x			x			100
31	Samuel Hernández	X			x			x		x		x			x		x		x			x			x			x			x			100
32																																		
33																																		
OBSERVACIONES																																		

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR_____ FIRMA DEL COORDINADOR_____

ANEXOS

AGOSTO 2	AGOSTO 5
	
ELASTICIDAD	ABDOMINALES
AGOSTO 7	AGOSTO 9
	
PATEO DE FRENTES	BANDA - TALÓN
AGOSTO 12	AGOSTO 14
	
	DOLIO

AGOSTO 16	AGOSTO 19
	 DOLIO
AGOSTO 21	AGOSTO 23
 DOBLES	 DOBLES
AGOSTO 26	AGOSTO 28
 BANDAL	 ELASTICIDAD

AGOSTO 30



enlace operativo

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-09-11, 11:20:53 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 73191269

Periodo Cotización: agosto de 2024 **Periodo Servicio:** agosto de 2024

PAGADO 11/09/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ		
Documento	CC91103517	**Dirección**	CL 7B #6 A - 17 SOGAMOSO
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3118807197
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	SOGAMOSO	**Departamento**	BOYACA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 91103517	HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ	59	00																	0	30	30	30	0	(230301) PORVENIR	$ 1.300.300	$ 208.000	(EPS041) NUEVA EPS S.A. MOVILIDAD	$ 1.300.000	$ 162.500	2,436	$ 1.300.000	$ 31.700	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200

III. TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 0	$ 208.000	$ 162.500	$ 31.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200	$ 2.000	$ 404.200

Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellin: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

EXPERTOS en PILA

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	Enlace Operativo
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2024-09-11, 11:16:54 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	agosto de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	agosto de 2024
Empresa	HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ
CEDULA CIUDADANIA	CC 91103517
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	73191269
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	906673101
Banco	(1032) - BANCO CAJA SOCIAL
Valor	$ 404.200
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.10

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 208.000	$ 1.000
N900156264	EPS041	CMRC.RECA.FOSYGA-NUEVAEPS R MOVILIDAD	1	$ 162.500	$ 800
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPAÑIA DE SEG	1	$ 31.700	$ 200
			SubTotales:	$ 402.200	$ 2.000
			Total a Pagar:		$ 404.200

Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77.

Enlace Operativo no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Sogamoso, 31 de Agosto de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1

DEBE A:

PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA
PPT 6634626

La suma de**: DOS MILLONES CIENTO VEINTIOCHO MIL PESOS M/CTE $2.128.000**

Por concepto de:

Prestación de servicios como INSTRUCTOR(A) de la escuela de formación deportiva de la liga de Taekwondo de Boyacá, para el periodo comprendido del 1 de Agosto al 31 de Agosto de 2024.

CUENTA DE COBRO: Cuenta de ahorro BANCOLOMBIA # 35871967090

Cordialmente,



PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA

PPT: 6634626

Fecha de realización	31/AGOSTO/2024	**Informe: Mes / año**	01 AGO AL 31 AGO
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.

En este mes de trabajo nos enfocamos en el trabajo técnico, como meta principal pulir la ejecución de cada técnica trabajada el mes anterior y las nuevas ejecutadas este mes, en búsqueda del perfeccionamiento que permita una efectividad al momento del combate, para así poder trabajar en meses posteriores la táctica básica propia de combates de taekwondo, que nos permitan maniobrar tanto en ataque como en contrataqué creando así competidores completos.

2. TEMÁTICAS IMPARTIDAS DURANTE EL MES DE TRABAJO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS TRAZADOS (Nivel de asimilación de los niños).

- **Actos protocolarios**
- **Vocabulario básico**
- **Técnicas básicas**
- **Defensa personal**
- **Introducción a la táctica de combate**
- **Desplazamientos**
- **Ataque y contrataque**

3. RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si los hubo).

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).

Actos protocolarios
- **Vocabulario básico**
- **Técnicas básicas**
- **Defensa personal**
- **Introducción a la táctica de combate**
- **Desplazamientos**
- **Ataque y contrataque**

5. OBSERVACIONES

- **Cuenta de cobro**
- **Plan técnico mensual**
- **Evidencia fotográficas**
- **Plan diario de clases**
- **Planilla de asistencia**
- **Planilla de salud, pensión y arl**
- **Recibo de pago planilla de seguridad social**

NOTA: se debe anexar las planillas de control de asistencia a los entrenamientos.



FIRMA DEL INSTRUCTOR

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 02 – AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (01): REALIZAR CIRCUITOS DE RESISTENCIA AEROBICA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote leve combinados con coordinacion y reaccion
PRINCIPAL	- Circuito 1 - Circuito 2 - Circuito 3 - Circuito 4 - Combates	60		Parejas Parejas (pao) Parejas (pao) Parejas (pao) Parejas	En steps, realizar combinacion de 3 ejercicios por un tiempo de 20 seg cada uno En steps, realizar el primer ejercicio del circuito anterior + 20 bandal combinadas Realizar el 2 ejercicio del 1 circuito + bandal repetida 5 por lado Realizar el 3 ejercicio del 1 circuito + ejercicio de bandal de 5 a 1 5 rounds de combate
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 03– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (02): CIRCUITO DE EXPLISIVIDAD	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote + Piques de velocidad
PRINCIPAL	- Circuito 1 - Circuito 2 - Circuito 3 - Circuito 4 -	60		Parejas (pao) Parejas (paleta) Parejas (pao) Parejas	Sostenido de sentadilla + 10 bandal por ambos lados Tijera + pateo en dolio, 5 por ambos lados Sostenido y salto + realizacion de yiop chagui Rounds de combate (cambiando de compañero)
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 05– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (03): DESPLAZAMIENTOS EN CONTRA Y ATAQUE + COMBINACION DE PATEO	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trabajo de coordinacion y resistencia
PRINCIPAL	- Combinaciones en ataque + Desplazamientos - Combinaciones en contrataque + Desplazamientos -	60		Parejas al pao y paleta Parejas al pao y paleta	Paso Bandal chagui pierna trasera y delantera Avanzada Dolyo chagui pierna trasera y delantera Salto Bandal chagui trasera + dolyo chagui trasera en ataque Desliz Bandal chagui pierna trasera y delantera Medio paso Dolyo chagui pierna trasera y delantera Salto atras Bandal chagui trasera + dolyo chagui trasera en ataque
FINAL	- Trote suave - Estiramiento Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 07 AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (04): REALIZAR TOPE DE CONTROL Y EVALUCION TECNICO – TACTICA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Formacion inicial Breve explicacion de lo que se trabajara en la clase Dirigido por el instructor Trote leve + ejercicios de movilidad
PRINCIPAL	- Tope de control (escuela de combate) (Todos contra todos)	60		Parejas	Se realizan combates competitivos donde se analiza la presentacion de cada alumno donde se resaltaran fortalezas y debilidades que serviran como enfoque para las clases siguientes
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 09– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (05) : EXPLICACION DE TUIT CHAGUI	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote combinado con movimeintos de calistenia general
PRINCIPAL	- Tuit chagui	60		Formacion inicial Formacion inicial Parejas Parejas Parejas	Explicacion de la tecnica Realizacion de la tecnica por fases Realizacion de la tecnica con impacto a la paleta Realizacion de la tecnica al pao + movimiento de combate (ataque) Realizacion de la tecnica al pao + movimiento de combate (contrataque)
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 10– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (06) : CIRCUITOS DE EXPLOSIVIDAD	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote + Piques de velocidad
PRINCIPAL	- Circuito 1 - Circuito 2 - Circuito 3 - Circuito 4 -	60		Parejas (pao) Parejas (paleta) Parejas (pao) Parejas	Sostenido de sentadilla + 10 bandal por ambos lados Tijera + pateo en dolio, 5 por ambos lados Sostenido y salto + realizacion de yiop chagui Rounds de combate (cambiando de compañero)
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 12– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (07) : REALIZAR TOPE DE CONTROL Y EVALUCION TECNICO – TACTICA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Formacion inicial Breve explicacion de lo que se trabajara en la clase Dirigido por el instructor Trote leve + ejercicios de movilidad
PRINCIPAL	- Tope de control (escuela de combate) (Todos contra todos)	60		Parejas	Se realizan combates competitivos donde se analiza la presentacion de cada alumno donde se resaltaran fortalezas y debilidades que serviran como enfoque para las clases siguientes
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 14– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (08) : DESPLAZAMIENTOS EN CONTRA Y ATAQUE + COMBINACION DE PATEO	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trabajo de coordinacion y resistencia
PRINCIPAL	- Combinaciones en ataque + Desplazamientos - Combinaciones en contrataque + Desplazamientos	60		Parejas al pao y paleta Parejas al pao y paleta	Paso Bandal chagui pierna trasera y delantera Avanzada Dolyo chagui pierna trasera y delantera Salto Bandal chagui trasera + dolyo chagui trasera en ataque Desliz Bandal chagui pierna trasera y delantera Medio paso Dolyo chagui pierna trasera y delantera Salto atras Bandal chagui trasera + dolyo chagui trasera en ataque
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 16– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (09) : REALIZAR CIRCUITOS DE FUERZA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote y movilidad
PRINCIPAL	- Circuito 1 - Circuito 2 - Circuito 3 - Circuito 4	60		Formacion inicial Formacion inicial Parejas Parejas	Sostenido de sentadilla + 10 sentadillas Sostenido de tijera + 5 saltos de tijera por lado Sentadilla + salto rodillas al pecho el compañero ayuda empujando de los hombros hacia abajo durante la sentadilla Rounds de combate
FINAL	- Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Formacion inicial Formacion inicial	Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 17– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (10) : REALIZAR TOPE DE CONTROL Y EVALUCION TECNICO – TACTICA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Formacion inicial Breve explicacion de lo que se trabajara en la clase Dirigido por el instructor Trote leve + ejercicios de movilidad
PRINCIPAL	- Tope de control (escuela de combate) (Todos contra todos)	60		Parejas	Se realizan combates competitivos donde se analiza la presentacion de cada alumno donde se resaltaran fortalezas y debilidades que serviran como enfoque para las clases siguientes
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 19– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (11) : SITUACIONES DE COMBATE CON YIOP CHAGUI	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trabajo de coordinacion y resistencia
PRINCIPAL	- Yiop chagui en ataque - Yiop chagui en ataque - Yiop chagui en ataque - Rounds de combate	60		Parejas Parejas Parejas al pao Parejas	Yiop chagui delantera (directa, arastrada y saltada) Yiop chagui delantera (directa, arastrada y saltada) + dolio delantera Yiop chagui delantera (directa, arastrada y saltada) + Bandal trasera Realizacion de rounds de combate en parejas aplicando las tecnicas trabajadas en la clase
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 21 – AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (12) : REALIZAR CIRCUITOS DE RESISTENCIA AEROBICA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote y rounds de movilidad
PRINCIPAL	- Circuito 1 - Circuito 2 - Circuito 3 - Circuito 4	60		Parejas Parejas Escalera por grupos Parejas	Trabajos de pies drills + doble bandal Trabajo de pies drill + dolio 5 por lado Realiacion de 5 ejercicios de coordinacion en escalera seguidos 3 veces cada ejercicio Rounds de combate
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 23 – AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (13) : REALIZAR TOPE DE CONTROL Y EVALUCION TECNICO – TACTICA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Formacion inicial Breve explicacion de lo que se trabajara en la clase Dirigido por el instructor Trote leve + ejercicios de movilidad
PRINCIPAL	Tope de control (escuela de combate) (Todos contra todos)	60		Parejas	Se realizan combates competitivos donde se analiza la presentacion de cada alumno donde se resaltaran fortalezas y debilidades que serviran como enfoque para las clases siguientes
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 24– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (09) : REALIZAR CIRCUITOS DE FUERZA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote y movilidad
PRINCIPAL	- Circuito 1 - Circuito 2 - Circuito 3 - Circuito 4	60		Formacion inicial Formacion inicial Parejas Parejas	Sostenido de sentadilla + 10 sentadillas Sostenido de tijera + 5 saltos de tijera por lado Sentadilla + salto rodillas al pecho el compañero ayuda empujando de los hombros hacia abajo durante la sentadilla Rounds de combate
FINAL	- Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Formacion inicial Formacion inicial	Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 26– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (06) : CIRCUITOS DE EXPLOSIVIDAD	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote + Piques de velocidad
PRINCIPAL	- Circuito 1 - Circuito 2 - Circuito 3 - Circuito 4 -	60		Parejas (pao) Parejas (paleta) Parejas (pao) Parejas	Sostenido de sentadilla + 10 bandal por ambos lados Tijera + pateo en dolio, 5 por ambos lados Sostenido y salto + realizacion de yiop chagui Rounds de combate (cambiando de compañero)
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

