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 OCTUBRE Y 1 A 30 DE NOVIEMBRE

ORGANISMO DEPORTIVO O SOLICITANTE: LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ

DELEGADO AL EVENTO Y/O ACTIVIDAD: N/A

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-021-2024
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

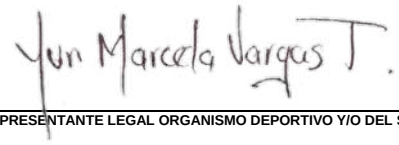
DATOS DE LA DELEGACION							**REQUERIMIENTO / APOYO SOLICITADO**												
							TRANSPORTE							**UNIFORMES**		**PERSONAL**	**OTRO / CUAL**		
No.	**NOMBRE (S) Y APELLIDO (S)**	**CARGO O FUNCION**	**IDENTIFICACIÓN**	**CLUB DE AFILIACIÓN**	**CATEGORÍA / PRUEBA**	**PRONOSTICO** (RESULTADOS ESPERADOS)	**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	PAGO NOVIEMBRE
ENTRENADORA (EQUIPO MAYORES FEMENINO, MASCULINO Y JUNIOR)	1	**5.700.000,00**		$ 5.700.000	PAGO NOVIEMBRE
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	2	**2.128.000,00**		$ 4.256.000	PAGO OCTUBRE - NOVIEMBRE
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	2	**2.128.000,00**		$ 4.256.000	PAGO OCTUBRE - NOVIEMBRE
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	2	**2.128.000,00**		$ 4.256.000	PAGO OCTUBRE - NOVIEMBRE
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	2	**2.128.000,00**		$ 4.256.000	PAGO OCTUBRE - NOVIEMBRE
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	2	**2.128.000,00**		$ 4.256.000	PAGO OCTUBRE - NOVIEMBRE
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	2	**2.128.000,00**		$ 4.256.000	PAGO OCTUBRE - NOVIEMBRE
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	2	**2.128.000,00**		$ 4.256.000	PAGO OCTUBRE - NOVIEMBRE
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	2	**2.128.000,00**		$ 4.256.000	PAGO OCTUBRE - NOVIEMBRE
		$ 0		$ 0	
TOTAL APOYO Y/O INVERSIÓN SOLICITADA				**$ 49.248.000**	

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



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 octubre de 2024, para el pago correspondiente a ese dentro del contrato No. CAIP-INDEPORTES-021-2024.

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

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

Cordialmente,

Yuri Marcela Vargas T.

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 octubre de 2024, para dar trámite de pago dentro del contrato No. CAIP-INDEPORTES-021-2024.

#	NOMBRE	CC	CARGO	# PLANILLA
1	Sandra Milena Rodríguez	1057576360	Instructora	9474706816
2	Karen Daniela Fernandez	1002726337	Instructora	7943766589
3	Allan Rene Forero Acevedo	1057575067	Instructor	4573675308
4	Edith María Gordillo	1053585297	Instructora	1067010161
5	Héctor Alfonso Morales	91103517	Instructor	74566252
6	Paola Anays Farias Mendoza	PPT 6634626	Instructora	5166591964
7	Diego Edinson Sánchez	1049513550	Instructor	74206650
8	Wilson Antonio Nieto Niño	7169996	Instructor	4572137736

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

Cordialmente,

Yuri Marcela Vargas T.

YURI MARCELA VARGAS TABARES
Presidenta Liga Taekwondo de Boyacá

Sogamoso, 31 de Octubre de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1
Cuenta # 4

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 Octubre de 2024.

Cordialmente,



SANDRA MILENA RODRÍGUEZ NARANJO
C.C. 1057576360

Fecha de realización	**31 OCTUBRE**	**Informe: Mes / año**	**OCTUBRE**
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:
Desarrollo técnico y físico: Continuar impulsando el crecimiento físico y técnico de los atletas, incrementando la intensidad de las sesiones de entrenamiento y enfocándonos en el perfeccionamiento de técnicas específicas según el avance de cada deportista.
Valores y ética deportiva: Fortalecer los valores del respeto, la disciplina y la ética deportiva, utilizando situaciones prácticas y ejemplos de su vida cotidiana para una mayor internalización de estos principios.
Metodología:
Monitoreo y retroalimentación: Realizar un seguimiento continuo de cada atleta, ajustando los programas según su progreso individual.
Diario de reflexión: Los estudiantes continuarán utilizando un diario para reflexionar sobre cómo aplican los valores de respeto, disciplina y ética en su día a día.
Simulacros de competencia: Organizar simulaciones de combates bajo condiciones similares a las de un torneo oficial para mejorar la preparación psicológica y técnica de los atletas, potenciando su resistencia y capacidad para adaptarse a situaciones de presión.

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

semana 1-2: Consolidar el dominio de técnicas básicas (como patadas frontales y laterales), reforzar posturas (Apkubiseogi, Juchumseogi) y trabajar en la transición fluida entre ellas.
Semana 3-4: Profundización en combinaciones avanzadas de patadas (patadas en giro y en salto) y fortalecimiento del núcleo para mejorar la fuerza y velocidad. Introducción a combates simulados.

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

- No se participó en ningún evento ni festival.

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

- No se realizaron reuniones metodológicas

5. OBSERVACIONES

- Anexo Planilla 9474706816correspondiente al mes de octubre $402.200
- Anexo Recibo de pago Seguridad Social del mes de octubre.
- Anexo Registro Fotográfico del octubre
- Anexo Planillas de Control de asistencia octubre
- Planes de trabajo diario según sesiones de grupo 1 y grupo 2



Sandra Milena Rodríguez Naranjo
1057576360 Sog.

Registro Fotográfico Octubre 2024

Actividad	Fotografía
Grupo 1	
Grupo 2	
Grupo 1	
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, Miercoles y Viernes 8:00 a 10:00 am**	**octubre**

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		F		x			x		x		x			x		x		x			x		x		92,3
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		F		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		92,3
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			F		F			x		x		F			x		x		x			x		x		x			x		x		76,9
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		x		100
10	David Arturo Morris Pérez	x			x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		92,3
11	Joel Santiago Montealegre Rocha	x			x		x			F		x		x			x		x		x			x		x		x			x		F		84,6
12	Danna valeria Rodríguez Cervantes		x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		100
13	Alexander Cárdenas Varón	x			x		x			x		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		x		100

15	Julián Santiago Acevedo	x			x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x		x		92,3
16	Carlos Eduardo Fajardo Arévalo	x			x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x		x		100
17	Alejandro Nieto Alonso	x			F		F			x		x		F			x		x		x			x		x		x		x		76,9
OBSERVACIONES		Se realiza clase el día festivo																													

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

FIRMA DEL INSTRUCTOR 

INDEPORTES 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**	**octubre**

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		F	x				F		x	x				x		x	F				x		x	x				75
2	Alejandro Antonio Merchán Figueredo	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				100
4	Samuel Andrés Cárdenas Correa	x					x		x	x				x		x	x				x		F	x				x		x	x				91,6
5	Sthephenie Michelle Aguirre cepeda		x				F		x	x				x		X	x				x		X	x				x		X	x				66,6
6	Evelyn Oriana Pulido Merchan		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				100
8	Karol Sofía Martinez Varón		x				F		x	x				x		F	x				x		x	F				x		F	x				66,6
9	David Santiago Perez Alvarez	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				100
11	HACIP SANTIAGO RINCON MESHER	x					x		x	F				x		F	x				x		x	F				x		F	x				66,6
12	Miguel Andrés Niño Aristizabal	x					x		x	x				x		X	x				x		x	x				x		X	x				100
13	Emilio Herran López	x					x		x	x				x		x	x				x		x	x				F		x	x				91,6
14	Samantha plazas guío		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				100

16	Wilson Esteban Naranjo Sanabria	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				100
18	Juan Martín Rivera Sierra	x					F		x	x				x		F	x				x		X	x				x		F	x				75
19	Martín R. Aguilar Holguín	x					x		x	x				x		x	x				x		x	x				F		x	x				91,6
20	Camilo Alejandro Gómez Becerra	x					x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		x	x				100

OBSERVACIONES	Se realiza clase el día festivo

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: 02/10/2024	**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: 04/10/2024	**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: 07/10/2024	**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: 09/10/2024	**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: 11/10/2024	**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: 14/10/2024	**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) - Enseñanza de DEFENSA (OLGUL MAQUI) - Flexibilidad - Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui) - flexibilidad - Enseñanza OLGUL MAQUIen posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	3 10 4 2 20 5 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 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. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 16/10/2024	**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
	- REFUERZO 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
	- REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	2			Apertura de piernas
	- REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	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**
FECHA: 18/10/2024	**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: 21/10/2024	**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: 23/10/2024	**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: 25/10/2024	**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: 28/10/2024	**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			Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
		25	30		
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: 30/10/2024	**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
	- REFUERZO 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
	- REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	2			Apertura de piernas
	- REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	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: 04/10/2024	**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: 06/10/2024	**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: 07/10/2024	**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: 11/10/2024	**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: 13/10/2024	**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: 14/10/2024	**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
	- REFUERZO 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
	- REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	2			Apertura de piernas
	- REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	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**
FECHA: 18/10/2024	**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: 20/10/2024	**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: 21/10/2024	**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: 25/10/2024	**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: 27/10/2024	**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			Realizan de Golpes de Puño: Singles: Jan bon chirugui. Dobles: Du bon chirugui. con la adición de grito (kieb).
		25	30		
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: 28/10/2024	**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
	- REFUERZO 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
	- REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui)	20	40	individual	Realizan de DEFENSA ALTA a la voz de mando en posición de jinete dorado con la adición de grito con repetición de la defensa
	- flexibilidad	2			Apertura de piernas
	- REFUERZO OLGUL MAQUI en posición de jinete (chuchum sogui) y golpe de puños	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

Resumen General de Pago

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
2024-10	2024-10	959367172	9474706816	I	2024/11/18	2024/10/04	BANCOLOMBIA	0	$402,200

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
No.	Identificación		Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
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
Total			**Afiliados(1)**			**$1,300,000**	**$208,000**			**$1,300,000**	**$162,500**			**$0**	**$0**			**$1,300,000**	**$31,700**		**$0**	**$0**

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**

2024/10/04 11:34 AM



Nit: 1057575661-1

Regimen simplificado

No declarante de iva

Recibo de caja

MS 15386/2024

Fecha

2024-10-04

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

Concepto				Valor Total
Cant	Servicio	Aportes	Valor	
1	✖ Pago de seguridad social tipo I Octubre de 2024 Planilla No 9474706816	$ 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 octubre 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 octubre al 31 de octubre de 2024.

Cordialmente,

Daniela Fernández

KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS
C.C. 1002.726.337 de Yopal

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

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

Se dio continuidad al trabajo progresivo en el cual los deportistas demostraron mejor asimilación, logrando mejores combinaciones 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 diferentes 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 octubre, 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).

Se participo en el chequeo de eliminatorias en juegos Intercolegiados y en la fase departamental de juegos Intercolegiados con algunos deportistas de los grupos 1 y 2.

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

5. OBSERVACIONES
Se cumplieron los objetivos de trabajo durante el mes de octubre 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. Y se evidencio el avance de cada uno en la competencia realizada

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

Daniela Fernández

FIRMA DEL INSTRUCTOR

EVIDENCIAS FOTOGRAFICA












KIDS WORLD
PATU

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: Jueves 3 de octubre 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 4 de octubre 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: lunes 7 de octubre 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: jueves 10 de octubre 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: viernes 11 de octubre 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: lunes 14 de octubre 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: jueves 17 de octubre 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: viernes 18 de octubre 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: lunes 21 de octubre 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: jueves 24 de octubre 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: viernes 25 de octubre 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: lunes 28 de octubre 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: jueves 31 de octubre 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 4 de octubre 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 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 5 de octubre 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 6 de octubre 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 11 de octubre 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: sábado 12 de octubre 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 13 de octubre 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 18 de octubre 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 19 de octubre 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 20 de octubre 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 25 de octubre 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: sábado 26 de octubre 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 27 de octubre 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

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**	**OCTUBRE 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	

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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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	
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**	**Lunes de 4 a 6pm** **Jueves de 4 a 6pm** **Viernes de 4 a 6pm**	**OCTUBRE 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

Nit: 1057575661-1

Regimen simplificado

No declarante de iva

Recibo de caja

MS 15807/2024

Fecha

2024-11-20

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 Octubre de 2024	$ 404.400,00	$ 25.600,00	$ 430.000,00
CUATROCIENTOS TREINTA MIL PESOS M. CTE.				$ 430.000,00

Firma Autorizada

Firma Cliente

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

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:	**7943766589**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	octubre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	octubre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2024	SALUD:	AÑO:	2024
DÍAS DE MORA:		7			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/11/20	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1064709681

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	$ 209.100
		SUBTOTAL:	1	**$ 209.100**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
800251440	EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1	$ 163.400
		SUBTOTAL:	1	**$ 163.400**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
860011153	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 31.900
		SUBTOTAL:	1	**$ 31.900**

VALOR SIN MORA:	**$ 402.200**
VALOR MORA:	**$ 2.200**
TOTAL PAGADO:	**$ 404.400**

Planilla Pagada

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:	**7943766589**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES octubre	AÑO	2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES octubre AÑO 2024
DÍAS DE MORA:	7				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/11/20			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	1064709681

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	$ 1.100	$ 0	$ 208.000	$ 1.100	$ 209.100
SUBTOTALES:										**$ 208.000**	**$ 1.100**	**$ 209.100**

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	$ 900	$ 0	$ 162.500	$ 900	$ 0	$ 163.400
SUBTOTALES:													**$ 162.500**	**$ 900**	**$ 0**	**$ 163.400**

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	$ 200	$ 0	$ 31.900
SUBTOTALES:									**$ 31.700**	**$ 200**	**$ 0**	**$ 31.900**

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 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

TOTAL **$ 404.400**

Sogamoso, 30 de Octubre 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 Octubre al 31 de Octubre de 2024.

Cordialmente,



ALLAN RENE FORERO ACEVEDO
C.C. 1057575067

Fecha de realización	**30/10/2024**	**Informe: Mes / año**	**OCTUBRE**
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 se tecnifico las patadas trabajando en parejas y se practicaron las técnicas del arte marcial, además comandos de cortesía marcial práctica de vandal, doble vandal, dolio, yop y tuit chagui de igual forma se trabajo 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).

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 Octubre:





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	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**	**OCTUBRE**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO MES DE OCTUBRE GRUPO 1**																													**%**
		M	**F**	**03**	**04**	**07**			**10**	**11**	**14**											**17**	**18**	**21**						**24**	**25**	**27**	**28**		
	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**	**OCTUBRE**

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO MES DE OCTUBRE GRUPO 2																																%
		M	F	04	05	06			11	12	13											18	19	20						25	26	27					
	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_____

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: 03/10/24	**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 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: 04/10/24	**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 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: 07/10/24	**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 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: 10/10/24	**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: 11/10/24	**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 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: 14/10/24	**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. dolio 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: 17/09/24	**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: 18/10/24	**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: 21/10/24	**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: 24/10/24	**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: 25/10/24	**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: 27/10/24	**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: 28/10/24	**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: 29/10/24	**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: 04/10/24	**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 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: 05/10/24	**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 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: 06/10/24	**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 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: 11/10/24	**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 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: 5 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 12/10/24	**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 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: 13/10/24	**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 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: 18/10/24	**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: 19/10/24	**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 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: 25/10/24	**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: 26/10/24	**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 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: 27/10/24	**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 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: 12 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 29/10/24	**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 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

Nit: 1057575661-1

Regimen simplificado

No declarante de iva

Recibo de caja

MS 15563/2024

Fecha

2024-10-28

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	Concepto / Servicio	Aportes	Valor	Valor Total
1	✖ Pago de seguridad social tipo I Octubre 2024	$ 402.200,00	$ 32.000,00	$ 434.200,00
CUATROCIENTOS TREINTA Y CUATRO MIL DOSCIENTOS PESOS M. CTE.				$ 434.200,00

Powered by CamScanner

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:		**4573675308**		TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	octubre	AÑO 2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	octubre	AÑO 2024
DÍAS DE MORA:		0					
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/10/28		NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9990470992	

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**

Sogamoso, 26 de noviembre de 2024 **CUENTA DE COBRO 004**

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 octubre al 31 de octubre de 2024.

Cordialmente,



EDITH MARIA GORDILLO CABREJO
C.C. 1053585297

Fecha	**01 de Octubre al 31 de Octubre**	**Informe: Mes / año**	**OCTUBRE 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: 1067010161

FOTOS PRACTICA DE CLASES MES DE OCTUBRE 2024













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

FIRMA DEL INSTRUCTOR

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 01/10/2024	**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: 03/10/2024	**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: 05/10/2024	**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: 08/10/2024	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: 10/10/2024	**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: 12/10/2024	**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: 1 5 /10/2024	**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: 17/10/2024	**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: 19/10/2024	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: 2 2 /10/2024	**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 : 24/10/2024	**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 : 26/10/2024	**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: 29/10/2024	**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: 30/10/2024	**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.

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	3182894651
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO	

DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO	I	8 A 9:30 AM 11 A 12:30	OCTUBRE 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	SALOME CONDIA FIGUEREDO		X																																
19	SARA VALENTINA GAMBOA CHAPARRO		X																																
20	EMMANUEL CHICA CABALLERO	X																																	

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

NOMBRE DE LA ESCUELA	ESCUELA DE FORMACION CIAR TKD	
CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CRA 11 # 18 ESQUINA	3182894651
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO	
DEPORTE	NIVEL	HORARIO / MES
TAEKWONDO	I	CALLE 54 #13-68 CIAR TKD / OCTUBRE 2024

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DIAS 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 | REPORTE INDIVIDUAL

Fecha creación reporte 2024-11-23, 08:52:01 AM **Tipo Planilla** I **Número Planilla** 1067010161

Periodo Cotización 202410 **Periodo Servicio** 202410

Cliente:

PAGADA 2024-11-23 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO				
Documento	CC 1053585297	**Dirección**	CR 9 #21 A - 26		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3182894651		
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO	**Total Afiliados**	1
Ciudad	SOGAMOSO	**Departamento**	BOYACA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DATOS DEL AFILIADO

Documento	CC 1053585297		Residente		Exonerado	N	Apellidos y Nombres	Código Ciudad - Departamento	Centro de Trabajo	Ubicación Laboral
Tipo Cotizante	57	00					GORDILLO CABREJO EDITH MARIA	15759000 - 15	000009312	BOYACA

III. APORTE POR CADA UNA DE LAS ADMINISTRADORAS ASOCIADAS AL AFILIADO:

Novedades																						Extranjero	Tipo salario	Salario	Pensión						Salud						Riesgos						Caja				Parafiscales			
ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días AFP	Días EPS	Días ARP	Días CCF				Código AFP	Código Tras. AFP	Tarifa AFP	IBC	Total Aporte AFP	Total Aporte FSP	Total Aporte FSPS	Código EPS	Código Tras. EPS	Tarifa EPS	IBC EPS	Aporte Salud	Aporte UPC	Código ARL	Clase Riesgo	Tarifa ARL	IBC ARL	Aporte Riesgos	Código CCF	Tarifa CCF	IBC CCF	Aporte Caja	Tarifa SENA	Aporte SENA	Tarifa ICBF	Aporte ICBF
															0	30	30	30	30			$ 1.300.000	230301		16 %	$ 1.300.000	$ 208.000	$ 0	$ 0	EPS041		12,5 %	$ 1.300.000	$ 162.500	$ 0	14-23	3	2,436 %	$ 1.300.000	$ 31.700	CCF10	0,6 %	$ 1.300.000	$ 7.800	0 %	$ 0	0 %	$ 0

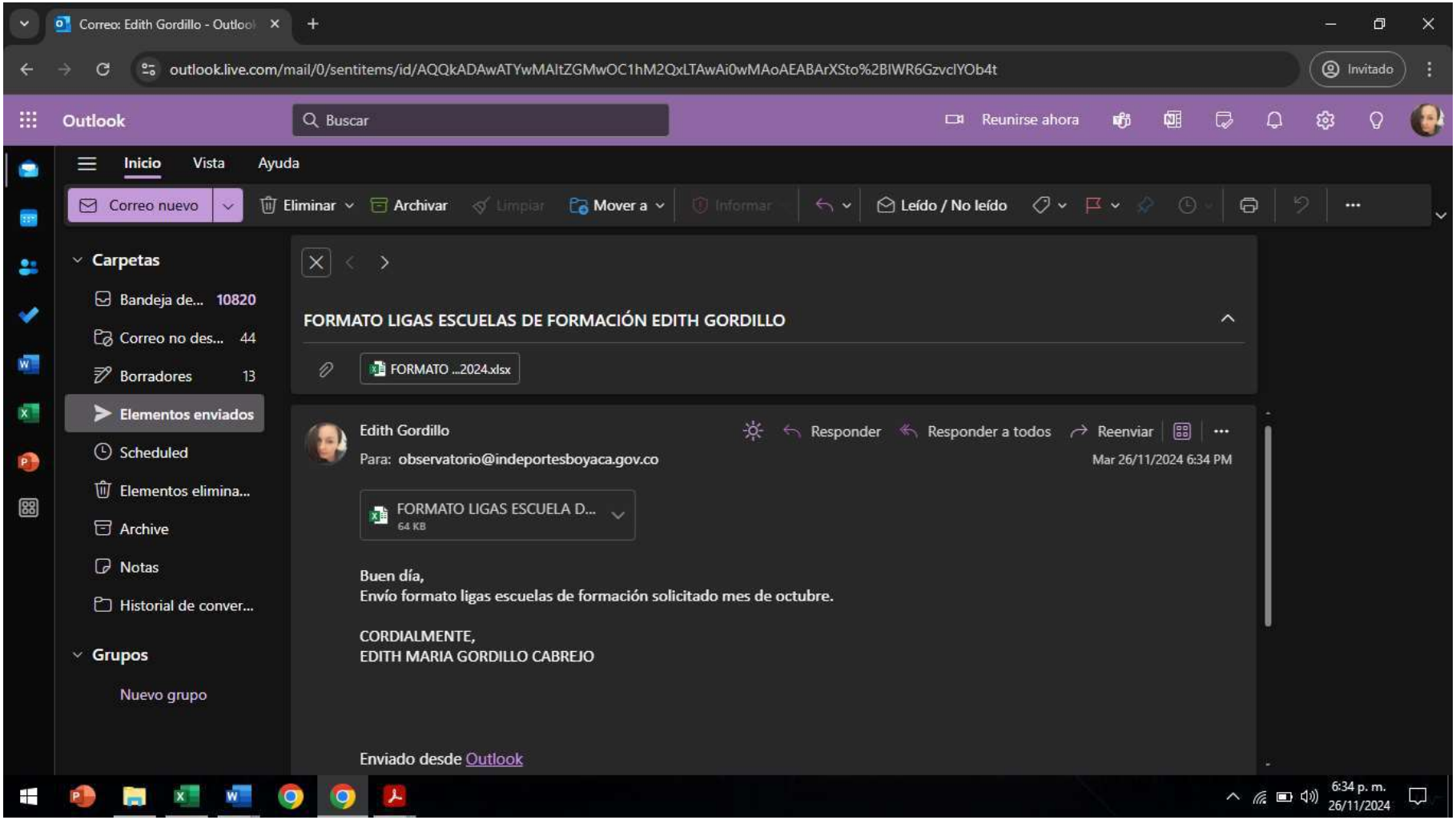
IV.TOTALES

Total Aportes Pensión	Total Aportes FSP	Total Aportes FSPS	Total Aportes Salud	Total Aportes Riesgos	Total Aportes Cajas	Total Aportes SENA	Total Aportes ICBF	Total Aportes ESAP	Total Aportes MEN	Total Final
PORVENIR	FSP SOLIDARIDAD	FSP SUBSISTENCIA	NUEVA EPS S.A. CM	POSITIVA DE SEGUROS	COMFABOY	SENA	ICBF	ESAP	MEN	
$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 162.500	$ 31.700	$ 7.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 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	2024-11-23, 08:42:31 AM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	octubre de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	octubre de 2024
Empresa	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO
CEDULA CIUDADANIA	CC 1053585297
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	1067010161
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1070460237
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 410.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

Nit	Codigo	Administradora	Numero 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


Correo: Edith Gordillo - Outlook
outlook.live.com/mail/0/sentitems/id/AQQkADAwATYwMAItZGMwOC1hM2QxLTAwAi0wMAoAEABArXSto%2BIWR6GzvclYOb4t
Invitado
Outlook
Buscar
Reunirse ahora
Inicio
Vista
Ayuda
Correo nuevo
Eliminar
Archivar
Limpiar
Mover a
Informar
Leído / No leído
Carpetas
Bandeja de... 10820
Correo no des... 44
Borradores 13
Elementos enviados
Scheduled
Elementos elimina...
Archive
Notas
Historial de conver...
Grupos
Nuevo grupo
FORMATO LIGAS ESCUELAS DE FORMACIÓN EDITH GORDILLO
FORMATO ...2024.xlsx
Edith Gordillo
Responder
Responder a todos
Reenviar
Para: observatorio@indeportesboyaca.gov.co
Mar 26/11/2024 6:34 PM
FORMATO LIGAS ESCUELA D...
64 KB
Buen día,
Envío formato ligas escuelas de formación solicitado mes de octubre.
CORDIALMENTE,
EDITH MARIA GORDILLO CABREJO
Enviado desde Outlook
6:34 p. m.
26/11/2024

Sogamoso, 31 de Octubre 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 Octubre al 31 de Octubre de 2024.

Cordialmente,

HECTOR ALFONSO MORALES
C.C. 91103517

Fecha	**OCTUBRE 30 DE 2024**	**Informe: Mes 10/ año 2024**	**OCTUBRE**
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 octubre 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).

ninguno

5. OBSERVACIONES

Anexo planilla de pagos de pensión y salud colocar el numero ---------- de pago de planillas
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

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 octubre 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).

ninguno

5. OBSERVACIONES

Anexo planilla de pagos de pensión y salud No 74566252
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	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:OCTUBRE 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 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	17 MIN 5 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).
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	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: OCTUBRE 4 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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
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 realizaran, (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	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:OCTUBRE 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	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	5	INDIVIDUAL	Técnicas de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de patadas realizaran (Ap,Tuit y Dollyo Bal y Bitro Chagui)
		30 MIN			Descansos (Hidratación)
		5 MIN		INDIVIDUAL	Técnica de mejoramientos desplazamiento sagitales simples de defensas básicas (Are Jecho, Are y motong An Makki)
		20 MIN			

	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 lós muchacho en la clase

INDEPORTES	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: OCTUBRE 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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
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 "				Chiruguí). 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	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: OCTUBRE 11 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 CONOZCAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO	2'MIN 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. ejercicios de estiramiento de brazos y pierna
	OBJETIVO FORMATIVO: FORMACIÓN HUMANA	2' MIN		INDIVIDUAL	Trotes variados en diferentes direcciones de frente, de lado, de espalda, y en zig zag,
	OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ: ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS	4' 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				

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 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	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: OCTUBRE 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 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	17 MIN 5 MIN	1	INDIVIDUAL	Movimientos de articular extensión, flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura. Flexiones y extensión de piernas. 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 30 MIN	5	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,

		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	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: OCTUBRE 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	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		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 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	3 MIN 17 MIN 5 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).
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	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: OCTUBRE 18 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		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 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	3 MIN 17 MIN 5 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).
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

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	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: OCTUBRE 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	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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
PRINCIPAL	" ENUNCIAR LOS EJERCICIOS A EJECUTAR, QUE VAN A DESARROLLAR: PATADAS BÁSICAS, DEFENSAS DE BRAZOS Y GOLPES DE MANOS.	20 MIN		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)
	LOS OBJETIVOS DE LA CLASE, EN DEPENDENCIA DE LA CONSTRUCCIÓN DE SABERES, EDAD O CICLO AL QUE	30 MIN 5 MIN 20 MIN	5	INDIVIDUAL	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	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 la clase.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: OCTUBRE 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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
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 Chaguí) 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 INDIVIDUAL 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	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: OCTUBRE 25 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 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. 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	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: OCTUBRE 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			Movimientos de Flexibilidad articular extensión y flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies) cadera y cintura.
	OBJETIVO FORMATIVO: FORMACIÓN HUMANA	2' MIN			Saltando en el puesto simples, combinados y coordinando bazos y piernas.
	OBJETIVO DESARROLLO MOTRIZ: ENSEÑANZA DE LAS TÉCNICAS	2' MIN			ejercicios de estiramiento de brazos y pierna
	CALENTAMIENTO GENERAL: DE TODO EL CUERPO	2' MIN		INDIVIDUAL	Trotes variados en diferentes direcciones de frente, de lado, de espalda, y en zig zag,
	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			

INDEPORTES	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: 2 de 2

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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: MARCIAL Y DEPORTIVA**
FECHA: OCTUBRE 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

ANEXOS

OCTUBRE 2	OCTUBRE 4
	
OCTUBRE 7	**OCTUBRE 9**
	
OCTUBRE 11	**OCTUBRE 14**
	

OCTUBRE 16	OCTUBRE 18
	
OCTUBRE 21	**OCTUBRE 23**
	
OCTUBRE 25	**OCTUBRE 28**
	

OCTUBRE 30



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	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	OCTUBRE

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_____

5

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.

enlace operativo

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	2024-11-22, 03:29:14 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	octubre de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	octubre de 2024
Empresa	HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ
CEDULA CIUDADANIA	CC 91103517
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	74566252
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1069313757
Banco	(1032) - BANCO CAJA SOCIAL
Valor	$ 406.700
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800224808	230301	PORVENIR	1	$ 208.000	$ 2.300
N900156264	EPS041	CMRC.RECA.FOSYGA-NUEVAEPS R MOVILIDAD	1	$ 162.500	$ 1.800
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPAÑIA DE SEG	1	$ 31.700	$ 400
		SubTotales:		$ 402.200	$ 4.500
		Total a Pagar:			$ 406.700

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.

EXPERTOS en PILA

SuAporte

Fecha creación reporte: 2024-11-22, 03:26:05 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 74566252

Periodo Cotización: octubre de 2024 **Periodo Servicio:** octubre de 2024

Fecha limite de pago: 2024-11-07

PAGADO 22/11/2024

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	**Total Afiliados**	1
Ciudad	SOGAMOSO	**Departamento**	BOYACA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	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	Administradora	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 91103517	MORALES ORDUZ HECTOR ALFONSO	59	00																0	30	30	30	0	PORVENIR	$ 1.300.000	$ 208.000	NUEVA EPS S.A. MOVILIDAD	$ 1.300.000	$ 162.500	POSITIVA DE SEGUROS	$ 1.300.000	$ 31.700	NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes FSP	Aportes FSS	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	Incapacidades, Licencias, Saldos	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE	TOTAL INTERESES	TOTAL FINAL
$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 1.300.000	$ 0	$ 208.000	$ 0	$ 0	$ 162.500	$ 31.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402.200	$ 4.500	$ 406.700

Enlace Operativo, Línea Expertos en PILA: Barranquilla: 385 24 44 - Bogotá: 485 4485 - Bucaramanga: 697 87 27 - Cali: 485 9484 - 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.

Sogamoso, 31 de Octubre 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 Octubre al 31 de Octubre de 2024.

CUENTA DE COBRO: Cuenta de ahorro BANCOLOMBIA # 35871967090

Cordialmente,



PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA

PPT: 6634626

Fecha de realización	31/OCTUBRE/2024	**Informe: Mes / año**	01 OCT AL 31 OCT
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).

PARTICIPACION DE 15 DEPORTISTA EN EL CAMPAMENTO DIRIGIDO POR EL GRAN MASTER DRAGAN JOVIC DE SERBIA

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

REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE OCTUBRE













REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE OCTUBRE













REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE OCTUBRE

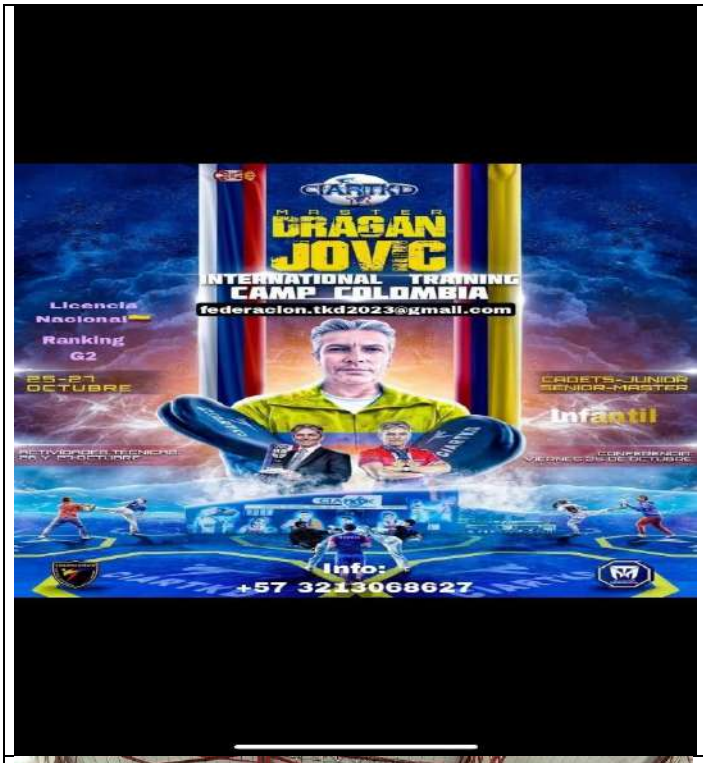








REGISTRO FOTOGRAFICO MES DE OCTUBRE









DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: – 02 OCTUBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (01): ANTICIPADAS BASICAS AL PETO	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de laclase - Movimiento articular - Calentamiento general -	30		Formación por ordende estatura En formación inicial(chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formación inicial Explicación de lo que es la anticipación Dirigido por el instructor Trote leve combinados con ejercicios de calistenia básica, aumento de temperatura
PRINCIPAL	- Pateo dirigido a la paleta o el pao	60		Parejas	Anticipada bandal delantera Anticipada Yiop chagui delanteraAnticipacion con puño (todas las anteriores se realizan individualmente y en combinacion)
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de laclase y formación -	30		Por toda el area deentrenamiento 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: 04 – OCTUBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (2): REALIZAR TRABAJO TECNICO GENERAL	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación - Contextualización de laclase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por ordende estatura En formación inicial(chumbi sogui) En formación inicial Por toda el area de entrenamiento	Formación inicial Breve explicación de lo que se trabajara en la clase Dirigido por el instructor Trote leve + ejercicios de movilidad
PRINCIPAL	- - Todas las tecnicas + desplazamientos	60		Parejas a las protecciones	Se corregiran errores tecnicos con miras al examen de ascenso de grado y demas competencias
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: TAEKWOINDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 05 - OCTUBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (03): RESISTENCIA Y VELOCIDAD	

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	- Pateo de lado a lado del ares de entrenamiento (resistencia) - Velocidad - Situaciones de combate - Combates	60		Parejas pao y paleta Parejas pao y paleta Parejas protecciones Parejas protecciones	5 tecnicas en ataque y 5 en contra realizadas por un deportista Todas las tecnicas a mayor velocidad pocas repeticiones Cortas (lado, bandal, puño, dolio) solo las realiza un compañero por tiempo el otro preciona Combates a mayor intensidad poco tiempo
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 – OCTUBRE	**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– OCTUBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (05) : EXPLICACION CLINCH	