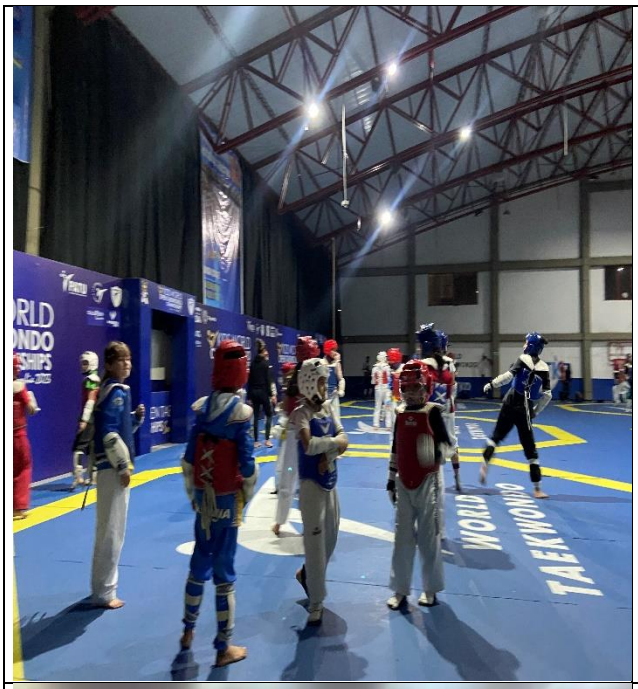
DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 28 – AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (01): REALIZAR CIRCUITOS DE RESISTENCIA AEROBICA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote leve combinados con coordinacion y reaccion
PRINCIPAL	- Circuito 1 - Circuito 2 - Circuito 3 - Circuito 4 - Combates	60		Parejas Parejas (pao) Parejas (pao) Parejas (pao) Parejas	En steps, realizar combinacion de 3 ejercicios por un tiempo de 20 seg cada uno En steps, realizar el primer ejercicio del circuito anterior + 20 bandal combinadas Realizar el 2 ejercicio del 1 circuito + bandal repetida 5 por lado Realizar el 3 ejercicio del 1 circuito + ejercicio de bandal de 5 a 1 5 rounds de combate
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, juramento al taekwondo y saludo final

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 30– AGOSTO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (08) : DESPLAZAMIENTOS EN CONTRA Y ATAQUE + COMBINACION DE PATEO	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trabajo de coordinacion y resistencia
PRINCIPAL	- Combinaciones en ataque + Desplazamientos - Combinaciones en contrataque + Desplazamientos	60		Parejas al pao y paleta Parejas al pao y paleta	Paso Bandal chagui pierna trasera y delantera Avanzada Dolyo chagui pierna trasera y delantera Salto Bandal chagui trasera + dolyo chagui trasera en ataque Desliz Bandal chagui pierna trasera y delantera Medio paso Dolyo chagui pierna trasera y delantera Salto atras Bandal chagui trasera + dolyo chagui trasera en ataque

EVIDENCIA FOTOGRAFICA MES DE AGOSTO









EVIDENCIA FOTOGRAFICA MES DE AGOSTO



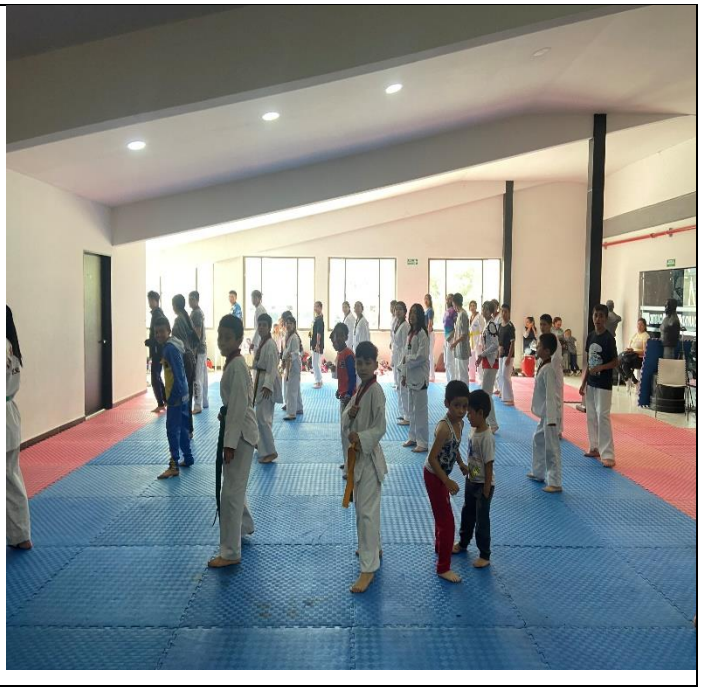


EVIDENCIA FOTOGRAFICA MES DE AGOSTO









EVIDENCIA FOTOGRAFICA MES DE AGOSTO









INSTRUCTORA: PAOLA FARIAS



CONTROL DE ASISTENCIA MES AGOSTO

DNOMBRE DE LA ESCUELA	CLUB CIARTKD	
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO	Cl. 54 #13-68 CIARTKD	3143105983
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	

DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	(06 – 1 7AÑOS)	LUNES, MIERCOLES Y VIERNES DE 6:30 A 8:30 PM SÁBADOS 10:00AM A 4:00PM	AGOSTO

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO**																													**%**
		M	**F**	**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**	
1	LUIS FERNANDO CURTIDOR	X			X	X				X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X		98%
2	JUAN DAVID CURTIDOR		X		X	X		X		X		X			X				X	X		X		X		X							X		97%
3	ISABELLA CURTIDOR					X		X				X			X				X	X						X			X				X		100 %
4	LAURA XIMENA GOMEZ	X			X					X		X	X		X		X		X	X				X		X	X		X				X		100%
5	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ		X			X		X		X			X		X							X		X			X				X		X		70%
6	ZAMARA GABRIELA BUSTOS		X					X		X X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X		100 %
7	ENMANUEL TOMAS BUSTOS	X			X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X				X		97%
8	ZAIRETH SOFIA CAMACHO		X					X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X	X	X		X		100 %
9	LAURA VALENTINA NARANJO	X			X			X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X	X	X		X		100 %
10	DYLAN CHAPARRO CORREA	X			X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X	X	X		X		100 %
11	JAZMIN SANDOVAL CURTIDOR	X			X			X		X		X					X		X	X		X		X			X				X		X		85%
12	JOSE ANGEL	X			X	X		X				X		X			X		X	X		X		X		X	X		X				X		98%

CONTROL DE ASISTENCIA MES AGOSTO

13	LAURA ALEJANDA		X		X			X		X			X				X		X		X		X		X		X		X		X			XX			100 %
										X								X							X			X		X			X					
14	JUAN SEBASTIAN CLAVIJO	X						X				X	X				X		X	X				X			X		X				X		X	X				77%
15	JOSE ALEJANDRO VARGAS	X				X		X		X				X	X		X			X		X		X		X		X		X			X	X		X	X			100 %
16	JUAN PABLO RICAUTE		X			X				X		X		X			X			X				X		X		X		X			X			XX			88%
17	WILMER ALEXANDER ILVIRA	X				X		X		X				X				X		X	X		X		X		X		X			X			X				78%
18	ANGIE PAOLA CLAVIJO		X					X		X		X		X			X			X		X		X		X		X		X			X			X				77%
19	PAULA AELXANDRA GOMEZ		X			X		X						X				X						X		X		X		X			X							67%
20	ADRIAN AGUDERO	X				X		X		X		X	X	X	X		X		X	X		X		X		X		X		X			X	X		X	X			100 %
21	ÁNGEL SEBASTIAN ECHEVERRIA	X						X		X		X	X	X	X		X		X	X		X		X		X		X		X			X			X				92%
22	SANTIAGO OLLARVE	X						X						X			X			X		X		X		X		X		X			X			X				100%
23	LAURA VALENTINA ECHEVERRIA	X				X		X		X		X		X			X		X			X							X					X							87%
24	DAVID ALEJANDRO DAZA	X						X		X		X	X	X	X		X		X	X		X		X		X		X		X		X	X	X			X			100 %
25	DYLAN SEBASTIAN CORTEZ	X						X		X		X	X	X	X		X		X	X		X		X				X		X			X				X			92%
26	JOSE SANTIAGO CELY	X				X		X				X			X				X	X		X		X						X											46%
27	YEIMI CARRILLO MORENO		X					X		X			X	X	X		X		X	X		X		X		X		X				X	X			X				100 %
28	KAROL GUTIERREZ SAAVEDRA	X						X		X			X		X		X			X		X		X		X		X		X											84%
29	THOMAS VARGAS QUEVEDO	X				X		X		X		X	X		X				X			X				X		X					X								80%
30	ANGELA MORENO	X				X						X							X										X					X							

CONTROL DE ASISTENCIA MES AGOSTO

31	SHERIL CAMILA GOMEZ	X				X		X		X			X	X	X		X			X		X		X		X		X	X		X		X		X		X		100 %
32	SAMUEL FELIPE ROSAS		X			X		X		X			X	X	X		X		X		X		X		X			X		X X	X	X		X						100 %
33	RUBEN CHAPARRO		X			X		X			X			X			X		X					X		X			X		X		X			X				53%
34	XIMENA MILLAN		X					X		X				X			X					X		X			X			X		X			X					61%
35	VALENTINA LIGA	X						X		X	X		X	X	X		X			X		X		X			X													92%
36	ALEJANDRA MOLINARES GAMBOA	X				X		X		X	X		X	X	X		X			X		X		X			X													92%
37	DANNA IAN	X						X		X	X		X	X	X		X			X		X		X			X													92%
38	ASHLEY CAMILA RINCON	X				X				X	X				X									X					X						X	X				61%
39	IAN					X																																		
40	SAIRA MICHELLE PINEDA					X		X		X																														
41																																							
42																																							
OBSERVACIONES																																							

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR:



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	PERMISO POR PROTECCIÓN TEMPORAL	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	6634626
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CALLE 54 NO 13 -68	TELÉFONO:	7777777
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades deportivas.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**7936522364**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES agosto	AÑO 2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES agosto	AÑO 2024
DÍAS DE MORA:		4			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/09/10	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		903770824

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 700	$ 0	$ 208.000	$ 700	$ 208.700
SUBTOTALES:										**$ 208.000**	**$ 700**	**$ 208.700**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 162.500	$ 0	$ 500	$ 0	$ 162.500	$ 500	$ 0	$ 163.000
SUBTOTALES:													**$ 162.500**	**$ 500**	**$ 0**	**$ 163.000**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-11	14-11 - ARL SURA	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 31.700	$ 31.700	$ 100	$ 0	$ 31.800
SUBTOTALES:									**$ 31.700**	**$ 100**	**$ 0**	**$ 31.800**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																	SEGURIDAD SOCIAL																						PARAFISCALES						
																										PENSIÓN									SALUD						ARP														
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DIAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DIAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	PT 6634626	FARIAS MENDOZA PAOLA ANAYS	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE		$ 1.300.000				NO	R-01																25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 208.000	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.300.000	$ 162.500	$ 0	$ 162.500	14-11 - ARL SURA	30	$ 1.300.000	6634626	$ 31.700		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 403.500**

Comprobante

de pago en línea

SOI ACH

Pago realizado por: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA

Nro. de recibo: 7936522364

Descripción del pago: Pago de la Planilla Integrada de Seguridad Social y Parafisacales

Identificación del contribuyente: 10.80.25.153

Concepto: PT

Razón Social: 6634626

Fecha y hora de la transacción: Martes 10 de Septiembre de 2024 08:58:20 AM

Nro. de comprobante: 0000077176

Valor pagado: $ 403,500.00

Producto: *******7090

Bancolombia S.A.

Comuníquese con nuestra Sucursal Telefónica Bancolombia: Bogotá 343 0000 - Medellín 510 9000 - Cali 554 0505 - Barranquilla 361 8888 - Cartagena 693 4400 - Bucaramanga 697 2525 - Pereira 340 1213 - El resto del país 01 800 09 12345 - Sucursales Telefónicas en el exterior: España 900 995 717 - Estados Unidos 1866 379 9714, en caso de recibir una alerta o notificación de una transacción que presenta alguna irregularidad.

Bancolombia nunca le solicitará sus datos personales o de sus productos bancarios mediante vínculos de correo electrónico. En caso de recibir alguno, repórtelo de inmediato a correosospechoso@bancolombia.com

Sogamoso, 31 de agosto de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1

DEBE A:

DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN
C.C. 1.049.613.550

La suma de**: DOS MILLONES CIENTO VEINTIOCHO MIL PESOS M/CTE $2.128.000**

Por concepto de:

Prestación de servicios como INSTRUCTOR(A) de la escuela de formación deportiva de la liga de Taekwondo de Boyacá, para el periodo comprendido del 1 de agosto al 31 de agosto de 2024.

Cordialmente,



DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN
C.C. 1.049.613.550

Fecha de realización	**Agosto / 2024**	**Informe: Mes / año**	**No 2 Agosto 2024**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**Combate e Iniciación**		
Nombre del Instructor	**Diego Edison Sánchez Marín**		

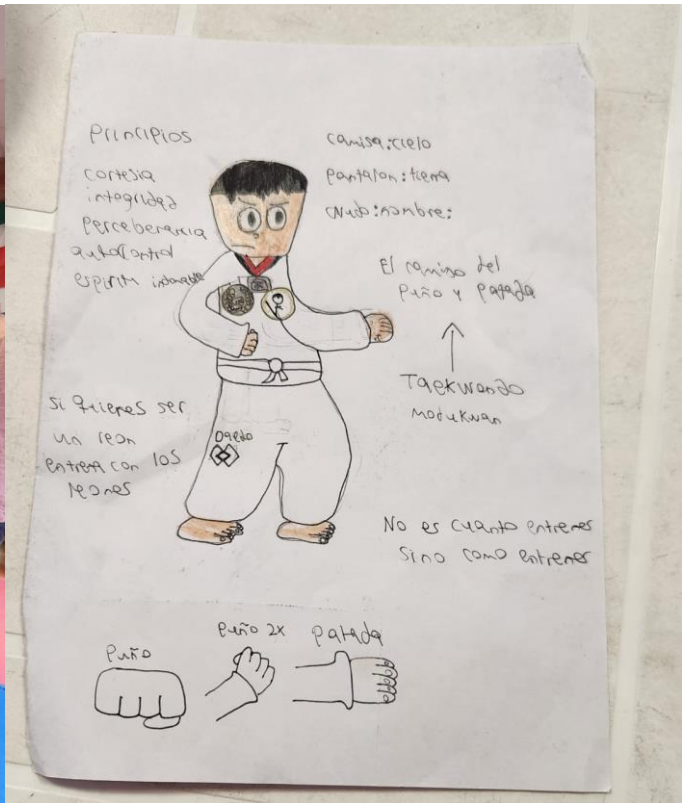
1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.

Nivel de Iniciación

Respuesta a diferentes formaciones como parte integral de la disciplina y formación marcial del taekwondo, significado de símbolos y protocolos específicos de sitio de práctica, historia general del desarrollo del taekwondo; datos y fechas importantes

- Terminología pociones básicas, y movimientos básicos





Énfasis en el conocimiento cognitivo de las diferentes técnicas y conceptos.

Grupo de talentos de combate

Se realizaron entrenamientos con énfasis aumentar el talante técnico/táctico aumentando su nivel en la realización de los gestos técnicos y conocimiento teóricos del taekwondo formativo y olímpico:



- Intercambio entre los deportistas junior con técnicas específicas en diferentes situaciones.

- Realización de técnicas combinadas para desarrollo del combate y obtener un mayor arsenal de recursos técnicos, acuerdo a la nueva reglamentación de combate

2. TEMÁTICAS IMPARTIDAS DURANTE EL MES DE TRABAJO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS TRAZADOS (Nivel de asimilación de los niños).

Conceptos y significados:

- Significado símbolos, Uniforme, Dojang y principios

Cuna de campeones:

- Conocimiento de las diferentes pruebas para participar durante las clases por edades y grupos homogéneos.

3. RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si los hubo).

Festival Interno / Preparación certificación de ascensos / Tunja

- Integrantes de la escuela Liga de Taekwondo de Boyacá con sede en Tunja, certificación / Maestro Rene Forero Tavera.

Escuelas de Combate agosto 2024 – CIART

- Participación activa de los integrantes de la escuela Liga de Taekwondo de Boyacá con sede en Tunja en estas escuelas de combate.
- Categorías (precadetes, cadetes y junior) principiantes y avanzados
- Los resultados oficiales son entregados por la Liga de Taekwondo de Boyacá
-





Integrante escuela liga de taekwondo de Boyacá / Tunja disfrutando de implementación última tecnología Campamento CIART / 2024

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDISCIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).