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 es la anticipacion Dirigido por el instructor Trote leve combinados con ejercicios de calistenia básica, aumento de temperatura
PRINCIPAL	Clinch	60		Parejas	Primeramente se explicara la accion y los beneficios que tiene en combate Ejercicios en pareja de movilidad Ejercicios en pareja, puño + clinch e impedir que el compañero salga del clinch Situacion de combate donde solo un compañero intenta realizar el clinch y el otro debe impedirselo
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:11- OCTUBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (06) : PLIOMETRIA Y RESISTENCIA	

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	- Pliometria - Piques de velocidad - Coordinacion Resistencia	60		Parejas	Suicidas (carrera) Saltos rectos + piques Rodillas al pecho + piques Sentadilla + salto a las sillas Ejercicios de coordinacion y saltos a sillas + pateo
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: 13 – OCTUBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (07) : 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: 14 – OCTUBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (08) : DESPLAZAMIENTOS EN CONTRA Y ATAQUE + COMBINACION DE PATEO	

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 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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 16- OCTUBRE	**INSTRUCTORA: 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: 18- OCTUBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (10) : 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: 19- OCTUBRE	**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- OCTUBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (12) : CIRCUITOS DE COORDINACION Y 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 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- OCTUBRE	**INSTRUCTORA: 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: 25– OCTUBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : 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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 26- OCTUBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (15) : CAMPAMENTO INTERNACIONAL CON EL MASTER DRAGAN JOVIC	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACION. ES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento	30		Formación por categorias En formacion inicial (chumbi sogui) Primera jornada de 9:00 am a 12:00pm	Organización por categorias cadetes, junior y senior Parejas para el trabajo tecnico tactico basadas en el taekwondo Europeo
PRINCIPAL	Tecnico tactico	60		Segunda jornada de 3:00pm a 6:00pm	Formación saludo marcial al instructor y director de la federacion colombiana de taekwondo Ejercicios en pareja de movilidad Ejercicios en pareja, anticipadas + combate y combinaciones Situacion de combate donde solo un compañero intenta marcar puntos y el otro debe impedirselo
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial Saludo marcial finaliza un dia de campamento	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, correcion de lo que se hizo mal Estiramiento para finalizar

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 27- OCTUBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (16) : CAMPAMENTO INTERNACIONAL CON EL MASTER DRAGAN JOVIC	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento	30		Formación por categorias En formacion inicial (chumbi sogui) Primera jornada de 9:00 am a 12:00pm	Organización por categorias cadetes, junior y senior Parejas para el trabajo tecnico tactico basadas en el taekwondo Europeo
PRINCIPAL	Tecnico tactico	60		Segunda jornada de 3:00pm a 6:00pm	Formación saludo marcial al instructor y director de la federacion colombiana de taekwondo Ejercicios en pareja de movilidad Ejercicios en pareja, anticipadas + combate y combinaciones Situacion de combate donde solo un compañero intenta marcar puntos y el otro debe impedirselo
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial Saludo marcial finaliza el segundo dia de campamento	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Recordar puntos para destacar individual, grupal, correcion de lo que se hizo mal Estiramiento para finalizar

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 30- OCTUBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**

OBJETIVO (17): REALIZAR TOPE DE CONTROL Y EVALUCION TECNICO – TACTICA

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACION. ES 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: 30 – OCTUBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (17) : EXPLICACION CLINCH	

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 es la anticipacion Dirigido por el instructor Trote leve combinados con ejercicios de calistenia básica, aumento de temperatura
PRINCIPAL	Clinch	60		Parejas	Primeramente se explicara la accion y los beneficios que tiene en combate Ejercicios en pareja de movilidad Ejercicios en pareja, puño + clinch e impedir que el compañero salga del clinch Situacion de combate donde solo un compañero intenta realizar el clinch y el otro debe impedirselo
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

PLANILLA DE ASISTENCIA MES DE OCTUBRE

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	OCTUBRE

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		95%
2	JUAN DAVID CURTIDOR		X		X		X	X		X		X			X				X	X		X		X		X							X		90%
3	ISABELLA CURTIDOR				X		X	X				X			X				X	X						X			X				X		97 %
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		X		85%
6	ZAMARA GABRIELA BUSTOS		X		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		87%
8	ZAIRETH SOFIA CAMACHO		X				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		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		X		85%
12	JOSE ANGEL	X			X			X				X		X			X		X	X		X		X		X	X		X				X		98%
13	LAURA ALEJANDA		X		X		X	X		X			X				X		X	X		X		X		X	X		X				XX		100 %
					X		X			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				100 %
16	JUAN PABLO RICAUTE		X		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		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		100 %
21	ÁNGEL SEBASTIAN ECHEVERRIA	X			X		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				X		100%
23	LAURA VALENTINA ECHEVERRIA	X			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		X		100 %
25	DYLAN SEBASTIAN CORTEZ	X			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					X						46%
27	YEIMI CARRILLO MORENO		X		X		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	X		X						84%
29	THOMAS VARGAS QUEVEDO	X			X		X X	X		X		X	X		X				X			X				X X			X				X		80%
30	ANGELA MORENO	X		X	X		X					X							X										X				X		

31	SHERIL CAMILA GOMEZ	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												100 %
33	RUBEN CHAPARRO		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		X				X														92%
36	ALEJANDRA MOLINARES GAMBOA	X			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		X				X														92%
38	ASHLEY CAMILA RINCON	X			X		X			X	X				X								X					X											X	X		61%
39	IAN				X		XX																																		
40	SAIRA MICHELLE PINEDA				X		X	X		X																															
41					X		X																																	
42					X		X																																	
							X																																	
OBSERVACIONES																																									

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

FIRMA DEL INSTRUCTOR:



Copia de recibo

BANCO DAVIVIENDA

Recaudo Planilla Asist

Fecha: 26/11/2024 Hora: 14:19:35

Jornada: Normal

Oficina: 1764

Terminal: CJ1764W102

Usuario: 3HG

No. de planilla / PIN: 5166591964

Periodo Liquidado: 2024/10

Forma de Pago: Efectivo

Vr. Total: $407,500.00

Costo Transacción: $0.00

No Transacción: 963017

Quien Realiza la Transacción

Tipo Id: CC

Número ID: 66334626

Transacción exitosa en línea:

Por favor verifique que la información impresa es correcta.

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:	**5166591964**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES octubre	AÑO	2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES octubre AÑO 2024
DÍAS DE MORA:	18				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/11/26			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	0769963017

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	$ 2.700	$ 0	$ 208.000	$ 2.700	$ 210.700
SUBTOTALES:										**$ 208.000**	**$ 2.700**	**$ 210.700**

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	$ 2.100	$ 0	$ 162.500	$ 2.100	$ 0	$ 164.600
SUBTOTALES:													**$ 162.500**	**$ 2.100**	**$ 0**	**$ 164.600**

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	$ 500	$ 0	$ 32.200
SUBTOTALES:									**$ 31.700**	**$ 500**	**$ 0**	**$ 32.200**

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																	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	**$ 407.500**

Sogamoso, 01 de noviembre 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 octubre al 31 de octubre de 2024.

Cordialmente,



DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN
C.C. 1.049.613.550

Fecha de realización	**Octubre / 2024**	**Informe: Mes / año**	**No 4 Octubre 2024**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**Combate e Iniciación**		
Nombre del Instructor	**Diego Sánchez Marín**		

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

Nivel de Iniciación

Retroalimentación a nivel cognitivo, emocional y motriz del contenido de acuerdo de a los niveles (cinturones u categoría del Taekwondo) individual, edad y grupos homogéneos.

Realización específica de las facetas de Taekwondo:

- Figuras, rompimiento y demás, diferenciando e interiorizando su práctica.



- Comandos, posiciones básicas, movimientos básicos.
- Figuras como base de lateralidad, ubicación tiempo y espacio.





Taekwondo Aire Libre. Pista Atlética y zonas verdes INDEPORTES .

Octubre 2024



Taekwondo Aire Libre. Caminata.

Octubre 2024

Grupo de talentos de combate

Se participo en la fase clasificatoria de los Juegos Intercolegiados con sede en el CIART, Sogamoso y se desarrollaron entrenamientos específicos con énfasis aumentar su arsenal técnico:

- Escuela de combate olímpico a nivel formativo.
- Pateo en situaciones específicas de ataque, entre otras
- Trabajo de técnicas a realizar de acuerdo a la nueva reglamentación de combate



Grupo de padres de familia y deportistas en el desarrollo de juegos Intercolegiados 2024 Fase clasificatoria



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

Pruebas cuna de campeones

- combate
- rompimiento
- poomsae
- circuito

Conceptos y significados:

- Símbolos,
- Uniforme
- Dojang y principios

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



Participación activa en la logística, coordinación y desarrollo del Campamento Mundial con Dragan Jovic bajo las indicaciones del director Genera, Maestro Cito Rene Forero. Octubre 2024 – CIART ,Sogamoso



Momentos de los participantes del Campamento Mundial con Dragan Jovic
Tres veces el mejor entrenador de la W.T.



- Participación activa con los deportistas clasificados en las categoría prejuvenil y juvenil en la fase final de los juegos Intercolegiados 2024, INDEPORTES BOYACÁ con sede en el CIART, Sogamoso.
- Los resultados oficiales serán presentados por la liga de taekwondo de Boyacá
- Categorías: Prejuvenil y Juvenil
- Modalidades: poomsae y combate.




CIARTKD
KIDS WORLD OPEN TAEKWONDO CHAMPIONSHIPS
WORLD TAEKWONDO


Boyacá

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

Octubre / 2024

- Retroalimentación reglamento de competencia a aplicarse en los primeros Juegos Juveniles 2024, Colombia.
- Sistematización experiencias del arbitraje a nivel nacional en las diferentes competencias
- Curso para entrenadores a nivel nacional e internacional.

5. OBSERVACIONES

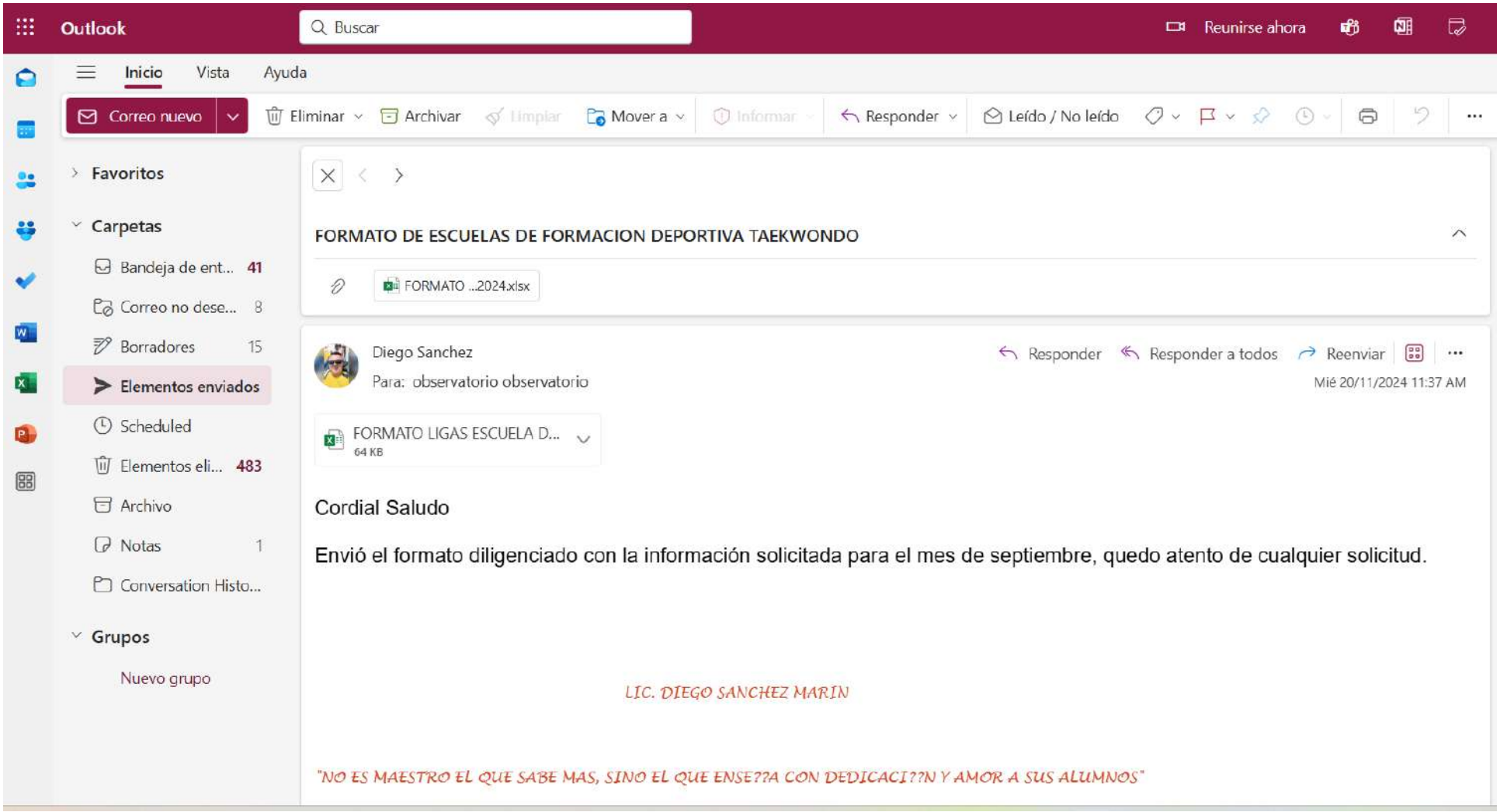
- Se participará en el 1er open nacional Interclubes a realizar el 14 y 15 de diciembre en el CIART, Sogamoso; donde participaran principiantes, avanzados y negros en todas las categorías Infantil, precadetes, cadetes y junior competencia a realizarse por primera vez, en el proceso de la liga de taekwondo de Boyacá, Federación colombiana de taekwondo, indeportes Boyacá.
- Se pronostica desempeñarse como técnico oficial de la federación colombiana en el desarrollo de la copa federación 2024





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

FIRMA DEL INSTRUCTOR


Outlook
Buscar
Reunirse ahora
Inicio
Vista
Ayuda
Correo nuevo
Eliminar
Archivar
Limpiar
Mover a
Informar
Responder
Leído / No leído
Favoritos
Carpetas
Bandeja de ent... 41
Correo no dese... 8
Borradores 15
Elementos enviados
Scheduled
Elementos eli... 483
Archivo
Notas 1
Conversation Histo...
Grupos
Nuevo grupo
FORMATO DE ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA TAEKWONDO
FORMATO ...2024.xlsx
Diego Sanchez
Para: observatorio observatorio
Responder
Responder a todos
Reenviar
Mié 20/11/2024 11:37 AM
FORMATO LIGAS ESCUELA D...
64 KB
Cordial Saludo
Envió el formato diligenciado con la información solicitada para el mes de septiembre, quedo atento de cualquier solicitud.
LIC. DIEGO SANCHEZ MARIN
"NO ES MAESTRO EL QUE SABE MAS, SINO EL QUE ENSE??A CON DEDICACI??N Y AMOR A SUS ALUMNOS"

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de Formación**
FECHA:01-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Poomsaes	

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	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 esté desarrollando - Posiciones Básicas, formaciones y reacción a los comandos de juegos	50	5	Formación general	Demostración de las técnicas y posiciones a dominar específicas en el Poomsae de taekwondo
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: 03-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Poomsaes	

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 y 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: 08-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: 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 y demostración por los 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 8repeticiones, 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: 10-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Patadas básicas 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 las patadas en movimiento aprendidos hasta ahora de los miembros inferiores en diferentes dinámicas
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 patadas en ataques y combinaciones Articulando 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 práctica.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 12-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Ordenes de Taekwondo	

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 ordenes (comandos) a utilizar dentro del desarrollo de la práctica del Taekwondo
PRINCIPAL	- Saludos, formación y realización de juegos lúdicos del taekwondo con énfasis en las ordenes 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: 15 -10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Aprender Ordenes y Encadenamientos	

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: 19 -10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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 clase - 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 diferentes 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: 24 -10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Cuna de campeones Pre deportivos	

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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 31 -10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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 clase - 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 diferentes 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: 02-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Escuela de Combate	

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 toda 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: 04-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Trabajo Técnico táctico 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	Formaciones 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: 05-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Combate Rotación	

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: 07-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: 09-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Perfeccionamiento de técnicas todos con 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 - 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 por parte del instructor para así realizar las repeticiones
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja. - Reconocimiento de la importancia de realizar las técnicas efectivas. - 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 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	- 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: 11-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: 12-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: 14-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: 16-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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 - Calentamiento general y especifico - Flexibilidad y amplitud de movimiento	5 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 la distancia, desplazamiento y cerrar. - Ataque y contrataque en la situación expuesta. - Recuperación y Flexibilidad	2 10 2 10	1 5 10 10	Observación por parte del grupo Formación pareja. Formación parejas Individual	Explicación del trabajo técnico a realizar 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	- 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: 18-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: 19-10-2024.	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: 23-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: 25-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: 30-10-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Combate Rotación	

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

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	

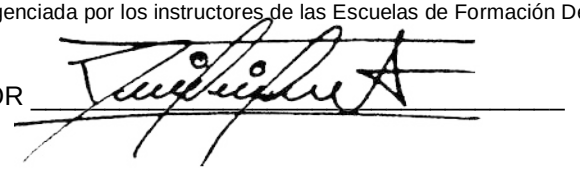
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**Iniciación – Competencia**	**L-M-V Hora: 7 a 9pm / M-J Hora: 6 a 8pm S Hora: 11am a 1pm / S Hora: 2 a 4pm**	**Octubre / 2024**

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 Joel Prieto	X		S	S	S	S	S	N	S	N	S	S	N	S	S	N	N																	75
2	Juan Sánchez Barreto	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
3	ÁngeOrtegón Moya	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
4	Laura Julieth Prieto		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
5	Alejandro Pedreros Letrado	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
6	Hassel Fonseca Luis		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
7	Yaret Yulany Pérez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
8	Matias Alfonso Sossa	X		S	N	N	S	S	N	N	N	N	S	S	S	S	S	S																	75
9	Paula Alejandra Molina		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
10	Markos Valderrama C	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
11	Zara Sofia Viasus Luis		X	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	N	S	S	S																	75
12	Maria Paz Alfonso S		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
13	Maria Alfonso Sossa		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	N	S																	75
14	Jacobo Pedreros L	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
15	Angie Gabriela Alfonso		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
16	Daila Araque Jimenez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
17	Sharon Garay Forero		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100

18	Jorge Leandro Gamboa	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
19	LUCIANA CARDENAS		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
20	Ángel Isabella Mendoza	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
21	Andrés Camargo	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
22	Santiago Mendoza M	X		S	S	N	S	S	S	N	S	S	S	N	S	S	S	N															75
23	Juan Pacabague V	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
24	Arley James Amado	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
25	Jose Caro Pardo	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
26	Ana Rubio Báez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
27	Juan Monguí Robles	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
28	Juan Torres Robles		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
29	Saray Corredor Cabrejo		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S															100
30	Santiago Suescun H	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 



Puntored no te cobra por esta transacc:

Puntored
Corresponsal Bancario Davivienda

TRANSACCION EXITOSA

Fecha		07/11/2024
Hora		08:24:40
Comercio		479558
Terminal		265806
Operacion		Recaudo
Aprob Banco		476754
Aprob Puntored		001036323066
Convenio	ARUS	PILA ASISTIDA
Cod. Convenio		0000001225739
Referencia 1		8909726647
Referencia 2		1049613550
Valor		$402,200
Costo Transaccion		$0
Valor Total		$402,200

Línea de atención personalizada: #688
Mensaje de texto: 85888

BANCO DAVIVIENDA S.A.
VIGILADO SUPERINTENDENCIA
FINANCIERA DE COLOMBIA

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-11-07, 09:58:14 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 74206650

Periodo Cotización: octubre de 2024 **Periodo Servicio:** octubre de 2024 **Referencia pago (PIN):** 8909726647

PAGADO 07/11/2024

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 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 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.