Agosto / CIART:

Cronograma Competencias nacionales e internacionales.

- 2do Kids World Open Taekwondo Championships / Nobsa Colombia 2024
- Apoyo para un mejor desempeño en el primer Clasificatorio juegos deportivos juveniles eje cafetero a realizarse agosto 29 - 31 2024. en el CIART – Sogamoso, Colombia





5. OBSERVACIONES
Se realizan actividades para participar en el campeonato 2do Kids World Open Taekwondo Championships / Nobsa Colombia 2024 por parte de algunos padres de familia comprometidos en el desplazamiento y alimentación de esta actividad, donde los niños y niñas se motivaron al poder participar compartir con integrantes de otros países y regiones de Colombia adicional poder sentir la competencia utilizando implementos de última tecnología

NOTA: se debe anexar las planillas de control de asistencia a los entrenamientos

FIRMA DEL INSTRUCTOR

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 02-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Trabajo técnico con petos	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de la estrategia a realizar - Calentamiento general y especifico - Flexibilidad y amplitud de movimiento	10 20 15	1	Formación por parejas y rotación.	Explicación y dirección de los diferentes ejercicios por tiempo, comandos de voz por parte del entrenador
PRINCIPAL	- Explicación a realizar. - Trabajo por repeticiones parejas de combate. - Transferencia de las técnicas al combate por tiempo o momento. - Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 25 30 10	Formación general Formación general en filas. Formación general en filas Parejas	Explicación de técnica momento y desplazamiento Realizar encadenamiento según la táctica a utilizar esto regulado por la posición e inicio del ataque Realizar patada con efectividad, según indicación de situación Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	5 3	1 1	Formación general Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 03-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Realizar desplazamiento, técnica con petos	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a realizar en combate - Calentamiento general y especifico - Flexibilidad y amplitud de movimiento	10 20 15	1	Parejas.	Explicación y dirección de los diferentes técnicas por : - Tiempo - Voz - Repeticiones - Énfasis en posición ejecución y posición
PRINCIPAL	- Explicación del desplazamiento al contrataque ye posición de combate y recuperación. - Realizar cierres y empujes con técnica de ataque. - Transferencia al combate. - Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 25 30 10	Formación parejas Formación pareja y rotación. Parejas Distribución en el espacio	Explicación de posición y recuperación sin perder la transferencia según situación Realizar encadenamiento según la indicación de la posición o ataque Realizar escuela de combate. Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	5 3	1 1	Formación general Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 05-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Parejas de combate y todos con peto	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a lograr en fortalezas - Calentamiento general y especifico - Flexibilidad y amplitud de movimiento	10 20 15	1	Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección de los diferentes ejercicios por tiempo, comandos de voz por parte del instructor para así realizar las repeticiones o número de repeticiones
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja. - Reconocimiento de la importancia de realizar las técnicas específicas. - Ataque y contrataque en la situación expuesta. - Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 25 20 10	Formación parejas Formación pareja. Formación parejas Individual	Explicación. Resolver situaciones especificas Realizar técnica efectiva en zona a contactar Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	5 3	1 1	Formación general Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 09-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Escuela de combate punto de oro por grupos	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Realización de calentamiento y predisposición a combatir lo más real posible	20	1	Grupal utilizando todo la zona de entrenamiento	Explicación y dirigido por entrenador
PRINCIPAL	- Realización entre 12 a 15 combates lo más cercano a la competencia real - Recuperación e hidratación	10 5	12 a 15 10	Parejas de combate y rotación	Situaciones de combate aplicando el reglamento vigente de la federación mundial de taekwondo énfasis en el cierre o cuerpo a cuerpo
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	20 1	1 1	Formación general Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 12-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Trabajo por parejas rotación todos con sus implementos de competición	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a lograr en la clase	10	1	Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección por parte del instructor para así realizar las repeticiones
	- Calentamiento general y especifico	20			
	- Flexibilidad y amplitud de movimiento	15			
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja.	2	1	Formación parejas	Explicación de posición
	- Reconocimiento de la importancia de realizar las técnicas efectivas.	10	25	Formación pareja.	Realizar patada paso por paso según la indicación del instructor
	- Ataque y contrataque en la situación expuesta.	15	20	Formación parejas	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Recuperación y Flexibilidad	10	10	Individual	Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones	5	1	Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros
	- Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	3	1	Formación general	Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 14-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Pateo Libre con foco de velocidad	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a lograr en la clase - Calentamiento general y especifico - Flexibilidad y amplitud de movimiento	10 20 15	1	Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección y corrección de por parte del entrenador énfasis en la posición y distancia
PRINCIPAL	- Posición defensa y ritmo de combate - Técnica ataque sencillo. - Técnica ataque doble. - Ataque y contrataque. - Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 25 30 10	Formación general Formación general en filas. Formación general en filas Parejas	Observación y correcciones de posición y defensa Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	5 3	1 1	Formación general Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 16-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Trabajar por parejas y rotación e implementos de combate	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a lograr en la clase - Calentamiento general y especifico - Flexibilidad y amplitud de movimiento	10 20 15	1	Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección de los diferentes ejercicios por tiempo, comandos de voz por parte del instructor para así realizar las repeticiones o número de repeticiones
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja. - Reconocimiento de la importancia de realizar las técnicas específicas. - Ataque y contrataque en la situación expuesta. - Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 25 20 10	Formación parejas Formación pareja. Formación parejas Individual	Explicación de posición y encadenamientos Realizar encadenamientos según la indicación del instructor Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	5 3	1 1	Formación general Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 17-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Escuela de combate y Tope de Control	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Realización de calentamiento y predisposición a combatir lo más real posible	20	1	Grupal utilizando todo la zona de entrenamiento	Explicación y dirección por parte del Maestro, entrenador u instructor
PRINCIPAL	- Realización entre 12 a 15 combates combate lo más cercano y parecido a la competencia real	10	12 a 15	Parejas de combate y rotación	Situaciones de combate aplicando el reglamento vigente de la federación mundial de taekwondo
	- Recuperación e hidratación	5	10		
FINAL	- Análisis y recomendaciones	20	1	Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros
	- Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	1	1	Formación general	Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 21-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Trabajo técnico táctico	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a lograr en la clase	5	1	Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección de los diferentes ejercicios por tiempo, comandos de voz por parte del instructor para así realizar las repeticiones o número de repeticiones
	- Calentamiento general y especifico	20			
	- Flexibilidad y amplitud de movimiento	15			
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja.	2	1	Observación por parte del grupo	Explicación del trabajo técnico a realizar
	- Reconocimiento de la importancia de la distancia, desplazamiento y cerrar.	10	5	Formación pareja.	Realizar patada paso por paso según la indicación del instructor
	- Ataque y contrataque en la situación expuesta.	2	10	Formación parejas	Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor
	- Recuperación y Flexibilidad	10	10	Individual	Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones	5	1	Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros
	- Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	3	1	Formación general	Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 23-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Técnicas de pateo a la tula	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a lograr en la clase - Calentamiento general y especifico - Flexibilidad y amplitud de movimiento	10 20 15	1	Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección de los diferentes ejercicios por tiempo, comandos de voz por parte del instructor para así realizar las repeticiones o número de repeticiones
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja. - Ataque directo con pierna trasera. - Ataque simultaneo iniciando con trasera. - Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 1 2 1	Formación parejas Formación en Hilera. Formación Hilera Individual	Explicación de posición y desplazamiento Realizar patada paso por paso según la indicación del instructor Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor Dirigido por el instructor
FINAL	- Combates específicos - - Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	10 3 2	1 1 1	Parejas Formación general Formación general	Dirigido por el instructor Dirigido Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 26-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Técnicas de pateo a paletas y focos	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a lograr en la clase - Calentamiento general y especifico - Flexibilidad y amplitud de movimiento	10 20 15	1	Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección de los diferentes ejercicios por tiempo, comandos de voz por parte del instructor para así realizar las repeticiones o número de repeticiones
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja. - Ataque directo con pierna trasera. - Ataque simultaneo iniciando con trasera. - Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 1 2 1	Formación parejas Formación en Hilera. Formación Hilera Individual	Explicación de posición Realizar patada paso por paso según la indicación del instructor Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor Dirigido por el instructor
FINAL	- Combates específicos - - Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	10 3 2	1 1 1	Parejas Formación general Formación general	Dirigido por el instructor Dirigido Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 29/30/31-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Escuela de combate y Tope de Control	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Realización de calentamiento y predisposición a combatir lo más real posible	20	1	Grupal utilizando todo la zona de entrenamiento	Explicación y dirección por parte del Maestro, entrenador u instructor
PRINCIPAL	- Realización entre 12 a 15 combates combate lo más cercano y parecido a la competencia real	10	12 a 15	Parejas de combate y rotación	Situaciones de combate aplicando el reglamento vigente de la federación mundial de taekwondo
	- Recuperación e hidratación	5	10		
FINAL	- Análisis y recomendaciones	20	1	Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros
	- Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección	1	1	Formación general	Dirigidos por el grado mayor

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de Formación**
FECHA: 01-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Figuras Básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	1	Forman orden de antigüedad y grado, las actividades de desarrollan en todo el Dojang	Explicación teórica y significados de las figurar a aprender para aumentar la formación técnica especifica de taekwondo en la categoría de principiantes
PRINCIPAL	- Saludos, formación en diferentes formas comandos, ordenes específicas y comportamiento de acuerdo a la situación que se este desarrolando - Posiciones Básicas, formaciones y reacción a los comandos de juegos	50	5	Formación general	Explicación, familiarización y demostración de las técnicas y comportamiento propios del taekwondo. Articulando con lo anterior las posiciones básicas de forma lúdica
FINAL	- Felicitaciones a cada niño y niña integrante	15	3	Formación en círculo y diferentes posiciones para irradiar el espíritu guerrero del taekwondoga	Reconocimiento e interiorización de frases que utilizaremos a partir de ahora.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de Formación**
FECHA: 06-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Figuras Básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación e introducción de las posiciones de atención, listos y preparados - Calentamiento por medio de juegos lúdicos	40	2	Forman en círculo y demás posiciones a para estar atentos a las explicaciones y órdenes.	Explicación teórica y concurso de nombres significados de las figuras a realizar para la etapa de principiantes y estás de acuerdo a su grado (cinturón)
PRINCIPAL	- Saludos, formación, y práctica de los segmentos o bloque de las figuras. En diferentes desplazamientos y velocidades de ejecución. - Posiciones Básicas, movimientos técnicos y combinación de las mismas	50	4	Formación general, parejas e individual	Explicación, familiarización y demostración de los significados del saludo, dojang, uniforme, comportamiento principios propios del taekwondo. Articulando las posiciones y elementos técnicos a trabajar, realizándolo de forma lúdica y transferible a la vida diaria
FINAL	- Explicación de la importancia de las figuras	15	3	Diferentes formaciones ello para terminar alegres y muy motivados	Seguridad al presentar su figura favorita o no favorita entendiendo que todo es un proceso

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de Formación**
FECHA: 08-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: TRABAJO FÍSICO CIRCUITO	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	1	Distribución de grupos en las diferentes pistas.	Explicación teórica y demostrativa por los diferentes monitores de la clase.
PRINCIPAL	- Saludos, y ejecución de los ejercicios a realizar en cada estación - Énfasis en el respeto y espacio del otro como principio de aplicar los principios de taekwondo	50	5	Formación en cada estación	Explicación, familiarización de los recorridos y rotación por número de repeticiones y intervalos de tiempo
FINAL	- Retroalimentación y estiramiento	15	3	Distribución libre por el sitio de entrenamiento	Recordatorio de a importancia del estiramiento después de cada entrenamiento

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 13-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Básicos del Taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	1	Organización en círculo.	Repeticiones de los diferentes movimiento aprendidos hasta ahora de los miembros superiores diferentes dinamicas
PRINCIPAL	- Saludos, formación, comandos, ordenes específicas y comportamiento dentro del desarrollo de la clases - Posiciones Básicas, movimientos técnicos y combinación de las mismas	50	5	Formación circulo y libre por el sitio de entrenamiento	Realizar: recorridos de defensas, ataques y combinaciones Articulando con lo anterior las posiciones básicas de forma lúdica
FINAL	- Explicación del final de las clases de taekwondo las cuales contienen diferente contenidos	15	3	Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases	Reconocimiento y familiarización con las diferentes formaciones, individual, parejas, grupos, circulo entre otras a utilizar en cada clase o reunión para la practica.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 15-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Terminología trabajo tradicional	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación e introducción explicación de los sonidos o pronunciación de la terminología en Koreano de técnicas especificas - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	3	Forman general por grados y en círculo, parejas.	Explicación y gritos a utilizar en cada acción técnica al finalizar los segmentos a aprender énfasis en nombres y repeticiones
PRINCIPAL	- Saludos, formación y realización de las tres patadas básicas del taekwondo con énfasis en pronunciar en Koreano la técnica a realizar - Diferenciar defensa, ataque, patada, posición	50	3	Formación general	Explicación en los recorridos, segmentos de las técnicas por medio de juegos con lo anterior las posiciones básicas
FINAL	- Estiramiento y concurso de las técnicas aprendidas	15	2	Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases	Reconocimiento y familiarización de las reglas en desarrollo de estos juegos pre deportivos con énfasis en los valores de honestidad, confianza y autoestima

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 20-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Aprender Conceptos y Movimientos Básicos	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	1	Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en círculo.	Demostración y explicación de la actitud del taekwondoga en formación emulando a los Hwarang do
PRINCIPAL	- Combinaciones y recorridos a realizar con grito y terminología de forma tradicional - Posiciones, ataques, defensas énfasis en el nacimiento y recorrido de cada técnica a practicar	50	5	Formación Filas	Explicación, de las diferentes alturas de las técnicas de miembros superiores propios del taekwondo. Articulando con lo anterior las posiciones básicas
FINAL	- Explicación del final de las clases de taekwondo las cuales contienen diferente contenidos	15	3	Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases	Liderazgo de cada uno para así transmitir ello en las clases, sesiones, entrenamientos con otras academias , campeonatos, la vida diaria y demás conciencias situacionales

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 27-08-2024	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Reconocer la ética y ética del artista marcial	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	1	Forman por orden de grados y jerarquías. Las actividades se realizan en toda el área de entrenamiento.	Explicación teórica y demostrativa del comportamiento del practicante de Taekwondo y como estilo de vida
PRINCIPAL	- Saludos, formación, comandos, ordenes específicas y comportamiento dentro del desarrollo de la clases - Posiciones Básicas, movimientos técnicos y combinación de las mismas	50	5	Formación general	Explicación, familiarización y demostración de los significados del saludo, dojang, uniforme, comportamiento principios y propios del taekwondo. Articulando con lo anterior las posiciones básicas de forma lúdica
FINAL	- Explicación del final de las clases de taekwondo las cuales contienen diferente contenidos	15	3	Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases	Reconocimiento y familiarización con las diferentes formaciones, individual, parejas, grupos, circulo entre otras que serán asimiladas y puestas en escena como comportamiento propio dentro del desarrollo de las clases

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 29-08-2023	**INSTRUCTOR: DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN**
OBJETIVO: Cuna de campeones Predeportivos	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación y Explicación de lo que será la clase o encuentro de la cuna de campeones	40	1	Grupos, edad, grados u cinturones	Explicación de la importancia aprender a calentar de forma individual e independiente, para tener un excelente desarrollo en las diferentes pruebas
PRINCIPAL	- Saludos y explicación de los diferentes pruebas a realizar en esta clase serán 4 o Pateo o Poomsae o Combate o Rompimiento	70	4	Formación según prueba	Explicación de la importancia de aprender a dar o mejor de cada uno y admitir el resultado tomándolo como referencia para progresar y así trasladarlo a la vida diaria
FINAL	- Flexibilidad invidivual	5	1	Distribución todo el sitio de practica	Compartir lazos de amistad felicitando a los ganadores y no ganadores como una familia marcial

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS	CÓDIGO: FR-DCP-F-19	VERSIÓN: 3
	FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	**MDKBoyacá**		
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**	
Tunja	**Calle 21 No 11 – 66**	**3185743281**	
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	Diego Edison Sánchez M		
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**Iniciación – Competencia**	**L-M-V Hora: 7 a 9pm / M-J Hora: 6 a 8pm S Hora: 11am a 1pm / S Hora: 2 a 4pm**	**Agosto / 2024**

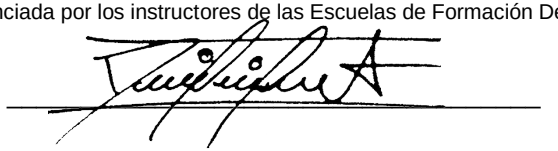
No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																														%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	Edrick J Prieto P	X		S	S	S	S	S	N	S	N	S	S	N	S	S	N	N																	75
2	Juan M Sánchez B	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
3	María Ortegon F		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
4	Fernanda Ortegon F		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
5	Angel Ortegon Moya	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
6	Laura Julieth Prieto		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
7	Alejandro Pedreros L	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
8	Hassel Fonseca Luis		X	S	N	N	S	S	N	N	N	N	S	S	S	S	S	S																	75
9	Yarett Yulyany Perez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
10	Daila Araque j		x	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
11	Paula A. Molina		X	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	N	S	S	S																	75
12	Markos Valderrama	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
13	Zara Viasus Luis		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	N	S																	75
14	Simon Tibaduiza V	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
15	Isabella Pacheco P		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
16	Alex Estevan Cuervo	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
17	Angie Afonso Duran		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
18	María Suárez S		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 / VERSIÓN: 3 FECHA: 08-04-2016 / PÁG: 2 de 2

19	Samuel Saavedra H	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
20	Alison Chaparro M		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
21	Duván González	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
22	Brayan Forero C	X		S	S	N	S	S	S	N	S	S	S	N	S	S	S	N														75
23	Juan Rivera García	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
24	Juan Pineda Galvis	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
25	Juan Pacabaque V	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
26	Jhojan Jaimes A	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
27	Santiago Caro Pardo	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
28	Ana Rubio Báez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
29	Juan Monguí Robles	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100
30	Juan Torres Robles	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S														100

OBSERVACIONES	

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR 

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-09-03, 09:10:12 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 72323414

Periodo Cotización: agosto de 2024 **Periodo Servicio:** agosto de 2024

PAGADO 03/09/2024

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN		
Documento	CC1049613550	**Dirección**	CR 15 #20 - 13
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	7409999
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	TUNJA	**Departamento**	BOYACA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1049613550	DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.300.000	$ 208.000	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 1.300.000	$ 162.500	2,436	$ 1.300.000	$ 31.700	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 0	$ 208.000	$ 162.500	$ 31.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200	$ 0	$ 402.200

Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Transacción Aprobada

Su planilla ha sido enviada y pagada con éxito. Por favor imprima este comprobante como soporte del envío y pago de su planilla.

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	Enlace Operativo
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2024-09-03, 03:21:16 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	agosto de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	agosto de 2024
Empresa	DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN
CEDULA CIUDADANIA	CC 1049613550
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	72323414
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	888645362
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 402.200
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230201	PROTECCION	1	$ 208.000	$ 0
N830003564	EPS017	FAMISANAR	1	$ 162.500	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPAÑIA DE SEG	1	$ 31.700	$ 0
		SubTotales:		$ 402.200	$ 0
		Total a Pagar:			$ 402.200

Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9444 - Cartagena: 693 77 27 - Pereira: 340 13 27 - Manizales: 892 80 27 - Medellín: 604 2727 - Desde otras ciudades: 018000 51 99 77.