Sogamoso, 31 de octubre 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 octubre al 31 de octubre de 2024.

Cordialmente,



WILSON ANTONIO NIETO NIÑO
C.C. 7.169.996 de Tunja

Fecha	**31 DE OCTUBRE DEL 2024**	**Informe: Mes / año**	**01 al 31 de octubre 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.
- Desarrollar un circuito de estaciones para el fortalecimiento de las capacidades básicas condicionales en los niños(as) y jóvenes.
- Ejecutar y corregir los movimientos básicos y técnicos del taekwondo en extremidades inferiores y extremidades superiores.
- Trabajo especial dinámico para el mejoramiento de la flexibilidad y eslongación muscular en los niños(as) y jóvenes.
- Trabajo especial de dollyo chagi, bandal chagi en tula. Y Miro chagi, y ap chagi en pao.
- Trabajar y corregir la técnica básica de ataque con extremidades superiores (puño en el combate).
- Trabajo especial de neryo chagi, chico chagi en paleta. Yeop chagi, y twi chagi en pao.
- Trabajar y corregir las técnicas básicas de brazos: (defensa del taekwondo en el combate).
- Trabajo de acondicionamiento cardiovascular con énfasis a la duración del combate. (escuela de combate).
- Trabajo especial en posición kierugui seogui en desarrollo de las técnicas de Dollyo chagi. Bandal chagi, Twi chagi.
- Explicar, ejecutar y corregir la poomsae Cruz Básica de Defensa y ataque sencilla IL yang.
- Trabajar y corregir la técnica básica de brazos, de defensa y ataque de puño en el combate.
- Ejecutar y corregir el combate olímpico.
- Retroalimentación teórica y práctico del reglamento de competencia W.T. Mundial de Taekwondo en poomsae y combate.
- Trabajos especiales de la posición kierugui seogi, desplazamientos, cambios básicos para combate.
- Preparación técnica de los cambios y desplazamientos básicos para combate de taekwondo para la participación a los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental.
- Hacernos partícipes en los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental en el Centro Internacional de Alto Rendimiento de Taekwondo. CIARTKD Sogamoso.

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.
- Realizar un trabajo especial técnico táctico para el combate.
- Retroalimentar la teórica y la práctica del reglamento de competencia W.T. Mundial de Taekwondo en poomsae y combate.
- Trabajos especiales de la posición kierugui seogi, desplazamientos, cambios básicos para combate.
- Desarrollar de técnicas básicas de taekwondo de extremidades superiores.
- Desarrollar de técnicas básicas de taekwondo de extremidades inferiores.
- Preparar la técnica, los cambios y desplazamientos básicos para combate de taekwondo para la participación a los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental.
- Participar en los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental en el Centro Internacional de Alto Rendimiento de Taekwondo. CIARTKD Sogamoso.

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 Reforzar la teoría de acuerdo al nivel de iniciación en el taekwondo y del reglamento de competencia W.T. Mundial de Taekwondo.
- Realizar trabajos especiales de la posición, desplazamientos, cambios básicos para combate.
- Ejecutar y corregir combate con contacto – 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 estudiantes es muy buena en la enseñanza impartida en este proceso.
El desarrollo técnico táctico en este proceso ha sido excelente de acuerdo a los resultados obtenidos en la participación de los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental en el Centro Internacional de Alto Rendimiento de Taekwondo. CIARTKD Sogamoso.

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

Excelentes resultados en la participación de los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental en el Centro Internacional de Alto Rendimiento de Taekwondo. CIARTKD Sogamoso - Boyacá.

Seis medallas doradas
Siete medallas plateadas
nueve medallas bronceadas.

Con la participación de 19 deportistas de diferentes colegios en las categorías de cadetes y junior, femenino y masculino, en combate y poomsae.

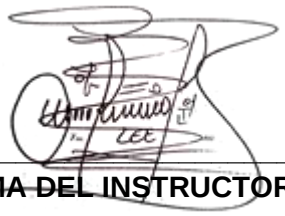
4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).

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 mes de octubre No.4572137736.

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



FIRMA DEL INSTRUCTOR

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

Participación en los juegos Intercolegiados 2024

Chequeo clasificatorio.





Fase departamental.









ACTIVIDADES GRUPO # 1







ACTIVIDADES GRUPO # 2





DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 2**
FECHA: 01/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial dinámico para el mejoramiento de la flexibilidad y eslongación muscular en los niños(as) y jóvenes.	

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. Hidratación.	5 20 25 5	1 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	Trabajo especial dinámico para el mejoramiento de la flexibilidad y eslongación muscular en los niños(as) y jóvenes. Hidratación	45 5	25 1	Trabajo grupal en círculo; realizando corrección individualmente.	Se explica y se ejecuta cada ejercicio dinámico especial de flexibilidad y eslongación.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación Dos. En círculo con todos los deportistas.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de relajación. Charla de motivacional.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 02/10/2024 - 03/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial de dollyo chagi, bandal chagi en tula. Y Miro chagi, y ap chagi en pao.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	5		Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo.	Explicación del objetivo de la clase de taekwondo.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	10	8	Se ejecuta una 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	12		Trabajo grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Trabajo especial de dollyo chagi, bandal chagi en tula. Y Miro chagi, y ap chagi en pao.	45	4 x 20	Formación en parejas.	Se organizan parejas. Se explica cada técnica. Se ejecuta los pasos fundamentales de la técnica de patada. En posición kierugui seogi y se corrige individualmente.
	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: 04/10/2024 - 05/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Desarrollar un circuito de estaciones para el fortalecimiento de las capacidades básicas condicionales en los niños(as) y jóvenes.	

ARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación básica, saludo y Explicación del objetivo de la clase. Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Calentamiento general; por medio de juego 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. 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	Desarrollar un circuito de estaciones para el fortalecimiento de las capacidades básicas condicionales en los niños(as) y jóvenes. En seguida un trabajo desplazamientos. 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 fortalecimiento de las capacidades básicas condicionales, realizando su debida corrección individualmente.	Se hace el trabajo de fortalecimiento en las capacidades básicas condicionales. Sentadillas, abdominales, flexo- extension de brazos, lumbares, etc. En seguida un trabajo desplazamientos. Pronunciación y ejecución del saludo en terminología coreana.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y análisis de la clase.	20		Formación dos en círculo de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Enseñanza – Reflexión.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 2 Y GRUPO # 1**
FECHA: 07/10/2024 - 08/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial de neryo chagi, chico chagi en paleta. Yeop chagi, y twi chagi en pao.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	5		Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes.	Explicación del objetivo de la clase de taekwondo.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	10	8	Se ejecuta una 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	12		Trabajo grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5	1		
PRINCIPAL	Trabajo especial de neryo chagi, chico chagi en paleta. Y yeop chagi, y twi chagi en pao.	45	4 x 20	Formación en parejas.	Se organizan parejas. Se explica cada técnica. Se ejecuta los pasos fundamentales de la técnica de patada. En posición kierugui seogi y se corrige individualmente.
	Hidratación	5			
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 # 2 Y GRUPO # 1**
FECHA: 09/10/2024 - 10/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajos especiales de la posición kierugui seogi, desplazamientos, cambios básicos para combate.	

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	3 12 20 15 5	 8 10 10 	Se realiza la formación marcial tradicional. Activación corporal en grupo en circulo. En circulo 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	Trabajos especiales de la posición kierugui seogi, desplazamientos, cambios básicos para combate de taekwondo. Cambio sencillo. Doble cambio. Triple cambio. Desplazamientos. Desplazamientos en 45° Hidratación	45 5	4 X 20	Organización en hileras y columnas y luego en parejas.	Se organizan en hileras. Luego en parejas; se procede a realizar los cambios y desplazamientos.
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 # 2 Y GRUPO # 1**
FECHA: 11/10/2024 - 12/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Ejecutar y corregir el combate olímpico.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación, saludo y Explicación 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	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.	20	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 grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Trabajo especial de kierugui seogi.	40	20	Organización en parejas.	Se realiza la posición correcta de combate.
	Ejecutar y corregir el combate de olímpico.				Se ejecuta y se corrige individualmente cada postura.
					Se realiza rotación en parejas, ejecutando combate con diferente compañero.
	Hidratación	5			
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma.	20		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves.
	Aportes y analísis de la clase.				Charla de motivación.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: fest. 14/10/2024 - 15/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajar y corregir las técnicas básicas de extremidades superiores: defensas y ataque con el puño, utilizado en el combate.	

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.	Una breve explicación del objetivo de la clase.
	Breve explicación del comportamiento dentro del Dojang; ley del Dojang.	10			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 tradicional.	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	Trabajar y corregir las técnicas básicas de extremidades superiores: defensas y ataque con el puño utilizado en el combate. Arae Makgi, Bakkat Montong Makgi Ulgul Makgi Chumeok Jireugi = Técnica de puño (golpeado) Kiap = Grito (ki = energía, AP = concentración)	40	20	En Formación marcial de taekwondo. Trabajo especial en parejas.	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: 16/10/2024 - 17/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial de flexibilidad y eslongación muscular.	

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. 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 Kiongne = 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 y eslongación muscular. 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.
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: 18/10/2024 - 19/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Ejecutar y corregir los movimientos básicos y técnicos del taekwondo, en extremidades inferiores y extremidades superiores.	

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	Ejecutar y corregir los movimientos básicos y técnicos del taekwondo, en extremidades inferiores y extremidades superiores. Posiciones básicas: Ap seogi = Posición corta. Ap kubi seogi = Posición larga. Chuchum seogi = posición de jinete. kierugui seogi = Posición para combate. Geodeureo Bakkan Makgi = Defensa doble para combate. Arae Makgi = Defensa básica baja. Montong Makgi = Defensa básica media. Ulgul Makgi = Defensa básica alta. 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 y cada aplicación de extremidades superiores.
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.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 2 Y GRUPO # 1**
FECHA: 21/10/2024 - 22/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Explicar, ejecutar y corregir la poomsae Cruz Básica de Defensa y ataque sencilla IL yang.	

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 tradicional de taekwondo con los estudiantes. 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 la poomsae Cruz Básica de Defensa y ataque sencilla IL yang. Ap Kubi seogui bande arae makgi Ap kubi seogui bande Chumeok Jireugi. Hidratación	45 5	8 X 20	Se organizan en hileras. Se explica cada movimiento de piernas y movimiento de brazos.	Se explica, se ejecuta y se corrige correctamente las técnicas a realizar. Se realiza paso a paso, luego por bloqueo y al final la poomsae complete.
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.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 23/10/2024 - 24/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo de acondicionamiento cardiovascular con énfasis a la duración del combate. (escuela de combate)	

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.	8	8	Se ejecuta una activación corporal en grupo.	Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes.
	Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar.	10	10	En círculo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Trabajo grupal realizando 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 de acondicionamiento cardiovascular con énfasis a la duración del combate.	55	3r x 2”	Se organizan en parejas.	En parejas se ejecuta escuela de combate. Se explica el objetivo fundamental de cada combate y se potencializa las fortalezas al igual que se corrige individualmente.
	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: 25/10/2024 - 26/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial en posición kierugui seogui en desarrollo de las técnicas de Dollyo chagi. Bandal chagi, Twi chagi.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	2		Se realiza la formación marcial tradicional.	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 por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Trabajo especial en posición kierugui seogui en desarrollo de las técnicas de Dollyo chagi. Bandal chagi, Twi chagi.	45	4 x 20	Se organizan en parejas de acuerdo a las categorías	Se organizan en parejas y se procede a explicar y ejecutar la técnica correspondiente con los pasos fundamentales 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 del pie, y flexion de la misma pierna y tomar de Nuevo la posición inicial o adelantada. Realizando el mismo procedimiento con todas las técnicas a trabajar.
	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: 28/10/2024 - 29/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Retroalimentación teórica del reglamento de competencia W.T. Mundial de Taekwondo, en combate y poomsae.	

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 del reglamento de competencia W.T. Mundial de Taekwondo en combate y poomsae. Presentación. Implementación requerida. Llamados. Puntuación. Amonestaciones. Tiempo round Tiempo de Descanso.	40		Organización en círculo.	Se organizan en círculo. Se procede a ejecutar el reglamento de competencia W.T. Mundial de Taekwondo con su respectivo nombre en terminología coreana.
	Hidratación	5			
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. Recomendaciones.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 30/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Preparación técnica de los cambios y desplazamientos básicos para combate de taekwondo para la participación a los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental.	

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.	Una breve explicación del objetivo de la clase.
	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.	25	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 por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Preparación técnica de los cambios y desplazamientos básicos para combate de taekwondo para la participación a los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental.	40	8 de 3”	Organización en parejas.	Se organizan en parejas y se procede a ejecutar los cambios y desplazamientos básicos del combate. Corrección de los cambios, desplazamientos y postura en el desarrollo del combate. Se realiza rotaciones con diferentes compañeros, corrigiendo postura y desarrollo técnico-táctico.
	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 motivacional.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. / GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 31/10/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Hacernos partícipes en los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental en el Centro Internacional de Alto Rendimiento de Taekwondo. CIARTKD Sogamoso.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Llegada de la delegación.	5		Se realiza la formación marcial	Explicación del objetivo de la competencia por parte del entrenador.
	Explicación objetivo de la competencia.				
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	10	8	Activación corporal en grupo en círculo.	Ejecutar cada movimiento articular, los ejercicios de calentamiento y estiramientos antes de cada combate.
		15	10		
	Estiramientos corporales.	15	10		
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Hacernos partícipes en los Juegos Intercolegiados 2024 fase departamental en el Centro Internacional de Alto Rendimiento de Taekwondo. CIARTKD Sogamoso.	40		Desarrollo del evento en el Centro Internacional de Alto Rendimiento de Taekwondo. CIARTKD	Desarrollo del evento: Llamado a competencia. Revision. Pre-calentamiento de cada deportistas. Combate y poomsae. Cadetes. Junior. .
	Coach de diferentes colegios de Tunja.				
	Hidratación	5			
FINAL	Aportes y analísis de la competencia.	20		Formación en círculo	Charla de exaltación y motivacional.