Enlace Operativo no se hace responsable de las planillas y pagos realizados a través de otros operadores de información dado que no tiene medios para corroborar la veracidad de la misma, su alcance se limita a replicar la información suministrada directamente por el cliente.

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

Sogamoso, 31 de agosto de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1

DEBE A:

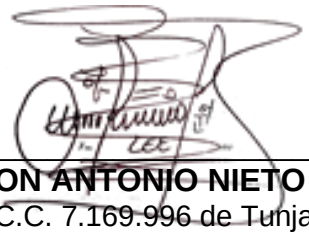
WILSON ANTONIO NIETO NIÑO
C.C. 7.169.996 de Tunja

La suma de**: DOS MILLONES CIENTO VEINTIOCHO MIL PESOS M/CTE $2.128.000**

Por concepto de:

Prestación de servicios como INSTRUCTOR(A) de la escuela de formación deportiva de la liga de Taekwondo de Boyacá, para el periodo comprendido del 1 de agosto al 31 de agosto de 2024.

Cordialmente,



WILSON ANTONIO NIETO NIÑO
C.C. 7.169.996 de Tunja

Fecha	**31 DE AGOSTO DEL 2024**	**Informe: Mes / año**	**01 al 31 de agosto 2024**
Deporte	**Taekwondo**		
Modalidad	**Escuela de formación deportiva en combate y poomsae.**		
Nombre del Instructor	**Wilson Antonio Nieto Niño.**		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.

- Saludo marcial
- Llamado a lista
- Información de objetivos
- Movilidad y lubricación de articulaciones y cuerpo en general.
- Calentamiento fisiológico general y específico.
- Explicación de los hábitos de posturas corporales.
- Desarrollar y fortalecer el reconocimiento de segmentos corporales con relación al espacio.
- Trabajo especial de Flexibilidad y elongación muscular.
- Activación y lubricación de articulaciones.
- Trabajo de acondicionamiento cardiovascular.
- Trabajo de fortalecimiento físico.
- Trabajo especial de actividades básicas coordinativas del tren inferior y tren superior.
- Trabajo de las capacidades básicas condicionales en los niños(as) y jóvenes.
- Desarrollo teórico de acuerdo al nivel de iniciación en el taekwondo.
- Desarrollo de técnicas básicas de taekwondo de extremidades superiores.
- Desarrollo de técnicas básicas de taekwondo de extremidades inferiores.
- Explicación teórica y ejecución práctica del reglamento de competencia W.T. de acuerdo al nivel de iniciación en el taekwondo.
- Trabajos especiales de la posición, desplazamientos, cambios básicos para combate.
- Ejecutar y corregir combate de academia semi-contacto y con contacto.

2. TEMÁTICAS IMPARTIDAS DURANTE EL MES DE TRABAJO Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS TRAZADOS (Nivel de asimilación de los niños).

Objetivos Primordiales:

- Coadyuvar a los programas escolares de educación física, de escuelas de formación deportiva en la vinculación de nuevas destrezas y habilidades en el campo de la salud física, mental del deporte y la competición.
- Motivar a los practicantes y padres de familia que hacen parte de esta actividad deportiva.
- Fortalecer el sistema musculoesquelético y el sistema cardiovascular.
- Desarrollar la flexibilidad y elongación muscular.
- Explicar y ejecutar las técnicas básicas del nivel de iniciación en el taekwondo.
- Explicar y ejecutar los ejercicios de coordinación.
- Explicar y ejecutar del reglamento de competencia W.T. de acuerdo al nivel de iniciación en el taekwondo.
- Realizar los trabajos especiales de la posición, desplazamientos, cambios básicos para combate.
- Ejecutar y corregir combate de academia semi-contacto y con contacto.

Temáticas:

- Explicación del objetivo de la clase de taekwondo del día.
- Movilidad y lubricación de las articulaciones de todo el cuerpo.
- Calentamiento fisiológico general. (actividades dinámicas – juegos lúdicos recreo-deportivos).
- Calentamiento fisiológico específico.
- Desarrollo de la Flexibilidad y elongación corporal.
- Fortalecer el sistema musculoesquelético.
- Acondicionar el sistema cardiovascular.
- Ejecución de los principios fundamentales que rigen el taekwondo.
- Fortalecer el reglamento interno del Dojang. (ley del dojang).
- Contenidos técnicos y teóricos relacionados con nuestro arte marcial.
- Explicar y ejecutar la teoría del reglamento de competencia W.T. Mundial de Taekwondo de acuerdo al nivel de iniciación.
- Realizar trabajos especiales de la posición, desplazamientos, cambios básicos para combate.
- Ejecutar y corregir combate de academia semi-contacto, con contacto y olímpico.

- **Desarrollo, corrección y pronunciación del saludo tradicional del taekwondo.**

Naranji Seogi – Kibon – Chumbi seogi = Preparados – alerta
Shariot = Firmes – listos
Kiongne = Inclinación, reverencia, respeto.

- **Técnica de extremidades superiores:**

Defensas básicas:

Geodeureo Bakkan Makgi = Defensa doble para combate.
Arae Makgi = Defensa básica baja.
Montong Makgi = Defensa básica media.
Ulgul Makgi = Defensa básica alta.

Ataque básico:

Chumeok Jireugi = Ejecutar técnica de puño (golpeado).
Kiap = Grito (ki = energía, AP = concentración).

- **Técnica de extremidades inferiores:**

Posiciones básicas:

kierugui seogi = Posición para combate.
Palchagui seogi = Posición básica para pateo.
Ap. Seogi = Posición corta, paso - caminar
Chuchum seogi = Posición de jinete (básica para defensa y puños)
Ap Kubi seogi = Posición larga, doble paso doblando rodilla delantera.

Patadas básicas:

Ap chagi = Patada frente golpear con la bola del pie
Bandal chagi = Patada medio gira golpea con el empeine al abdomen.
Miro chagi = Patada frente empujar: golpea con la bola y planta del pie.
Dollyo chagi = Patada gira completa con el empeine a la cabeza.

Trabajos especiales de cambios, desplazamientos Básicos, esquivas, fintas para el combate, trabajo individual y en pareja.

Nota: La asimilación de los estuantes es muy buena en la enseñanza impartida en este proceso.

3. RESULTADOS DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si los hubo).

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).

5. OBSERVACIONES

- Se sigue en la tarea de motivación de los estudiantes que llevan el desarrollo de este proceso formativo.

- Planilla Integrada Autoliquidación Aportes de Seguridad Social No. 4562381991 agosto 2024

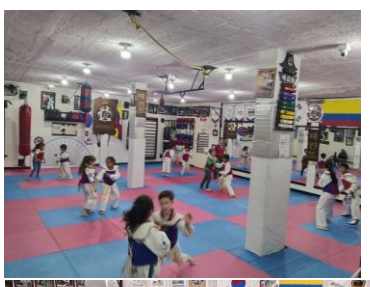
NOTA: se debe anexar las planillas de control de asistencia a los entrenamientos.



FIRMA DEL INSTRUCTOR

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

ACTIVIDADES GRUPO # 1










ACTIVIDADES GRUPO # 2






INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-12 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 2 PÁG: 1 de 14

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 2**
FECHA: 01/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo de Nivelación de las posiciones y aplicaciones básicas del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	2		Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes.	Una breve explicación del objetivo de la clase.
	Breve refuerzo del comportamiento dentro del Dojang; ley del Dojang.	10			Continuidad de refuerzo de la normatividad del dojang.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	8	8	Se ejecuta una activación corporal en grupo en la formación marcial.	Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes.
	Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar.	15	10	En formación se realiza una secuencia de ejercicios.	Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro.
	Estiramientos corporales.	15	10		Trabajo grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Trabajo especial de nivelación de las posiciones y aplicaciones básicas del taekwondo. **Arae Makgi,** = Defensa básica baja. **Bakkat Montong Makgi** = Defensa básica media **Ulgul Makgi** = Defensa básica alta Y Las posiciones básicas de piernas: **Chuchum seogi,** **ap seogi y** **ap kubi seogi**.	40	20	En Formación marcial de taekwondo.	Se explica el recorrido fundamental de cada técnica. Se ejecuta y se corrige individualmente cada técnica. .
	Hidratación	5			
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Charla de motivación.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 02/08/2024 - 03/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Afianzamiento de los segmentos corporales, miembros inferiores y miembros superiors y Fortalecer los hábitos de posturas.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación básica, saludo y Explicación del objetivo de la clase. Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Calentamiento general; Calentamiento dinámico para la actividad principal a realizar. Estiramientos corporales. Hidratación.	5 10 15 20 5	1 6 8 8 1	Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes. Trabajo grupal de Activación.	Una breve charla sobre el objetivo de la clase a realizar. Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes. Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro. Trabajo por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
PRINCIPAL	Afianzamiento de los segmentos corporales inferiores y miembros superiores por medio de trabajo dinámico. Y explicación de los hábitos de posturas corporales. Explicación, pronunciación y ejecución del saludo en terminología coreana. Hidratación	35 10 5	5 8 1	Se hace trabajo grupal en las indicaciones generales de la actividad de reconocimiento corporal y habittos de posturas, realizando corrección individuamente.	Se realiza la formación básica de taekwondo. Se hace el trabajo de exploración corporal por medio de actividades dinámicas y posturas corporales. En seguida un trabajo desplazamientos. pronunciación y ejecución del saludo en terminología coreana.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación dos en círculo de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Charla de motivacional.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 05/08/2024 - 06/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Explicar, ejecutar y corregir los movimientos básicos y técnicas del taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación y saludo tradicional de taekwondo. Explicar objetivo de la clase. Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar. Estiramientos corporales. Hidratación	2 3 10 20 15 5	 8 10 10	Se realiza la formación marcial. Se ejecuta una activación corporal en grupo en la formación. Se realiza una secuencia de ejercicios en desplazamiento.	Una breve explicación del objetivo de la clase. Explicar y ejecutar cada ejercicio, maestro y estudiantes. Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro. Trabajo grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro
PRINCIPAL	Explicar, ejecutar y corregir los movimientos básicos y técnicos del taekwondo, extremidades inferiores. Posiciones básicas: **Ap seogi** = Posición corta. **Ap kubi seogi =** Posición larga. **Chuchum seogi** = posición de jinete Hidratación	30 15 5	12 20	Se realiza Formación marcial.	Se explica, se ejecuta y se corrige correctamente las técnicas básicas a realizar. Se explica se ejecuta y se corrige cada posición de extremidades inferiores.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y análisis de la clase.	15		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: fest. 07/08/2024 - 08/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajar y corregir las técnicas básicas de brazos: defensas del taekwondo y la técnica básica de ataque, puño.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase. Explicación breve del comportamiento dentro del Dojang**; ley del Dojang.** Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar. Estiramientos corporales. Hidratación	2 10 8 15 15 5	 8 10 10	Se realiza la formación marcial tradicional. Se ejecuta una activación corporal en grupo en la formación marcial. En formación se realiza una secuencia de ejercicios.	Una breve explicación del objetivo de la clase, y refuerzo de la normatividad del dojang. Explicar y ejecutar cada movimientos articular maestro y estudiantes. Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro. Trabajo grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
PRINCIPAL	Trabajo especial de l a técnica de extremidades superiores: **Arae Makgi,** = Defensa básica baja. **Bakkat Montong Makgi** = Defensa básica media **Ulgul Makgi** = Defensa básica alta. **Chumeok Jireugi**= Técnica de puño (golpeado) **Kiap** = Grito (KI = energía, AP = concentración) Y Las posiciones básicas de piernas, Chuchum seogi. Hidratación	40 5	20	En Formación marcial de taekwondo.	Se explica el recorrido fundamental de cada técnica. Se ejecuta y se corrige individualmente cada técnica. .
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Charla de motivación.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 09/08/2024 - 10/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo de fortalecimiento del tren superior y tren inferior.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase. Recordar los beneficios que se adquiere al practicar esta disciplina marcial coreana. Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar. Estiramientos corporales. Hidratación	2 10 8 10 15 5	 8 10 10 	Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes. Se ejecuta una activación corporal en grupo en la formación marcial. En círculo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Una breve explicación del objetivo de la clase, y los beneficios adquiridos del taekwondo en su practica. Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes. Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro. Trabajo grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
PRINCIPAL	Trabajo de fortalecimiento del tren superior y tren inferior. Sentadillas a 90°. Planchas: flexo extension de codo. Abdominales. Salto vertical. Lumbares. Tijeras. Hidratación	45 5	3 x 10	Desplazamiento por el todo el dojang.	Se organizan en parejas. Se explica cada ejercicio. Se ejecuta el recorrido fundamental de cada ejercicio. y se corrige individualmente.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y análisis de la clase.	20		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Charla de motivación.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 12/08/2024 - 13/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial de flexibilidad general.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase. Refuerzo del saludo tradicional del taekwondo. Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar. Hidratación	2 10 8 30 5	 8 10	Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes. Activación corporal en grupo en círculo. En círculo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Una breve explicación del objetivo de la clase, reforzar cada uno de los pasos y tiempos fundamentales del saludo del taekwondo. **Naranji Seogi – Kibon – Chumbi seogi** = Preparados – alerta **Shariot** = Firmes – listos **Kiongn**e = Inclinación reverencia respeto. Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes. Caminar, trotar, correr, Skype bajo, medio, alto, taloneo, y los demás ejercicios de calentamiento, orientados por el maestro.
PRINCIPAL	Trabajo especial de flexibilidad general Hidratación	50 5	3	Formación en filas y en columnas	Trabajo grupal de ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro. Extremidades inferiores izquierda y derecho. Extremidades superiores izquierdo y derecho. Trabajo especial de cuello y nuca. Trabajo especial de tronco y espalda. Spagat, Split derecho, Split Izquierdo, Tapetico, Cisne, scorpion.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	10		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación por medio de la meditación. Recomendaciones.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. / GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 14/08/2024 - 15/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Enseñar y corregir la técnica básica dollyo chagi. (Patada gira completa a la altura de la cabeza golpeando con el empeine) y la posición pal chagui seogi.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	2		Formación marcial tradicional de taekwondo.	Una breve explicación del objetivo de la clase.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	13	8	Activación corporal en grupo en círculo.	Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes.
	Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar.	15	10	En círculo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro.
	Estiramientos corporales.	15	10		Trabajo en parejas realizar los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Enseñar y corregir la técnica básica **dollyo chagi.** Patada gira completa a la altura de la cabeza golpeando con el empeine. Explicación y ejecución de la posición **pal chagui seogui**: Posición básica para pateo.	45	20	Formación en filas y en columnas	Se organizan en filas y se procede a explicar y ejecutar la técnica correspondiente en cuatro pasos fundamentals a trabajar con su respectivo nombre en terminología coreana. Se realiza su debida ejecución fundamental de la patada. Flexionar la pierna, Subir la rodilla, girar la cadera, extención de la pierna golpeando con el empeine, y flexion de la misma pierna y tomar de Nuevo la posición inicial.
	Hidratación	5			
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Recomendaciones.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 16/08/2024 - 17/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Explicación y ejecución de la posición kierugui seogi (posición para combate).	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase. Refuerzo de la ley del dojang. Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar. Estiramientos corporales. Hidratación	2 10 8 15 15 5	 8 10 10	Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes. Activación corporal en grupo en círculo. En círculo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Una breve explicación del objetivo de la clase, y reforzar cada una de las normas reglamentarias del Dojang. Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes. Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro. Trabajo por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
PRINCIPAL	Explicación y ejecución de la posición kierugui seogi (posición para combate). Hidratación	45 5	20	Formación en filas y en columnas	Se organizan en filas; se procede a explicar y ejecutar la posición correspondiente. con su respectivo nombre en terminología coreana. Se realiza su debida ejecución fundamental de la posición. Postura. Ubicación de las manos, defensa. Perfil.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	15		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Recomendaciones.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: Fest. 19/08/2024 - 20/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Ejecutar un circuito de desarrollo físico cardiovascular.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase. Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar. Estiramientos corporales. Hidratación	5 10 15 15 5	 8 10 10 	Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes. Activación corporal en grupo en círculo. En círculo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Una breve explicación del objetivo de la clase, Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes. Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro. Trabajo por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
PRINCIPAL	Ejecutar un circuito por estaciones en desarrollo físico cardiovascular. Saltar lazo. Sentadillas. Skype alto. Flexión extension de brazo. Tabla. Tijera. Abdomen. Hidratación	50 5	20	Desplazamiento por todo el Dojang. Se organizan la pista de las diferentes estaciones	Se organizan en parejas procediendo a explicar y ejecutar la técnica correspondiente en cada estación. Se realiza su debida ejecución fundamental de cada ejercicio con su respective corrección.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Recomendaciones.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. / GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 21/08/2024 - 22/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Ejecución y corrección de la posición kierugui seogi (posición para combate) y desarrollo teórico de acuerdo al nivel de iniciación en el taekwondo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	2		Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes.	Una breve explicación del objetivo de la clase, y reforzar cada una de las normas reglamentarias del Dojang.
	Refuerzo de la ley del dojang.	10			
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	8	8	Activación corporal en grupo en circulo.	Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes.
	Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar.	15	10	En circulo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro.
	Estiramientos corporales.	15	10		Trabajo por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Ejecución de la posición kierugui seogi (posición para combate) y desarrollo teórico de acuerdo al nivel de iniciación en el taekwondo que se encuentre cada grupo.	45	20	Formación en filas y en columnas	Se organizan en filas; se procede a explicar y ejecutar la posición correspondiente. con su respectivo nombre en terminología coreana. Se realiza su debida ejecución fundamental de la posición. Postura. Ubicación de las manos, defensa. Perfil.
	Hidratación	5			
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma.	10		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación por medio de la meditación.
	Aportes y analísis de la clase.				Recomendaciones.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. / GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 23/08/2024 - 24/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Refuerzo teórico del reglamento de competencia W.T. (Mundial de Taekwondo) de acuerdo al nivel de cada grupo, cinturones de colores .	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	2		Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes.	Una breve explicación del objetivo de la clase.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	15	8		Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes.
	Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar.	18	10	Activación corporal en grupo en círculo.	Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro.
	Estiramientos corporales.	15	10	En círculo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Trabajo por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Refuerzo teórico de acuerdo al nivel de iniciación en los cinturones de colores en el taekwondo y del reglamento de competencia W.T. Mundial de Taekwondo.	40		Organización en círculo.	Se organizan en círculo. Se procede a explicar la teoría de los significados de los cinturones principiantes y ejecutar el reglamento de competencia W.T. Mundial de Taekwondo.con su respectivo nombre en terminología coreana.
	Puntuación. Amonestaciones. Tiempo round Tiempo de Descanso.				
	Hidratación	5			
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma.	15		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves.
	Aportes y analísis de la clase.				Recomendaciones.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. / GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 26/08/2024 - 27/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Repasar y corregir el primer poomsae de brazos de defensa y ataque. Kukkiwon .1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase. Refuerzo de la ley del dojang. Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar. Estiramientos corporales. Hidratación	2 10 8 15 15 5	 8 10 10	Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes. Activación corporal en grupo en círculo. Desplazamiento por el dojang.	Una breve explicación del objetivo de la clase, y reforzar cada una de las normas reglamentarias de disciplina en el dojang. Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes. Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro. Trabajo por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
PRINCIPAL	Repasar y corregir el primer poomsae de brazos de defensa y ataque. Kukkiwon .1 **Arae Makgi:** Defensa básica baja **Montong Makgi:** Defensa básica media **Ulgul Makgi:** Defensa básica alta. **Chumeok Montong Jireugi:** Ejecutar técnica de puño (golpeado) **Kiap:** Grito (ki = energía, AP = concentración). Hidratación	40 5	20	Se organizan en formación tradicional de taekwondo.	Se organizan en formación marcial; se procede a ejecutar y corregir la técnica correspondiente, con el recorrido fundamental; recordando su respectivo nombre en terminología coreana. La ejecución se realiza en posición de jinete. Chuchum seogi.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Recomendaciones.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. / GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 28/08/2024 - 29/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial de dollyo chagi, miro chagi, bandal chagi y ap chagi en paleta.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación, saludo y Explicación del objetivo de la clase.	5		Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes.	Una breve explicación del objetivo de la clase,
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	10	8	Activación corporal en grupo en circulo.	Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes.
	Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar.	20	10	En circulo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro.
	Estiramientos corporales.	15	10		Trabajo por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Trabajo especial de: **Dollyo chagi,** **Miro chagi,** **Bandal chagi** **Ap chagi** en paleta.	40	20	Trabajo en parejas.	Se organizan en parejas; procediendo a ejecutar las técnicas individual y en combinación con su respectivo nombre en terminología coreana. Se realiza su debida ejecución fundamental de la patadas en la paleta sin perder los pasos fundamentals de la técnica. Flexionar la pierna, subir la rodilla, extención de la pierna golpear y flexion de la misma pierna y tomar de Nuevo la posición inicial.
	Hidratación	5			
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Recomendaciones.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. / GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 30/08/2024 - 31/08/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial de flexibilidad.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase. Charla motivacional.	12		Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes.	Una breve explicación del objetivo de la clase. Charla motivacional.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	8	8	Activación corporal en grupo en círculo.	Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes.
	Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar.	30	10	En círculo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Caminar, trotar, correr, Skype alto, taloneo, y los demás ejercicios de calentamiento, orientados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Trabajo especial de flexibilidad. **Spagat.** frontal **Split derecho.** Lateral derecho **Split izquierdo**. Lateral izquierdo **Tapetico.** Lumbar y espalda arco	50	20	Formación en filas y en columnas	Trabajo en grupo en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro. Spagat. Split derecho. Split izquierdo. Tapetico. Cisne.
	Hidratación	5			
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	10		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación por medio de la meditación. Recomendaciones.