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**	**MES**
TAEKWONDO	**INICIACIÓN DEPORTIVA**	**LUNES, MIERCOLES Y VIERNES 3:00 A 5:00 P.M.**	**01 DE OCTUBRE AL 31 DE OCTUBRE**

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			X		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		100
2	ANA ISABELLA BAUTISTA SIMIJACA		X		X		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		100
3	MARIA PAULA JIMÉNEZ		X		X		X			X		X		X			D		X		X			X		X		F			F		F		75
4	JESUS SANTIAGO PARADA QUIROZ	X			X		F			X		X		F			D		X		X			X		X		F			X		X		75
5	SILVIA CARVAJAL QUINTANA		X		X		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		100
6	MARÍA CAMILA MARTÍNEZ FONSECA		X		X		F			X		X		F			D		X		X			F		X		X			F		X		75
7	SALOME ÁVILA RIOS		X		X		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		100
8	SARA VALENTINA BARÓN		X		X		X			X		X		X			D		X		X			X		X		F			X		X		92
9	JUAN FELIPE BOHORQUEZ	X			X		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		100
10	JUAN GUILLERMO CUBIDES	X			X		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		100
11	SANTIAGO GARCÍA	X			R		R			R		R		R			D		R		R			R		R		R			R		R		00
12	THOMAS ESTEBAN	X			X		X			X		X		X			D		X		X			X		X		F			X		F		83

	ESPINEL																																		
13	ADRIAN RAMÍREZ	X			X		X			X		F		F			D		X		X			X		F		X		F		X		67
14	IAN MATHYAS GONZALEZ FRANKY	X			X		X			X		X		X			D		X		X			X		X		X		X		X		100
15	JOSE LUIS CASTRO	X			R		R			R		R		R			D		R		R			R		R		R		R		R		00
16	HAROL FARID HERNÁNDEZ RATIVA	X			X		X			X		X		X			D		X		X			F		X		X		X		X		92
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 OCTUBRE AL 31 DE OCTUBRE**

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			X		X		X			X		X		X			X		F		F			F		F	71
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		X			F		X		X			X		F		X			F		X	71
7	EMMANUEL SANT. BECERRA FORERO	X		X		X		F			X		X		F			X		X		F			F		X		X			X		X	79
8	MARIAN SOFIA SALAMANCA ZIPA		X	F		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X	93
9	GABRIEL ELIAS CARMONA FRANCO	X		X		X		X			F		X		X			X		X		X			F		X		X			X		X	86
10	JOSEPH SANTIAGO AREVALO SUTACHAN	X		X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X	100
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		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X	100
15	ASLY VANESSA CASTRO		X	X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X	100
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:	**4572137736**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES octubre AÑO 2024			PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES octubre AÑO 2024
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/11/06			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	4110691201

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						CCF		SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
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	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	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 071 RECAUDOS SOI
OFICINA 3001 Tunja
CAJERO DZCG8820
FECHA 2024/11/06 HORA 11:23:33
NOMBRE APORTANTE WILSON ANTONIO
CEDULA /NIT 7169996
No.CUENTA 7169996

EFECTIVO 402,200.00
TOTAL 402,200.00
PLANILLA 4572137736
Periodo de pago: Año 2024 - Mes 10

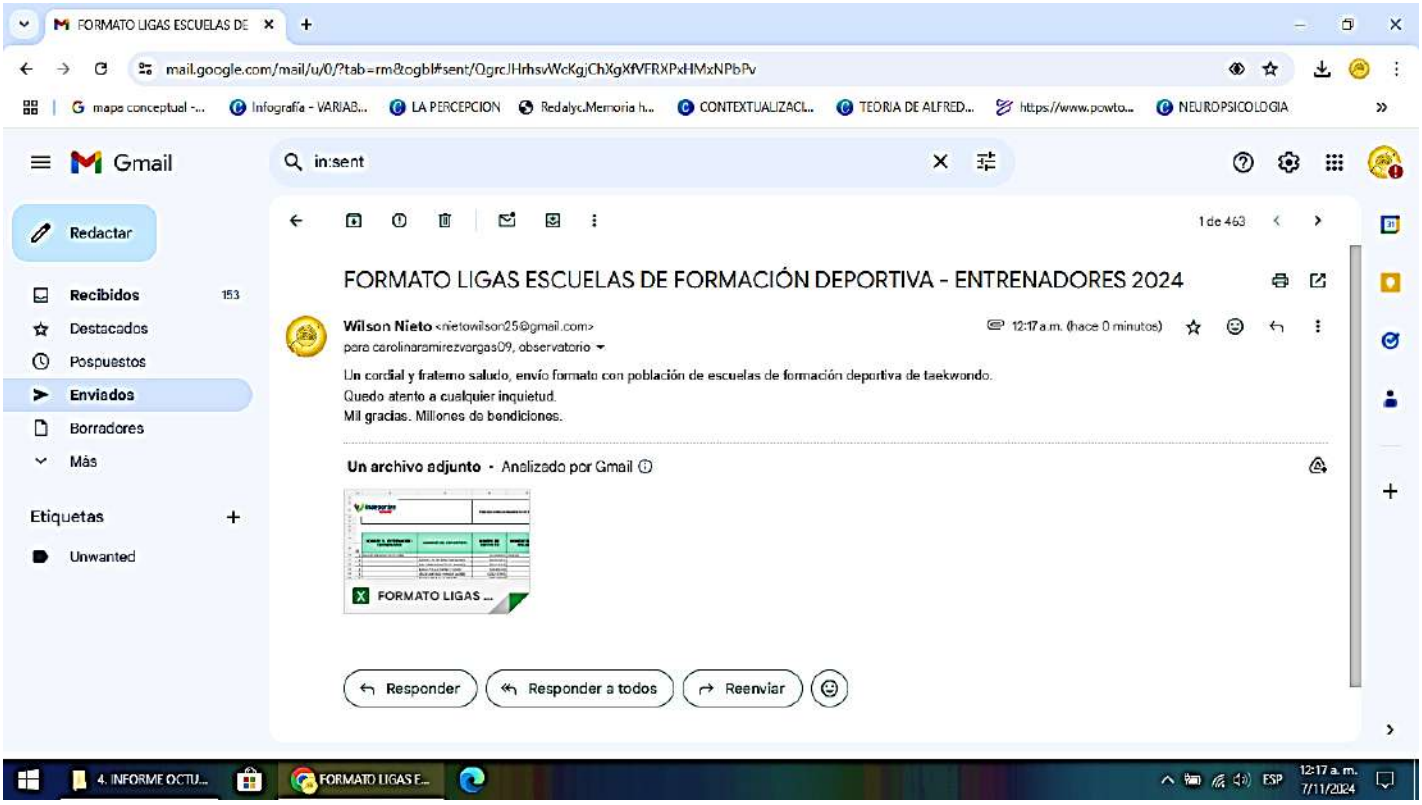
POR FAVOR VERIFIQUE QUE LA INFORMACION IMPRESA ES CORRECTA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA NIT. 900.406.150-5

Cliente

dispapeles

Powered by CamScanner


FORMATO LIGAS ESCUELAS DE
mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#sent/QgrcJHrhsvWcKgjChXgXfVFRXPxHMxNPbPv
Gmail
in:sent
Redactar
Recibidos 153
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores
Más
Etiquetas
Unwanted
1 de 463
FORMATO LIGAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA - ENTRENADORES 2024
Wilson Nieto <nietowilson25@gmail.com>
12:17 a.m. (hace 0 minutos)
para carolinaramirezvargas09, observatorio
Un cordial y fraterno saludo, envío formato con población de escuelas de formación deportiva de taekwondo.
Quedo atento a cualquier inquietud.
Mil gracias. Millones de bendiciones.
Un archivo adjunto · Analizado por Gmail
FORMATO LIGAS ...
Responder
Responder a todos
Reenviar
4. INFORME OCTU...
FORMATO LIGAS E...
ESP
12:17 a. m.
7/11/2024

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 30 de noviembre de 2024, para el pago correspondiente a ese 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 diciembre de 2024, en Sogamoso - Boyacá.

Cordialmente,

YURI MARCELA VARGAS TABARES
Presidenta Liga Taekwondo de Boyacá

CENTRO INTERNACIONAL DE ALTO RENDIMIENTO TAEKWONDO

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 noviembre 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	31460838
2	Nancy Orduz Hurtado	1057583233	Entrenadora	4581165866
3	Sandra Milena Rodríguez	1057576360	Instructora	9476506149
4	Karen Daniela Fernandez	1002726337	Instructora	7950072444
5	Allan Rene Forero Acevedo	1057575067	Instructor	4581126992
6	Edith María Gordillo	1053585297	Instructora	1068279568
7	Héctor Alfonso Morales	91103517	Instructor	74566261
8	Paola Anays Farias Mendoza	PPT 6634626	Instructora	5166593886
9	Diego Edinson Sánchez	1049513550	Instructor	74231735
10	Wilson Antonio Nieto Niño	7169996	Instructor	4577322795

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

Cordialmente,

YURI MARCELA VARGAS TABARES
Presidenta Liga Taekwondo de Boyacá

CENTRO INTERNACIONAL DE ALTO RENDIMIENTO TAEKWONDO

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-51
Fecha: 11/12/2024 20:03
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 30 de noviembre 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 30 de noviembre de 2024

Fecha y hora de validación: 11/12/2024 20:04

CUFE: 9bf35c32c9f2d48161065fbaf9290f47f835f3b5aeac500573a61d4ee133250fb12d291369741ff7cf9edea870226d10

Firma Digital: b4uxvli4/lPHPP9ZfcU5yRWNq8SZaUP3WlJlug91/bwSkbiagruUaGGxN7BFc23Q
AQX4FhYwu3PWegjfdHTvaxNF2PQeqpfHUfop+P7N7e9AJE+2rxTRCD/lUVlUBzBi
mggQwzBNmOpc4vGMiiuPf8KUv9GMKLEuLq9HZGtuZeOXx51iFyGaiQmiTLf/vCP9
S7oHgQkM32v9bYSAsBZ/R0v9RmZ0U6h34r9jbvAeLGaaF9pPdJFAPT6gkOv2ehKa
AkPPIoUUvP0maAttC2olNR+vEUXosTmMWBB2emt/zYCKjmM5BzDG0WSBBZgZzbQj
bG0pj0lNuGWRWKESLL84MA==

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

0Fecha de Realización (DD/MM/AAAA)	**11 DE DICIEMBRE DE 2024**	**Informe: Mes/Año**	**1 A 30 DE NOVIEMBRE**
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

Ciclo 4 ATR: 21 OCTUBRE – 22 DE DICIEMBRE

MES: 1 A 30 DE NOVIEMBRE DE 2024
La competencia objetivo principal es:
I Juegos Nacionales Juveniles (Manizales 2024)

El volumen total de trabajo se divide así:
1 Microciclo activación/puesta a punto: De 01/11/2024 a 09/11/2024 con un volumen de 2304 minutos
2 Microciclo activación/puesta a punto: De 11/11/2024 a 16/11/2024 con un volumen de 2016 minutos
3 Microciclo Competitivo: De 18/11/2024 a 23/11/2024 con un volumen de 1440 minutos
4 Microciclo Choque: de 25/11/2024 a 30/11/2024 con un volumen de 2880 minutos

El volumen total ejecutado durante el mes fue de 8.640 minutos, distribuido en los siguientes componentes:

Componente volumen	**(min)**	**%**
Componente técnico	1.461,6	17%
Componente táctico	3.031,2	35%
Componente físico	2.268,0	26%
Componente psicológico	1000,8	12%
Componente teórico	878,4	10%
TOTAL	**8.640**	**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**		
CAMILA RODRIGUEZ	**-49 KG**	**MARLY ILVIRA**	**-57KG**
KIARA PAZ OBANDO	**-73 KG**	**LAURA BOLIVAR**	**-52KG**
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**
ASHLY 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 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANDREA RAMIREZ	-46 KG	GANADOS 22	COMBATES 25	BUENA
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	CAMILA RODRIGUEZ	-49 KG	EMBARAZO	COMBATES	EMBARAZO
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUCERO GOMEZ	-57 KG	GANADOS 18	COMBATES 20	BUENA
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ASHLEY DUARTE	-57 KG	GANADOS 19	COMBATES 22	BUENA
1 A 30 DE	TOPES DE CONTROL	LUIS GERMAN	-87KG	RECUPERACIÓN	COMBATES	BUENO

NOVIEMBRE	EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	SOTO BAUTISTA		LESIÓN		
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DAMIAN GIL LOPEZ	-74KG	GANADOS 24	COMBATES 26	BUENO
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LAURA RAMIREZ VARGAS	-67KG	GANADOS 20	COMBATES 24	BUENA
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANDERSON GIL	-80KG	GANADOS 18	COMBATES 20	BUENO
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	MAYER ESCOBAR	-80KG	GANADOS 19	COMBATES 25	BUENO
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANGEL DAVID SANCHEZ	-63KG	GANADOS 23	COMBATES 26	BUENO
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DANIEL RAMIREZ	-54KG	GANADOS 24	COMBATES 26	BUENO
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	JUAN CAMILO CABEZAS	+87KG	GANADOS 15	COMBATES 18	BUENO
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DANNA RAMIREZ	-46KG JUNIOR	GANADOS 21	COMBATES 26	BUENA
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUNA CATALINA GALLO	-53KG	GANADOS 23	COMBATES 26	BUENO
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	MARLY ILVIRA CHAVEZ	-57KG	GANADOS 20	COMBATES 23	BUENA
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	NATALIA MALAGÓN	-57KG	GANADOS 18	COMBATES 23	BUENA
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	KIARA NICOL PAZ OBANDO	-73KG	GANADOS 22	COMBATES 26	BUENA
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ESTEFANY YULIETH DIAZ	-49KG	GANADOS 18	COMBATES 22	BUENA
1 A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LAURA SOFIA BOLIVAR	-52KG	GANADOS 19	COMBATES 24	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 noviembre El objetivo durante el mesociclo fue expresar el máximo potencial en competición. Con este fin se hizo hincapié en la creación de una estrategia técnico-táctica, la resistencia muscular (vía anaeróbica aláctica) y la velocidad de reacción. En este periodo la carga de entrenamiento se redujo. Esta disminución de la carga proviene de disminuir el volumen (menor numero de series y repeticiones, y mayor tiempo de descanso entre ejercicios). Por contraposición, la intensidad aumento para modelar las exigencias de la competición. En cambio, la frecuencia se mantuvo constante. Técnico – Táctico En esta fase se creo una estrategia que maximizara las fortalezas y minimizara las debilidades del atleta. Por tanto, se trabajaron las técnicas preferidas que sean más eficientes a la hora de puntual en un combate. Durante los combates modelados se dio al atleta la capacidad de desarrollar una alta capacidad para resolver situaciones que, con gran probabilidad, tendrán lugar durante el combate real. Algunos planteamientos interesantes fueron: Cómo responder si se encuentra en la zona limite del tapiz; cómo actuar si va por debajo de los puntos en la última ronda; qué hacer ante diferentes rivales. Resistencia muscular (vía anaeróbica aláctica) Se pudo desarrollar esta capacidad de dos maneras diferentes: Sesiones técnicas específicas, cada 8 segundos ejecución de una patada predeterminada, a la máxima fuerza y velocidad. Se realizó este ejercicio durante 3 series de 2 minutos de duración y 1 minuto de descanso entre series. 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 30 DE NOVIEMBRE:

I JUEGOS DEPORTIVOS NACIONALES JUVENILES

En este importante evento logramos consolidarnos como campeones generales de nuestra disciplina con 16 medallas, que incluyen 12 de oro, 2 de plata y 2 bronce; hemos demostrado una vez más el compromiso y dedicación al taekwondo.
Estos logros no solo reflejan el esfuerzo y la disciplina de nuestros atletas sino, que también el trabajo del equipo técnico el cual ha mostrado al departamento como la potencia nacional en esta disciplina, reafirmando nuestro compromiso con el desarrollo del taekwondo y la promoción del deporte en nuestra región, buscando siempre la excelencia y el crecimiento continuo.

Combate:

- Danna Ramirez -46kg ORO
- Luna Gallo -49kg ORO
- Marly Chavez -59kg ORO
- Ashly Duarte -63kg ORO
- Kiara Paz +63kg ORO
- Laura Bolivar -52kg PLATA
- Paula Tejedor -44kg BRONCE
- Daniel Ramirez -55kg ORO
- Angel Sanchez -63kg ORO
- Marlon Perez +73kg BRONCE
- TK3 FEMENINO ORO
- TK3 MASCULINO ORO

Poomsae

- Individual tradicional masculino Julián Ramírez – ORO
- Freestyle individual femenino Nicole Beltrán – ORO
- Freestyle individual masculino Julián Ramírez – ORO
- Poomsae Freestyle mixto (Nicole Beltrán – Michael Montaña) - PLATA




CIART
CIARTKD


WORLD
TAEKWONDO





7. Requerimientos y necesidades:

8. Otros aspectos que considere de interés

Planilla de seguridad social noviembre # 31460838

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	NOVIEMBRE

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	DIEGO GALLEGO		X																															100
6	MARIA KAREN SUACHE		X																															100
7	LAURA RAMIREZ VARGAS		X																															100
8	LUNA CATALINA GALLO		X																															100
9	MARLY ILVIRA SANCHEZ		X																															100
10	DANNA RAMIREZ		X																															100
11	DAMIAN STEVEN GIL LOPEZ	X																																100
12	LUIS GERMAN SOTO BAUTISTA	X																																100
13	ANDERSON DAVID GIL LOPEZ	X																																100
14	DANIEL JAHIR RAMIREZ	X																																100
15	LUIS MIGUEL ALVAREZ	X																																100

16	LEANDRO RODRIGUEZ	X																																100
17	ESTEFANIA PALACIO		X																															100
18	LAURA BARRIOS		X																															100
19	LAURA ALEJANDRA OLARTE		X																															100
20	NICOLLE TATIANA BELTRAN		X																															100
21	VALERIA BRAVO		X																															100
22	JUAN CAMILO PASQUEL	X																																99
23	JUAN DAVID BUSTAMANTE	X																																100
24	ANGEL SANCHEZ	X																																100
25	NATALIA MALAGON		X																															100
26	MARLON PEREZ	X																																100
27																																		
28																																		
29																																		
30																																		
OBSERVACIONES																																		

FIRMA DEL ENTRENADOR _____



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

Estado de la Transacción: **Aprobada**
CUS: 1118937020
Empresa: ASOPAGOS
Descripción: Pago de seguridad Social Integrado
Valor de la Transacción: $ 1.683.400
Fecha de Transacción: 11/12/2024

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
2024-11	2024-11	31460838	I	2024-12-11	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.683.400	0	BANCOLOMBIA
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LÍMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	31460838	2024-12-23	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES															DÍAS				PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	Total	Exento de Parafiscales	Actividad Económica
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.					
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
2024-11	2024-11	31460838	I	2024-12-11	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.683.400	0	BANCOLOMBIA
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LÍMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	31460838	2024-12-23	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

Sogamoso, 03 Diciembre 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 Noviembre al 30 de Noviembre de 2024.

NANCY ORDUZ HURTADO.

NANCY ORDUZ HURTADO

C.C 1057583233 de Sogamoso.

CEL: 3115704143

Fecha de Realización (DD/MM/AAAA)	**03 de Diciembre 2024**	**Informe: Mes/Año**	**01 DE NOVIEBRE AL 3O DE NOVIEMBRE 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
CICLO 4 ATR: 21 DE OCTUBRE - 22 DE DICIEMBRE

MES: 01 DE NOVIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE DE 2024
Las competencias objetivo principal es:

- I Juegos Nacionales Juveniles (Manizales 2024)

El volumen total de trabajo se divide así:
1 Microciclo Activacion/puesta a punto: De 01/11/2024 A 09/11/2024 con un volumen de 2304minutos
2 Microciclo Activacion/puesta a punto: De 11/11/2024 A 16/11/2024 con un volumen de 2016 minutos
3 Microciclo Competitivo: De 18/11/2024 A 23/11/2024 con un volumen de 1440 minutos
4 Microciclo Choque: De 25/11/2024 A 30/11/2024 con un volumen de 2880 minutos

El Volumen total ejecutado durante el mes fue de 8.640 minutos, distribuido en los siguientes componentes:

COMPONENTE	Volumen (min)	%
Componente Técnico	1.461.6	17,0%
Componente Táctico	3.031.2	35,0%
Componente Físico	2.268	26,0%
Componente Psicológico	1000.8	12,0%
Componente Teórico	878.4	10,0%
TOTAL	**8.640**	**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
Natalia Malagon -62 kg	Luis soto -87 kg
Laura Ramirez -67 kg	Marlon Perez -87kg
Kiara paz Obando -73 kg	Camilo Pasquel +87 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 NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DANIEL JAHIR RAMIREZ	-54 KG	GANADOS 24	COMBATES 26	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANGEL DAVID SANCHEZ	-63 KG	GANADOS 23	COMBATES 26	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DAMIAN GIL	-74 KG	GANADOS 24	COMBATES 26	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANDERSON GIL	-80 KG	GANADOS 18	COMBATES 20	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	MAYER ESCOBAR	-80 KG	GANADOS 20	COMBATES 26	BUENO

1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	MARLON PEREZ	-87 KG	GANADOS 22	COMBATES 26	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUIS SOTO	-87 KG	RECUPERACION LESION	COMBATES	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	CAMILO PASQUEL	+ 87 KG	GANADOS 15	COMBATES 18	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DAVID SANTIAGO OÑATE	-37 KG	GANADOS 15	COMBATES 19	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	CARLOS ANDRES ARIAS DIAZ	-41KG	GANADOS 19	COMBATES 22	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	GABRIEL SANTIAGO NIETO	-51 KG	GANADOS 18	COMBATES 20	BUENO
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	JUAN FELIPE NARANJO RINCÓN	48 KG	GANADOS 19	COMBATES 22	BUEN0
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	STIVEN ALEJANDRO TEJEDOR	-33 KG	GANADOS 18	COMBATES 20	BUEN0
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	DANNA ISABELLA RAMIREZ	-46 KG	GANADOS 21	COMBATES 26	BUENA
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ANDREA RAMIREZ	-49 KG	GANADOS 22	COMBATES 25	BUENA
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUNA GALLO	-52 KG	GANADOS 23	COMBATES 26	BUENA
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LUCERO GOMEZ	-57 KG	GANADOS 18	COMBATES 20	BUENA

1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ASHLY DUARTE	-57 KG	GANADOS 19	COMBATES 22	BUENA
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	MARLY CHAVEZ	-57 KG	GANADOS 20	COMBATES 23	BUENA
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	NATALIA MALAGON	-62KG	GANADOS 18	COMBATES 23	BUENA
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LAURA RAMIREZ	-67 KG	GANADOS 20	COMBATES 24	BUENA
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	KIARA PAZ OBANDO	-73 KG	GANADOS 22	COMBATES 26	BUENA
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	ESTEFANY YULIETH DIAZ	-49 KG	GANADOS 18	COMBATES 22	BUENA
1 DE NOIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE	TOPES DE CONTROL EN EL CIARTKD LOS SÁBADOS	LAURA BOLIVAR	-52 KG	GANADOS 19	COMBATES 24	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 Noviembre al 30 de Noviembre de 2024.

El objetivo durante este mesociclo fue lograr expresar el máximo potencial en competición. Con este fin, se hizo hincapié en la creación de una estrategia técnico-táctica, la resistencia muscular (vía anaeróbica aláctica) y la velocidad de reacción.

En este periodo la carga de entrenamiento se redujo. Esta bajada en 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.

Técnico-Táctico

En esta fase se hizo prioritario crear una estrategia que maximice las fortalezas y minimice las debilidades del atleta. Por tanto, se trabajo las técnicas preferidas que sean más eficientes a la hora de puntuar en un combate.

Durante el mesociclo hubo combates libres con contacto fuerte, sino que fueron modelados, limitando el contacto, con el fin de disminuir el riesgo de lesión.

Los combates modelados permitieron que el atleta desarrollara una alta capacidad para resolver situaciones que, con gran probabilidad, tendrán lugar durante el combate real. Algunos planteamientos interesantes fueron: cómo responder si se encuentra en la zona límite del tapiz; cómo actuar si va por debajo en puntos en la última ronda; qué hacer ante diferentes rivales.

Resistencia muscular (vía anaeróbica aláctica)

Se desarrollo esta capacidad de dos maneras distintas:

Sesiones técnicas específicas: por ejemplo, cada 8 segundos ejecución de una patada predeterminada, a la máxima fuerza y velocidad. Se Realizo este ejercicio durante 3 series de 2 minutos de duración, y 1 minuto de descanso entre series.

Velocidad de reacción

Para el desarrollo de esta habilidad, se utilizo los ejercicios de tiempo de reacción. Estos consisten en que el competidor responda lo más rápido posible, conel movimiento técnico correcto, a la acción previa del compañero de entrenamiento.En este mesociclo se hizo hincapié en las acciones técnico-tácticas más habituales en combate y, si es posible, más usadas por el rival.

La velocidad a la cual reaccionas a un movimiento no solo depende del factor físico, sino también del dominio técnico y de las capacidades cognitivas. Todos ellos englobados bajo el término de agilidad.

COMPETENCIAS DEL 1 DE AL 30 DE NOVIEMBRE:

Los resultados obtenidos en Estos I Juegos Nacionales Juveniles, donde nuestro departamento ha destacado de manera Excelente. Con un total de 16 medallas, que incluyen 12 de oro, 2 de plata y 2 de bronce, hemos demostrado una vez más nuestro compromiso y dedicación al taekwondo.

Estos logros no solo reflejan el esfuerzo y la disciplina de nuestros atletas, sino que también el trabajo del equipo tecnico el cual ha demostrado al departamento como la potencia nacional en esta disciplina.

Reafirmamos nuestro compromiso con el desarrollo del taekwondo y la promoción del deporte en nuestra región, buscando siempre la excelencia y el crecimiento continuo.

COMBATE		
NOMBRES APELLIDOS	**CATEGORIA**	**RESULTADO**
Danna Isabella Ramirez Contreras	-46 kg	Oro
Luna Catalina Gallo Martinez	-49kg	Oro
Marly Johana Ilvira Chavez	-59kg	Oro
Ashly Lorena Duarte Mateus	-63 kg	Oro
Kiara Nikol Paz Obando	+63kg	Oro
Laura Sofía Bolívar Arguello	-52 kg	Plata
Paula Stefany Tejedor Cardenas	-44 kg	Bronce
Daniel Jahir Ramirez Contreras	-55kg	Oro
Angel David Sánchez Avila	-63kg	Oro
Marlon Knisely Perez	+73 kg	Oro
TK3		
Danna Isabella Ramirez Contreras Luna Catalina Gallo Martinez Marly Johana Ilvira Chavez	Tk3 femenino	Oro
Juan Felipe Naranjo Rincón Daniel Jahir Ramirez Contreras Ángel David Sánchez Avila	Tk3 Masculino	Oro

POOMSAE TRADICIONAL INDIVIDUAL		
Juan Camilo Ramirez	Masculino	Oro
FREESTYLE INDIVIDUAL		
Nicole Tatiana Beltrán	Femenino	Oro
Juan Camilo Ramirez	Masculino	Oro
POOMSAE FREESTYLE MIXTO		
Nicole Tatiana Beltrán Michael Steven Montaña Sastoque	Freestyle Mixto	Plata

EVIDENCIA: I JUEGOS NACIONALES JUVENILES EN MANIZALES DEL 18 AL 21 DE NOVIEMBRE 2024.






Deporte












Deporte



Eje Cafetero 2024









7. Requerimientos y necesidades:

8. Otros aspectos que considere de interés
Se adjunta planilla mes Noviembre # 4581165866

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**	**NOVIEMBRE**

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	Natalia Malagon		x																															100
8	Laura Ramirez		x																															100
9	Kiara paz Obando		x																															100
10	Daniel Jahir Ramirez	x																																100
11	Angel Sanchez	x																																100
12	Anyelo Rebolledo	x						x																										99
13	Damian Gil	x																																100
14	Anderson Gil	x																																100
15	Mayer Escobar	x																																100
16	Luis soto	x																																100
17	Marlon Perez	x																																100
18	Camilo Pasquel	x							x																									99
19	Laura Bolivar		x																															100

20	Sergio Rojas	x																															100
21	Diego Gallejo	x																															100
22	Santiago Oñate	x																															100
23	Juan Felipe Naranjo	x																															100
24	Gabriel Nieto	x																															100
25	Stiven Tejedor	x																															100
26	Carlos Andrés Arias	x																															100
27	Dominic Barrera	x																															100
28	Paula Tejedor		x																														100
29	Sofia Casadiegos		x																														100
31	Isabella Cabrera		x																														100
32	Ashly Rincon		x																														100
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:			**4581165866**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO	2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2024
DÍAS DE MORA:			0		
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):			2024/12/02	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	4120235597

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													
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 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

TOTAL **$ 1.045.700**

Bancoomeva

Registro Transacciones Caja

No.TRN 051 RECAUDOS SOI
OFICINA 2801 Sogamoso
CAJERO AJBR1746
FECHA 2024/12/02 HORA 10:26:04
NOMBRE APORTANTE NANCY
CEDULA /NIT 1057583233
No.CUENTA 1057583233

EFECTIVO 1,045,700.00
TOTAL 1,045,700.00
PLANILLA 4581165856
Periodo de pago: Año 2024 - Mes 11

POR FAVOR VERIFIQUE QUE LA INFORMACION IMPRESA ES CORRECTA

NIT. 900.406.150-5

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Cliente

SF-FT-511/V4(Anverso)

dispapeles

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	
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

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

Miércoles, 6 de noviembre 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, 30 de Noviembre de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1
Cuenta # 5

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 30 de Noviembre de 2024.

Cordialmente,



SANDRA MILENA RODRÍGUEZ NARANJO
C.C. 1057576360

Fecha de realización	**30 noviembre**	**Informe: Mes / año**	**noviembre**
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:

- Desarrollo técnico y físico: Intensificar el entrenamiento físico y técnico con un enfoque en la preparación para competencias y mejora del rendimiento en técnicas específicas (patadas en giro, combinaciones complejas).
- Valores y ética deportiva: Continuar fomentando la disciplina y el respeto a través de actividades grupales y ejemplos de situaciones deportivas reales.

Metodología:

- Evaluación continua: Evaluaciones individuales para identificar avances y ajustar planes específicos.
- Prácticas en equipo: Integrar ejercicios colaborativos para fortalecer el trabajo en equipo y la comunicación.
- Simulacros intensivos: Aumentar la frecuencia e intensidad de los simulacros con enfoque en resistencia mental.

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

Semana 1-2: Refinamiento de combinaciones avanzadas, trabajando en velocidad y precisión. Introducción a nuevas técnicas como patadas en giro y estrategias defensivas.

Semana 3-4: Preparación específica para combates simulados con enfoque en manejo del tiempo y tácticas. Implementación de ejercicios para mejorar la reacción y la anticipación.

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

- No se participó en ningún evento ni festival.

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

- No se realizaron reuniones metodológicas

5. OBSERVACIONES

- Anexo Planilla **9476506149** correspondiente al mes de Nov $402.200
- Anexo Recibo de pago Seguridad Social del mes de noviembre.
- Anexo Registro Fotográfico del noviembre
- Anexo Planillas de Control de asistencia noviembre
- Planes de trabajo diario según sesiones de grupo 1 y grupo 2

Sandra Milena Rodríguez Naranjo
1057576360 Sog.

Registro Fotográfico Noviembre 2024

Actividad	Fotografía
Grupo 1	
Grupo 2	
Grupo 1	
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**	**noviembre**

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**	
1	Laura Natalia torres Alvarez		x	x			x		F		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x		92,3
2	Daniel Santiago Rincón Rodríguez	x		x			x		x		x			x		F		F			x		x		x			x		x		F		76.9
3	Esteban Alejandro Sarmiento Niño	x		x			x		x		x			F		x		x			x		x		x			x		x		x		92,3
4	Mya Isabella Rodríguez Angarita		x	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x		100
5	Sebastián Camilo Pérez diaz	x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x		84,6
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		F			x		x		F			x		x		x			x		x		x			F		x		x		76,9
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			F		x		x			F		x		x			F		x		F			x		x		F		61,5
10	David Arturo Morris Pérez	x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		F			x		F		x		84,6
11	Joel Santiago Montealegre Rocha	x		x			F		x		x			x		x		x			x		x		x			x		F		F		100
12	Danna valeria Rodríguez Cervantes		x	x			x		x		x			x		x		x			x		x		x			x		x		x		100
13	Alexander Cárdenas Varón	x		x			x		F		x			x		x		x			x		F		x			x		x		x		92,3
14	Dafne giselle guio daza		x	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		x		x		100
16	Carlos Eduardo Fajardo Arévalo	x		x			x		x		x			x		x		x			x		F		F			x		x		84,6
17	Alejandro Nieto Alonso	x		F			x		x		F			x		x		x			x		x		x			F		x		76,9
OBSERVACIONES		Se realiza clase el día festivo																												

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**	**noviembre**

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**	
1	Karen nicolle sanchez martinez		x	x		F	x				F		x	x				x		x	F				x		x	x				x		76,9
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		F	x				x		x	x				x		92,3
5	Sthephenie Michelle Aguirre cepeda		x	F		x	x				x		X	x				x		X	x				x		X	x				x		92,3
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	F				x		x	x				F		x	x				x		x	x				F		76,9
8	Karol Sofía Martinez Varón		x	F		x	x				x		F	x				x		x	F				x		F	x				x		69,2
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
11	HACIP SANTIAGO RINCON MESHER	x		x		x	F				x		F	x				x		x	F				x		F	x				x		69,2
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				F		x	x				x		92,3
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		F		F	F				x		x	x				x		x	x				x		x	x				x		76,9
17	Vaushal Murcia Acosta		x	x		x	x				x		x	x				x		F	x				x		x	x				x		92,3
18	Juan Martín Rivera Sierra	x		F		x	x				x		F	x				x		X	x				x		F	x				x		76,9
19	Martín R. Aguilar Holguín	x		x		x	x				x		x	x				x		x	x				F		x	x				x		92,3
20	Camilo Alejandro Gómez Becerra	x		x		x	x				x		x	x				x		x	F				x		x	x				x		92,3

OBSERVACIONES	Se realiza clase los dias festivos

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

FIRMA DEL INSTRUCTOR _____

DEPORTE: TAEKWONDO GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 01/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Perfeccionamiento de técnicas de patada y defensa.	

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	- Técnicas de Patada - Defensa y Bloqueos - Poomsae o Formas - Combate o Sparring - Sesión controlada de combate.	3 10 4 2 20 5 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas Grupal	-Revisión y perfeccionamiento de patadas básicas: Frontal, lateral, redonda. -Ejercicios para mejorar la altura y precisión de las patadas. - Entrenamiento de bloqueos ante ataques frontales y laterales. - Práctica de esquivas y bloqueos en pareja. - Ejecución de una forma específica de taekwondo (poomsae). - Enfoque en la precisión y fluidez de movimientos. - Sesión controlada de combate. Aplicación de las técnicas aprendidas en situaciones simuladas.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 04/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Perfeccionamiento de técnicas de patada y defensa.	

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	- Técnicas de Patada - Defensa y Bloqueos - Poomsae o Formas - Combate o Sparring - Sesión controlada de combate.	3 10 4 2 20 5 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas Grupal	-Revisión y perfeccionamiento de patadas básicas: Frontal, lateral, redonda. -Ejercicios para mejorar la altura y precisión de las patadas. - Entrenamiento de bloqueos ante ataques frontales y laterales. - Práctica de esquivas y bloqueos en pareja. - Ejecución de una forma específica de taekwondo (poomsae). - Enfoque en la precisión y fluidez de movimientos. - Sesión controlada de combate. Aplicación de las técnicas aprendidas en situaciones simuladas.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 6/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Introducción a las técnicas básicas del taekwondo.	

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	- Revisión de Postura y Posición de Piernas - Patadas Frontales - Patadas Circulares - Patadas Laterales - Práctica de Combinaciones de Patadas - Secuencias cortas de combinaciones de diferentes tipos de patadas. - Enfoque en fluidez y transición entre movimientos.	3 10 4 2 20 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	- Ajuste de la postura básica y posición de las piernas para diferentes patadas. - Correcciones individuales. - Enfoque en la técnica correcta de la patada frontal. - Ejercicios de práctica y repeticiones. - Introducción a las patadas circulares. - Ejercicios para mejorar la altura y la rotación de la pierna. - Técnica y práctica de patadas laterales. - Ejercicios para trabajar la precisión y equilibrio. - Secuencias cortas de combinaciones de diferentes tipos de patadas. - Enfoque en fluidez y transición entre movimientos.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 8/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Mejora de las patadas y técnicas avanzadas.	