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19	VERSIÓN: 3
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	EL PODER DEL DRAGÓN	
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
TUNJA	**CARRERA 11 No. 12- 32**	**3114600685**
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	WILSON ANTONIO NIETO NIÑO	
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**
TAEKWONDO	**INICIACIÓN DEPORTIVA**	**LUNES, MIERCOLES Y VIERNES 3:00 A 5:00 P.M.**
		MES
		01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																														%
		M	F	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	
1	SAMUEL FELIPE NIÑO MOSQUERA	X			X			X		D		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X		100
2	ANA ISABELLA BAUTISTA SIMIJACA		X		X			X		D		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X		100
3	MARIA PAULA JIMÉNEZ		X		X			X		D		X			F		X		X			D		X		X			F		X		X		82
4	JESUS SANTIAGO PARADA QUIROZ	X			X			X		D		X			X		F		F			D		X		F			X		F		X		64
5	SILVIA CARVAJAL QUINTANA		X		X			X		D		X			X		X		X			D		X		X			F		X		X		90
6	MARÍA CAMILA MARTÍNEZ FONSECA		X		X			X		D		X			X		F		X			D		X		X			X		X		X		90
7	SALOME ÁVILA RIOS		X		X			X		D		X			F		X		X			D		X		X			X		X		X		90
8	SARA VALENTINA BARÓN		X		X			X		D		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X		100
9	JUAN FELIPE BOHORQUEZ	X			X			X		D		X			X		X		X			D		X		X			X		X		F		90
10	JUAN GUILLERMO CUBIDES	X			X			X		D		X			X		X		F			D		X		X			X		F		X		82
11	SANTIAGO GARCÍA	X			X			X		D		X			X		X		X			D		X		F			X		X		X		90

INDEPORTES GOBERNACIÓN DE Boyacá	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NIÑOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-19 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 3 PÁG: 2 de 2

12	THOMAS ESTEBAN ESPINEL	X			F			X		D		X			F		X		X			D		X		X			X		F		X		73
13	ADRIAN RAMÍREZ	X			X			X		D		X			X		X		X			D		X		X			F		X		X		90
14	IAN MATHYAS GONZALEZ FRANKY	X			X			X		D		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X		100
15	JOSE LUIS CASTRO	X			R			R		D		R			R		R		R			D		R		R			R		R		R		00
16	HAROL FARID HERNÁNDEZ RATIVA	X			E			E		D		E			E		E		E			D		E		E			E		E		E		00
17																																				
18																																				
19																																				
20																																				

OBSERVACIONES	Las casillas marcadas con: E: Representa excusa justificada. F: Representa que no asistió a clase. D: Representa día festivo. R: Representa retiro definitivo.

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____



NOMBRE DE LA ESCUELA	**EL PODER DEL DRAGÓN**	
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
TUNJA	**CARRERA 11 No. 12- 32**	**3114600685**
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	WILSON ANTONIO NIETO NIÑO	
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**INICIACIÓN DEPORTIVA**	**MARTES Y JUEVES 5:00 A 7:00 P.M. SABADO 10:00 A.M A 12:00 A.M.**	**01 DE AGOSTO AL 31 DE AGOSTO**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO**																													**%**
		M	**F**	**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**	
1	GABRIELA GONZALEZ SÁNCHEZ		X	X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	100
2	MARIA ALEJANDRA CAMARGO MONTOY.		X	X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	100
3	DAVID ESTEBAN DUITAMA CAST.	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	100
4	CRISTIAN YADIR MEDINA REYES	X		X		X			X		F		X			X		X		X			F		X		X			X		X		X	86
5	MONICA SOFÍA TORRES CHAPARRO		X	X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X	100
6	ADRIAN FELIPE CELY		X	X		X			X		F		X			F		X		X			X		X		X			X		F		X	78
7	EMMANUEL SANT. BECERRA FORERO	X		X		X			X		X		X			X		X		X			E		E		E			E		E		E	57
8	MARIAN SOFIA SALAMANCA ZIPA		X	X		X			X		X		F			X		X		X			F		X		X			X		X		X	86
9	GABRIEL ELIAS CARMONA FRANCO	X		X		X			X		X		X			X		F		F			F		F		X			X		X		X	71
10	JOSEPH SANTIAGO AREVALO SUTACHAN	X		X		F			X		F		X			F		X		X			X		X		X			X		X		X	78
11	JUAN FELIPE JIMENEZ SUÁREZ		X	E		E			E		E		E			E		E		E			E		E		E			E		E		E	00

12	ANDRES MATIAS FONSECA ALCANTAR	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X	100
13	RAFAEL ABRIL IBICA	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X	100
14	JESUS DAVID CARVAJAL MUÑOZ	X		X		X			F		X		X			X		X		X			X		F		X			X		X	86
15	ASLY VANESSA CASTRO		X	F		X			X		F		X			F		X		X			F		X		X			X		X	71
16	DANIEL ESTEBAN ACEVEDO	X		R		R			R		R		R			R		R		R			R		R		R			R		R	00
17	DANNA KATHERIRE VARGAS		X	X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X	100
18	VALERY NATALIA CHACÓN RONC.		X	X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X	100
19																																	
20																																	
21																																	

OBSERVACIONES

Las casillas marcadas con:
E: Representa excusa justificada.
F: Representa que no asistió a clase.
D: Representa día festivo.
R: Representa retiro definitivo.

Nota: Esta planilla debe ser diligenciada por los instructores de las Escuelas de Formación Deportiva.

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	7169996
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			WILSON ANTONIO NIETO NINO
CIUDAD/MUNICIPIO:	TUNJA	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CLL 10 13 61	TELÉFONO:	7444444
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades reguladoras y facilitadoras de la act
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**4562381991**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES agosto	AÑO 2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES agosto	AÑO 2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/08/26	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		4082670883

TOTAL APORTES A PENSIÓN

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	COTIZACIÓN	APORTES VOLUNTARIOS		FSP		MORA		TOTALES		
CÓDIGO	NOMBRE			EMPLEADOR	COTIZANTE	SOLIDARIDAD	SUBSISTENCIA	COTIZACIÓN	FSP	APORTES	MORA	VALOR PAGADO
25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 208.000	$ 0	$ 208.000
SUBTOTALES:										**$ 208.000**	**$ 0**	**$ 208.000**

TOTAL APORTES A SALUD

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD POR ENFERMEDAD		LICENCIA MATERNIDAD		SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN		MORA		TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 162.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 162.500	$ 0	$ 0	$ 162.500
SUBTOTALES:													**$ 162.500**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 162.500**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 31.700	$ 31.700	$ 0	$ 0	$ 31.700
SUBTOTALES:									**$ 31.700**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 31.700**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE									NOVEDADES																	SEGURIDAD SOCIAL																						PARAFISCALES						
																										PENSIÓN								SALUD						ARP																
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 7169996	NIETO NINO WILSON ANTONIO	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.300.000				NO																	25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 208.000	EPS005-SANITAS S.A.	30	$ 1.300.000	$ 162.500	$ 0	$ 162.500	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.300.000	7169996	$ 31.700		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL	**$ 402.200**

Bancoomeva

Registro Transacciones Caja

No.TRN 080 RECAUDOS SOI
OFICINA 3001 Tunja
CAJERO DZCG8820
FECHA 2024/08/26 HORA 15:18:05
NOMBRE APORTANTE WILSON ANTONIO
CEDULA /NIT 7169996
No.CUENTA 7169996

EFECTIVO 402,200.00
TOTAL 402,200.00
PLANILLA 4562381991
Periodo de pago: Año 2024 - Mes 8

POR FAVOR VERIFIQUE QUE LA INFORMACION IMPRESA ES CORRECTA

NIT. 900.406.150-5
VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Cliente

dispapeles
Scanned with CamScanner