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	- Revisión de Técnicas Básicas - Entrenamiento de Patadas - Técnicas Avanzadas - Aplicación Práctica - Enfoque en la defensa y el ataque.	10 10 10 5 30 5 10	30 30 40 5 10 20 20	individual individual Formación general en filas. individual Formación general	Patadas básicas: Frontales, laterales, circulares y axe. Técnicas de puñetazos y bloqueos. Correcciones y perfeccionamiento de posturas Práctica intensiva de patadas: Saltos, giratorias, en combinaciones. Uso de sacos de golpeo para mejorar precisión y fuerza. Enfoque en técnicas más complejas: Técnicas de giro, combinaciones avanzadas. Poomsae o formas avanzadas para niveles más altos. Ejercicios de aplicación práctica con compañeros: Sparring controlado o simulado.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 11/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Reforzar técnicas avanzadas y principios fundamentales del taekwondo.	

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	- Repaso de Técnicas Básicas - Aplicación de Técnicas en Combinaciones - Poomsae Avanzado - Sparring Controlado - Ejercicios de Flexibilidad y Fortalecimiento	10 10 40		Formación general Formación general Individual	- Patadas avanzadas: Rueda, gancho y hacha. - Puñetazos con técnica y precisión. - Creación de secuencias de patadas y puñetazos. - Práctica de combinaciones en pareja o con sacos de golpeo. - Enfoque en formas o poomsae más complejos. - Énfasis en la precisión de los movimientos y la fluidez. - Ejercicios de combate controlado. Aplicación de técnicas en situaciones simuladas de combate. - Estiramientos específicos para mejorar la flexibilidad. - Ejercicios de fortalecimiento focalizados en las piernas y el core.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 13/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Mejorar la técnica de patadas en taekwondo.	

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	- Técnica de Patadas - Poomsae o Formas (10 minutos)	10 10 40		Formación general Formación general individual	- Revisión y perfeccionamiento de patadas básicas: Frontales, laterales, redondas. - Ejercicios para mejorar la altura y precisión de las patadas. - Práctica de combinaciones de patadas. - Entrenamiento de patadas en movimiento y en estático. - Ejecución de una forma específica de taekwondo (poomsae) enfocada en las patadas. - Corrección de postura y técnica.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 15/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Introducción a las técnicas básicas y principios fundamentales del taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Formas o Poomse - Entrenamiento de Pateo - Juegos y Dinámicas	3 10 4 2 20 5 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	- Introducción a las posturas fundamentales: posición inicial, posición de combate. - Práctica de golpes básicos: puño directo, patadas frontales - Enseñanza de la forma básica (poomsae) para trabajar la secuencia de movimientos. - Explicación de la importancia de las formas en taekwondo. - Ejercicios para mejorar la técnica de las patadas. - Práctica de combinaciones simples de patadas. - Juegos que refuercen las habilidades aprendidas de manera lúdica. - Ejemplo: carreras de relevos con técnicas de patadas.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 18/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Introducir a los estudiantes en los fundamentos básicos del Taekwondo	

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	- Técnicas Básicas - Formas o Poomsae - Entrenamiento en Parejas - Ejercicios de Acondicionamiento - Ejercicios específicos para mejorar la fuerza y resistencia.	3 10 4 2 20 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	- Posición base (Joon Bi). - Patadas básicas (Ap Chagi, Dollyo Chagi). - Puños básicos (Jireugi). - Enseñanza de una forma básica. - Movimientos y secuencias. - Práctica de técnicas aprendidas con compañeros. - Foco en la precisión y velocidad. - Ejercicios específicos para mejorar la fuerza y resistencia.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 20/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Desarrollar habilidades técnicas, físicas y mentales en los estudiantes a través de la práctica del Taekwondo.	

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	- Técnica Básica - Formas (Poomse) - Entrenamiento de Combate - Fortalecimiento y Acondicionamiento	10 10 10 5 30 5 10	30 30 40 5 10 20 20	individual individual Formación general en filas. individual Formación general	- Enfoque en postura y equilibrio. Práctica de golpes básicos: puños, patadas. - Enseñanza de una forma básica o intermedia. - Empleo de movimientos fluidos y precisos. - Ejercicios de sparring controlado. Aplicación de técnicas aprendidas en un contexto dinámico. - Ejercicios de fortalecimiento específicos: abdominales, flexiones, sentadillas. - Enfoque en la resistencia y flexibilidad.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 22/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Introducción a las técnicas básicas y principios fundamentales del taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Poomse - Combate Básico	10 10 40		Formación general Formación general Individual	- Postura inicial: "Charyeot". Ejercicios de "Sajo Jirugi" (golpes básicos). - Enseñanza de los primeros movimientos de un "Poomsae" básico. - Foco en la precisión y fluidez de los movimientos. - Introducción a las posiciones de combate. - Práctica de movimientos básicos de bloqueo y ataque.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 25/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Introducción a las técnicas básicas y principios del Taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Combos y Técnicas Avanzadas - Ejercicios de Defensa y Ataque - Práctica de Poomse o Formas	10 10 40		Formación general Formación general individual	- Postura básica (Sogui), posición de guardia. - Ejercicios de patadas básicas: apoyo, giro y extensión. - Combinación de patadas básicas: frontales, laterales y circulares. - Introducción a técnicas avanzadas (según el nivel del grupo). - Parejas para practicar técnicas de bloqueo y contraataque. - Enfoque en la precisión y control de los movimientos. - Introducción a una forma básica de Taekwondo. - Enseñanza de los primeros movimientos. -
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 27/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Introducir y practicar las técnicas básicas del taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Formas (Poomsae) - Combate Simulado (10 minutos)	10 10 40		Formación general Formación general Individual	- Posición inicial (Joon Bi): explicación y práctica. - Patadas básicas: frontal (Ap Chagi), lateral (Yop Chagi), redonda (Dollyo Chagi). - Puños básicos: golpe directo (Jirugi), bloqueo (Makgi). - Ejecución y práctica de una forma básica (Taegeuk Il Jang, por ejemplo). - Ejercicios de parejas para aplicar las técnicas aprendidas de forma controlada.
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 GRUPO UNO	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 29/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Introducir a los estudiantes en los conceptos básicos y movimientos iniciales del taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Formas o Poomse - Combate Simulado	3 10 4 2 20 5 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	- Postura básica: "Joon-bee" (posición fundamental). - Movimientos básicos: patadas (frontal, lateral), bloqueos (alta y baja), golpes. - Enseñanza de una forma básica o poomsae. - Repetición de movimientos y corrección de postura. - Ejercicios de sparring leve para aplicar las técnicas aprendidas. - Enfoque en la defensa y la práctica de movimientos.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 01/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Perfeccionamiento de técnicas de patada y defensa.	

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	- Técnicas de Patada - Defensa y Bloqueos - Poomsae o Formas - Combate o Sparring - Sesión controlada de combate.	3 10 4 2 20 5 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas Grupal	-Revisión y perfeccionamiento de patadas básicas: Frontal, lateral, redonda. -Ejercicios para mejorar la altura y precisión de las patadas. - Entrenamiento de bloqueos ante ataques frontales y laterales. - Práctica de esquivas y bloqueos en pareja. - Ejecución de una forma específica de taekwondo (poomsae). - Enfoque en la precisión y fluidez de movimientos. - Sesión controlada de combate. Aplicación de las técnicas aprendidas en situaciones simuladas.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 3/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Introducción a las técnicas básicas del taekwondo.	

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	- Revisión de Postura y Posición de Piernas - Patadas Frontales - Patadas Circulares - Patadas Laterales - Práctica de Combinaciones de Patadas - Secuencias cortas de combinaciones de diferentes tipos de patadas. - Enfoque en fluidez y transición entre movimientos.	3 10 4 2 20 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	- Ajuste de la postura básica y posición de las piernas para diferentes patadas. - Correcciones individuales. - Enfoque en la técnica correcta de la patada frontal. - Ejercicios de práctica y repeticiones. - Introducción a las patadas circulares. - Ejercicios para mejorar la altura y la rotación de la pierna. - Técnica y práctica de patadas laterales. - Ejercicios para trabajar la precisión y equilibrio. - Secuencias cortas de combinaciones de diferentes tipos de patadas. - Enfoque en fluidez y transición entre movimientos.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 4/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Mejora de las patadas y técnicas avanzadas.	

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	- Revisión de Técnicas Básicas - Entrenamiento de Patadas - Técnicas Avanzadas - Aplicación Práctica - Enfoque en la defensa y el ataque.	10 10 10 5 30 5 10	30 30 40 5 10 20 20	individual individual Formación general en filas. individual Formación general	Patadas básicas: Frontales, laterales, circulares y axe. Técnicas de puñetazos y bloqueos. Correcciones y perfeccionamiento de posturas Práctica intensiva de patadas: Saltos, giratorias, en combinaciones. Uso de sacos de golpeo para mejorar precisión y fuerza. Enfoque en técnicas más complejas: Técnicas de giro, combinaciones avanzadas. Poomsae o formas avanzadas para niveles más altos. Ejercicios de aplicación práctica con compañeros: Sparring controlado o simulado.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 8/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Reforzar técnicas avanzadas y principios fundamentales del taekwondo.	

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	- Repaso de Técnicas Básicas - Aplicación de Técnicas en Combinaciones - Poomsae Avanzado - Sparring Controlado - Ejercicios de Flexibilidad y Fortalecimiento	10 10 40		Formación general Formación general Individual	- Patadas avanzadas: Rueda, gancho y hacha. - Puñetazos con técnica y precisión. - Creación de secuencias de patadas y puñetazos. - Práctica de combinaciones en pareja o con sacos de golpeo. - Enfoque en formas o poomsae más complejos. - Énfasis en la precisión de los movimientos y la fluidez. - Ejercicios de combate controlado. Aplicación de técnicas en situaciones simuladas de combate. - Estiramientos específicos para mejorar la flexibilidad. - Ejercicios de fortalecimiento focalizados en las piernas y el core.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 10/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Mejorar la técnica de patadas en taekwondo.	

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	- Técnica de Patadas - Poomsae o Formas (10 minutos)	10 10 40		Formación general Formación general individual	- Revisión y perfeccionamiento de patadas básicas: Frontales, laterales, redondas. - Ejercicios para mejorar la altura y precisión de las patadas. - Práctica de combinaciones de patadas. - Entrenamiento de patadas en movimiento y en estático. - Ejecución de una forma específica de taekwondo (poomsae) enfocada en las patadas. - Corrección de postura y técnica.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 11/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Introducción a las técnicas básicas y principios fundamentales del taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Formas o Poomse - Entrenamiento de Pateo - Juegos y Dinámicas	3 10 4 2 20 5 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	- Introducción a las posturas fundamentales: posición inicial, posición de combate. - Práctica de golpes básicos: puño directo, patadas frontales - Enseñanza de la forma básica (poomsae) para trabajar la secuencia de movimientos. - Explicación de la importancia de las formas en taekwondo. - Ejercicios para mejorar la técnica de las patadas. - Práctica de combinaciones simples de patadas. - Juegos que refuercen las habilidades aprendidas de manera lúdica. - Ejemplo: carreras de relevos con técnicas de patadas.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 15/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Introducir a los estudiantes en los fundamentos básicos del Taekwondo	

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	- Técnicas Básicas - Formas o Poomsae - Entrenamiento en Parejas - Ejercicios de Acondicionamiento - Ejercicios específicos para mejorar la fuerza y resistencia.	3 10 4 2 20 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	- Posición base (Joon Bi). - Patadas básicas (Ap Chagi, Dollyo Chagi). - Puños básicos (Jireugi). - Enseñanza de una forma básica. - Movimientos y secuencias. - Práctica de técnicas aprendidas con compañeros. - Foco en la precisión y velocidad. - Ejercicios específicos para mejorar la fuerza y resistencia.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 17/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Desarrollar habilidades técnicas, físicas y mentales en los estudiantes a través de la práctica del Taekwondo.	

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	- Técnica Básica - Formas (Poomse) - Entrenamiento de Combate - Fortalecimiento y Acondicionamiento	10 10 10 5 30 5 10	30 30 40 5 10 20 20	individual individual Formación general en filas. individual Formación general	- Enfoque en postura y equilibrio. Práctica de golpes básicos: puños, patadas. - Enseñanza de una forma básica o intermedia. - Empleo de movimientos fluidos y precisos. - Ejercicios de sparring controlado. Aplicación de técnicas aprendidas en un contexto dinámico. - Ejercicios de fortalecimiento específicos: abdominales, flexiones, sentadillas. - Enfoque en la resistencia y flexibilidad.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 18/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Introducción a las técnicas básicas y principios fundamentales del taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Poomse - Combate Básico	10 10 40		Formación general Formación general Individual	- Postura inicial: "Charyeot". Ejercicios de "Sajo Jirugi" (golpes básicos). - Enseñanza de los primeros movimientos de un "Poomsae" básico. - Foco en la precisión y fluidez de los movimientos. - Introducción a las posiciones de combate. - Práctica de movimientos básicos de bloqueo y ataque.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 22/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Introducción a las técnicas básicas y principios del Taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Combos y Técnicas Avanzadas - Ejercicios de Defensa y Ataque - Práctica de Poomse o Formas	10 10 40		Formación general Formación general individual	- Postura básica (Sogui), posición de guardia. - Ejercicios de patadas básicas: apoyo, giro y extensión. - Combinación de patadas básicas: frontales, laterales y circulares. - Introducción a técnicas avanzadas (según el nivel del grupo). - Parejas para practicar técnicas de bloqueo y contraataque. - Enfoque en la precisión y control de los movimientos. - Introducción a una forma básica de Taekwondo. - Enseñanza de los primeros movimientos. -
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE, FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 24/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ**
OBJETIVO: Introducir y practicar las técnicas básicas del taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Formas (Poomsae) - Combate Simulado (10 minutos)	10 10 40		Formación general Formación general Individual	- Posición inicial (Joon Bi): explicación y práctica. - Patadas básicas: frontal (Ap Chagi), lateral (Yop Chagi), redonda (Dollyo Chagi). - Puños básicos: golpe directo (Jirugi), bloqueo (Makgi). - Ejecución y práctica de una forma básica (Taegeuk Il Jang, por ejemplo). - Ejercicios de parejas para aplicar las técnicas aprendidas de forma controlada.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 25/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Introducir a los estudiantes en los conceptos básicos y movimientos iniciales del taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Formas o Poomse - Combate Simulado	3 10 4 2 20 5 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	- Postura básica: "Joon-bee" (posición fundamental). - Movimientos básicos: patadas (frontal, lateral), bloqueos (alta y baja), golpes. - Enseñanza de una forma básica o poomsae. - Repetición de movimientos y corrección de postura. - Ejercicios de sparring leve para aplicar las técnicas aprendidas. - Enfoque en la defensa y la práctica de movimientos.
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 GRUPO DOS	**DISCIPLINA: COMBATE. FIGURA, ROMPIMIENTO**
FECHA: 29/11/2024 .	**INSTRUCTOR: SANDRA RODRIGUEZ NARANJO**
OBJETIVO: Introducir a los estudiantes en las técnicas básicas del Taekwondo.	

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	- Técnicas Básicas - Formas (Poomsae) - Práctica de Combate	3 10 4 2 20 2 25	20 40 30	Formación general Individual Formación general Formación general en filas individual	- Posición de guardia: enseñar la postura básica. - Patadas básicas: frontales, laterales y circulares. - Puños y golpes básicos: jab, gancho, uppercut. - Enseñar una forma básica o secuencia de movimientos. - Ejecución lenta para practicar la técnica. - Parejas: práctica de técnicas aprendidas. - Enfoque en la defensa y el ataque.
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

Comprobante de Pago

DATOS GENERALES DEL APORTANTE							
Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono
CC 1057576360		RODRIGUEZ NARANJO SANDRA MILENA	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	cra 15 # 13A 32	SOGAMOSO-BOYACA	7736501

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION			
Periodo Pensión	**2024-11**	Periodo Salud	**2024-11**
Fecha límite de pago	**2024/12/13**	Fecha de pago	**2024/11/06**
Dias de mora	**0**	Tasa de mora	**26.16%**

TOTALES	
Valor a pagar	**$402,200**
Intereses de mora	**$0**
Saldos e incapacidades	**$0**
Valor total	**$402,200**

DATOS DE LA TRANSACCIÓN	
Clave planilla	**9476506149**
Clave de pago	**1031733985**
Banco	**BANCOLOMBIA**

2024/11/06 09:20 AM

Resumen General de Pago

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
2024-11	2024-11	1031733985	9476506149	I	2024/12/13	2024/11/06	BANCOLOMBIA	0	$402,200

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO				PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES			
No.	Identificación		Nombres	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte
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
Total			**Afiliados(1)**			**$1,300,000**	**$208,000**			**$1,300,000**	**$162,500**			**$0**	**$0**			**$1,300,000**	**$31,700**		**$0**	**$0**

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**

2024/11/06 09:20 AM

Nit: 1057575661-1
Regimen simplificado
No declarante de iva

Recibo de caja
MS 15642/2024
Fecha
2024-11-06

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

Concepto				Valor Total
Cant	Servicio	Aportes	Valor	
1	✖ Pago de seguridad social tipo I mediante planilla No 9476506149 Noviembre de 2024,	$ 402.200,00	$ 26.800,00	$ 429.000,00
CUATROCIENTOS VEINTINUEVE MIL PESOS M. CTE.				$ 429.000,00

Firma Autorizada

Firma Cliente

Sogamoso, 06 de diciembre 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 noviembre al 30 de noviembre de 2024.

Cordialmente,

Daniela Fernández

KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS
C.C. 1002.726.337 de Yopal

Fecha de realización	**06 de diciembre de 2024**	**Informe: Mes / año**	**Noviembre**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**COMBATE**		
Nombre del Instructor	**KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO.
Se continua con trabajo progresivo en los dos grupos de formación, los deportistas han demostrado un gran avance en la asimilación de técnicas de pateo y su combinación, se evidencia mejora en la elasticidad, condición física y resistencia. Los deportistas evidencian tener mayor seguridad y confianza en las escuelas de combate. Su motricidad igualmente presenta mejoras

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 noviembre, 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 competencias durante el mes de noviembre.

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

5. OBSERVACIONES
Se cumplieron los objetivos de trabajo durante el mes de noviembre se evidencio 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 FOTOGRAFICA













DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: Viernes 1 de noviembre 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: Sabado 2 de noviembre 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: lunes 4 de noviembre 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: jueves 7 de noviembre 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: viernes 8 de noviembre 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: lunes 11 de noviembre 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: jueves 14 de noviembre 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: viernes 15 de noviembre 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: lunes 18 de noviembre 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: jueves 21 de noviembre 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: viernes 22 de noviembre 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: lunes 25 de noviembre 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: jueves 28 de noviembre 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: COMBAT E**
FECHA: viernes 29 de noviembre 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	-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: COMBATE**
FECHA: viernes 1 de noviembre 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 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 2 de noviembre 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 3 de noviembre 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 8 de noviembre 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: sábado 9 de noviembre 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 10 de noviembre 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 15 de noviembre 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 16 de noviembre 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 17 de noviembre 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 22 de noviembre 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: sábado 23 de noviembre 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 24 de noviembre 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 29 de noviembre 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: Sabado 30 de noviembre 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

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**	**Noviembre 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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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**	**Noviembre 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	

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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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

Nit: 1057575661-1
Regimen simplificado
No declarante de iva

Recibo de caja
MS 15884/2024
Fecha
2024-11-28

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
Servicio	Aportes	Valor	
✖ Pago de seguridad social tipo I Noviembre de 2024	$ 402.200,00	$ 27.800,00	$ 430.000,00
CUATROCIENTOS TREINTA MIL PESOS M. CTE.			$ 430.000,00

Firma Autorizada

Firma Cliente

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

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:	**7950072444**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2024	SALUD:	AÑO:	2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/11/28	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1082634591

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

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:	**7950072444**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO	2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2024
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/11/28			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	1082634591

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																	
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 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

TOTAL **$ 402.200**

Sogamoso, 30 de Noviembre de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1

DEBE A:

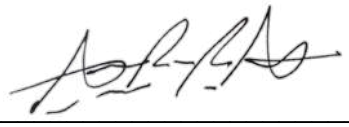
Allan Rene Forero Acevedo
C.C. 1057575067

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 Noviembre al 30 de Noviembre de 2024.

Cordialmente,



ALLAN RENE FORERO ACEVEDO
C.C. 1057575067

Fecha de realización	**30/11/2024**	**Informe: Mes / año**	**NOVIEMBRE**
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 se tecnifico las patadas trabajando en parejas y se practicaron las técnicas del arte marcial, además comandos de cortesía marcial práctica de vandal, doble vandal, dolio, yop, tuit chagui y doble vandal chagui de igual forma se trabajo 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).

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.

Fotos práctica de clases Noviembre:





_____

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: 04/11/24	**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 Doble vandal 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: 07/11/24	**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 Doble vandal 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: 08/11/24	**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 Doble vandal 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: 11/11/24	**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 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: 5 de 1

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 14/11/24	**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 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: 15/11/24	**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. dolio 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: 18/11/24	**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: 21/11/24	**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: 22/11/24	**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: 25/11/24	**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: 28/11/24	**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: 29/11/24	**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: 30/11/24	**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

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: 01/11/24	**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 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: 02/11/24	**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 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: 03/11/24	**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 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: 08/11/24	**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 y doble vandal 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: 09/11/24	**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 vandal y doble vandal 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: 10/11/24	**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 vandal y doble vandal 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: 15/11/24	**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: 16/11/24	**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 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: 17/11/24	**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: 22/11/24	**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 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: 23/11/24	**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 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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 24/11/24	**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 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: 29/11/24	**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 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

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**	**NOVIEMBRE**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO MES DE OCTUBRE GRUPO 1**																														**%**
		M	**F**	**04**	**07**	**08**			**11**	**14**	**15**											**18**	**21**	**22**						**25**	**28**	**29**	**30**		
	Santiago Alexander Leon	x		v	v	v			v	v	v											v	v	v						v	v	v	v		100
	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**	**NOVIEMBRE**

No	**NOMBRE / APELLIDO**	**SEXO**		**DÍAS DE TRABAJO MES DE OCTUBRE GRUPO 2**																																		**%**
		M	**F**	**01**	**02**	**03**			**08**	**09**	**10**											**15**	**15**	**17**						**22**	**23**	**24**	**29**		
	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_____

Nit: 1057575661-1

Regimen simplificado

No declarante de iva

Recibo de caja

MS 15890/2024

Fecha

2024-11-29

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
✖	Pago de seguridad social tipo I Noviembre de 2024	$ 402.200,00	$ 32.000,00	$ 434.200,00
CUATROCIENTOS TREINTA Y CUATRO MIL DOSCIENTOS PESOS M. CTE.				$ 434.200,00

Alisson Pinto

Escaneado con CamScanner

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:	**4581126992**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO	2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2024
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2024/12/02			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9990880143

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						CCF		SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
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	ADMIN	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	TOTAL APORTE	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**

Sogamoso, 5 de diciembre de 2024 **CUENTA DE COBRO 005**

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 noviembre al 30 de noviembre de 2024.

Cordialmente,



EDITH MARIA GORDILLO CABREJO
C.C. 1053585297

INDEPORTES	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO	
		INFORME TECNICO MENSUAL PARA INSTRUCTORES	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CÓDIGO: FR-DCP-F-06	VERSIÓN: 4
		FECHA: 08-04-2016	PÁG: 1 de 3

Fecha	**01 de Noviembre al 30 de Noviembre**	**Informe: Mes / año**	**NOVIEMBRE 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: 1068279568

FOTOS PRACTICA DE CLASES MES DE NOVIEMBRE 2024











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

FIRMA DEL INSTRUCTOR

INDEPORTES	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACÁ"	FORMATO	
		PLAN DIARIO DE CLASES ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CODIGO: FR-DCP-F-12	VERSION: 2
		FECHA: 08-04-2016	PAG: 1 de 15

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 02/11/2024	**INSTRUCTOR: EDITH GORDILLO**
OBJETIVO: PRACTICA DE DEFENSAS BASICAS Y DESARROLLO DE LA ELASTICIDAD.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
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 5 /11/2024	**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 calisteria 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: 07/11/2024	**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: 0 9 /11/2024	**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 calisteria 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: 12/11/2024	**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: 14/11/2024	**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: 1 6 /11/2024	**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: 18/11/2024	**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: 19/11/2024	**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: 2 1 /11/2024	**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 : 23/11/2024	**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 : 26/11/2024	**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: 28/11/2024	**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: 30/11/2024	**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.

INDEPORTES	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACA"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NINOS DE E.F.D	
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CODIGO: FR-DCP-F-19	VERSION: 3
		FECHA: 08-04-2016	PAG: 1 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	ESCUELA DE FORMACION CIAR TKD	
CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CRA 11 # 18 ESQUINA	3182894651
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO	
DEPORTE	NIVEL	HORARIO / MES
TAEKWONDO	I	8 A 9:30 AM 11 A 12:30 / NOVIEMBRE 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 CÑATE	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	SALOME CONDIA FIGUEREDO		X																																
19	SARA VALENTINA GAMBOA CHAPARRO		X																																
20	EMMANUEL CHICA CABALLERO	X																																	

INDEPORTES	SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD "INDEPORTES BOYACA"	FORMATO PLANILLA DE CONTROL ASISTENCIA PARA NINOS DE E.F.D
PROCESO: DESARROLLO Y CONTROL DE PROYECTOS		CODIGO: FR-DCP-F-19 / VERSION: 3 FECHA: 08-04-2016 / PAG: 2 de 2

NOMBRE DE LA ESCUELA	ESCUELA DE FORMACION CIAR TKD		
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**		**TELEFONO**
SOGAMOSO	**CRA 11 # 18 ESQUINA**		**3182894651**
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO		
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
TAEKWONDO	**I**	**CALLE 54 #13-68 CIAR TKD**	**NOVIEMBRE 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	YANICK 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: 2024-12-06, 10:33:07 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1068279568

Periodo Cotización: noviembre de 2024 **Periodo Servicio:** noviembre de 2024

PAGADO 05/12/2024 EN HORARIO EXTENDIDO

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO		
Documento	CC1053585297	**Dirección**	CR 9 #21 A - 26
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3182894651
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	IND	RET	RET P	TDS	TAE	TDP	TAP	VSP	ECOR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días PRT	Días SLN	Días IGE	Días LMA	Días VAC	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 Mineducación	Total
CC 1053585297	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO	57	00																	0	30	30	30	30	30	(23030) 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	2024-12-05, 06:36:39 PM en horario extendido
Periodo de Cotización Otros Riesgos	noviembre de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	noviembre de 2024
Empresa	EDITH MARIA GORDILLO CABREJO
CEDULA CIUDADANIA	CC 1053585297
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	1068279568
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1104260258
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 410.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	10.0.19.58

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

FORMATO LIGAS ESCUELAS DE FORMACION EDITH GORDILLO NOVIEMBRE



Edith Gordillo

Para observatorio@indeportesboyaca.gov.co

16:29

FORMATO LIGAS ESCUELA DE FORMACION - ENTRENADORES 2024.x...

XLSX - 64 KB

Buen día,

Envío formato ligas escuelas de formación solicitado mes de noviembre.

CORDIALMENTE,

EDITH MARIA GORDILLO CABREJO

Obtener Outlook para Android

Sogamoso, 30 de Noviembre 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 Noviembre al 30 de Noviembre de 2024.

Cordialmente,

HECTOR ALFONSO MORALES
C.C. 91103517

Fecha	**NOVIEMBRE 29 DE 2024**	**Informe: Mes 11/ año 2024**	**NOVIEMBRE**
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 fisicas 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 Noviembre se realizó 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).

ninguno

5. OBSERVACIONES

Anexo planilla de pagos de pensión y salud No 74566261
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	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: NOVIEMBRE 1 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 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	17 MIN 5 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).
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	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: NOVIEMBRE 4 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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
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 realizaran, (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 "				Chiruguí). 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	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: NOVIEMBRE 6 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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
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	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: NOVIEMBRE 8 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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
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	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: NOVIEMBRE 11 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 CONOZCAN EL REGLAMENTO INTERNO DEL TAEKWONDO	2'MIN 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. ejercicios de estiramiento de brazos y pierna
	OBJETIVO FORMATIVO: FORMACIÓN HUMANA	2' MIN		INDIVIDUAL	Trotes variados en diferentes direcciones de frente, de lado, de espalda, y en zig zag,
	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	4' 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	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 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	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: NOVIEMBRE 13 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 especifica 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 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	17 MIN 5 MIN	1	INDIVIDUAL	Movimientos de articular extensión, flexión de cuello, codo, rodillas, dedos (manos y pies), cadera y cintura. Flexiones y extensión de piernas. 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 30 MIN	5	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,

		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	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: NOVIEMBRE 15 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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
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

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	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: NOVIEMBRE 18 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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
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

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	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: NOVIEMBRE 20 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		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	3 MIN 17 MIN 5 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				
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	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 la clase.

INDEPORTES	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: NOVIEMBRE 22 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		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 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES: TROTRES VARIADOS	3 MIN 17 MIN 5 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).
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 INDIVIDUAL 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	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: NOVIEMBRE 25 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	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 "				

P R I N C I P A L	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.
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	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: NOVIEMBRE 27 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 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	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: NOVIEMBRE 29 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 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	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 FECHA: 08-04-2016	VERSIÓN: 3 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**	**NOVIEMBRE**

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		X		100
19	William Uriel Quiroga	X			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		X		100
21	María Paula Quiroga		X		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		X		100
23	Mathias Camilo Páez C.	X			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		X		100
25	Alison Fernández		X		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		X		100
27	Nicolas Alba B.	X			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		X		100
29	Juan José Rincón	X			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		x		100
31	Samuel Hernández	X			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

NOVIEMBRE 1	NOVIEMBRE 4
	
NOVIEMBRE 6	NOVIEMBRE 8
	
NOVIEMBRE 11	NOVIEMBRE 13
	

NOVIEMBRE 15	NOVIEMBRE 18
	
NOVIEMBRE 20	NOVIEMBRE 22
	
NOVIEMBRE 25	NOVIEMBRE 27
	

NOVIEMBRE 29



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.

enlace operativo

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	2024-11-22, 03:39:07 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	noviembre de 2024
Periodo de Cotización Para Salud	noviembre de 2024
Empresa	HECTOR ALFONSO MORALES ORDUZ
CEDULA CIUDADANIA	CC 91103517
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	74566261
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1069340492
Banco	(1032) - BANCO CAJA SOCIAL
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
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
		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.

EXPERTOS en PILA

SuAporte

Fecha creación reporte: 2024-11-22, 03:27:10 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 74566261

Periodo Cotización: noviembre de 2024 **Periodo Servicio:** noviembre de 2024

Fecha límite de pago: 2024-12-05

PAGADO 22/11/2024

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	**Total Afiliados**	1
Ciudad	SOGAMOSO	**Departamento**	BOYACA		
Representante Legal		**Identificación**			

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales				Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	IRG	RET	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	Administradora	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 91103517	MORALES ORDUZ HECTOR ALFONSO	59	00																0	30	30	30	0	PORVENIR	$ 1,300,000	$ 208,000	NUEVA EPS S.A. MOVILIDAD	$ 1,300,000	$ 162,500	POSITIVA DE SEGUROS	$ 1,300,000	$ 31,700	NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 402,200

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes FSP	Aportes FSS	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	Incapacidades, Licencias, Saldos	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE	TOTAL INTERESES	TOTAL FINAL
$ 1,300,000	$ 1,300,000	$ 1,300,000	$ 0	$ 208,000	$ 0	$ 0	$ 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.

EXPERTOS en PILA

Sogamoso, 01 de Diciembre 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 noviembre al 30 de noviembre de 2024.

CUENTA DE COBRO: Cuenta de ahorro BANCOLOMBIA # 35871967090

Cordialmente,



PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA

PPT: 6634626

Fecha de realización	01/DICEMBRE/2024	**Informe: Mes / año**	01 NOV AL 31 NOV
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).

CHEQUEO CLASIFICATORIO JUEGOS INTERCOLEGIADOS FASE DEPARTAMENTAL

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

REGISTRO FOTOGRAFICO NOVIEMBRE









REGISTRO FOTOGRAFICO NOVIEMBRE













REGISTRO FOTOGRAFICO NOVIEMBRE

REGISTRO FOTOGRAFICO NOVIEMBRE

REGISTRO FOTOGRAFICO NOVIEMBRE

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 01 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (01): COMBATES CON PETO CONVENCIONAL	

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: 02 – NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (2): 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: TAEKWOINDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 04-NOVIEMBRE	**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	- DESPLAZAMIENTOS EN CONTRA Y ATAQUE + COMBINACION DE PATEO 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	- Pateo de lado a lado del ares de entrenamiento (resistencia) - Velocidad - Situaciones de combate - Combates	60		Parejas pao y paleta Parejas pao y paleta Parejas protecciones Parejas protecciones	5 tecnicas en ataque y 5 en contra realizadas por un deportista Todas las tecnicas a mayor velocidad pocas repeticiones Cortas (lado, bandal, puño, dolio) solo las realiza un compañero por tiempo el otro preciona Combates a mayor intensidad poco tiempo

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 06-NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (04): RESISTENCIA Y VELOCIDAD	

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: 08-NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (05) : EXPLICACION CLINCH	

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 es la anticipacion Dirigido por el instructor Trote leve combinados con ejercicios de calistenia básica, aumento de temperatura
PRINCIPAL	Clinch	60		Parejas	Primeramente se explicara la accion y los beneficios que tiene en combate Ejercicios en pareja de movilidad Ejercicios en pareja, puño + clinch e impedir que el compañero salga del clinch Situacion de combate donde solo un compañero intenta realizar el clinch y el otro debe impedirselo
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-NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (06) : PLIOMETRIA Y RESISTENCIA	

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	- Pliometria - Piques de velocidad - Coordinacion Resistencia	60		Parejas	Suicidas (carrera) Saltos rectos + piques Rodillas al pecho + piques Sentadilla + salto a las sillas Ejercicios de coordinacion y saltos a sillas + pateo
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: 11-NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (07) : RESISTENCIA Y VELOCIDAD	

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	- Pateo de lado a lado del ares de entrenamiento (resistencia) - Velocidad - Situaciones de combate - Combates	60		Parejas pao y paleta Parejas pao y paleta Parejas protecciones Parejas protecciones	5 tecnicas en ataque y 5 en contra realizadas por un deportista Todas las tecnicas a mayor velocidad pocas repeticiones Cortas (lado, bandal, puño, dolio) solo las realiza un compañero por tiempo el otro preciona Combates a mayor intensidad poco tiempo
	- 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: 13-NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (08) : 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
	- 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

	ACTIVIDADES	DOSIFIC		

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 15-NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**

OBJETIVO (09) : REALIZAR CIRCUITOS DE FUERZA

PARTE		T	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: 16-NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (10) : 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: 18-NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (11) : CIRCUITOS DE COORDINACION Y 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 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: 20-NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (12) : EXPLICACION CLINCH	

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 es la anticipacion Dirigido por el instructor Trote leve combinados con ejercicios de calistenia básica, aumento de temperatura
PRINCIPAL	Clinch	60		Parejas	Primeramente se explicara la accion y los beneficios que tiene en combate Ejercicios en pareja de movilidad Ejercicios en pareja, puño + clinch e impedir que el compañero salga del clinch Situacion de combate donde solo un compañero intenta realizar el clinch y el otro debe impedirselo
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: 22-NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (13) : COMBATES CON PETO CONVENCIONAL	

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: 23-NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : : 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
	- 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: 25-NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : 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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 27-NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : 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
	- 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: 29-NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : COMBATES CON PETO CONVENCIONAL	

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
	- 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– NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (15): 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

PLANILLA DE ASISTENCIA MES DE NOVIEMBRE

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	NOVIEMBRE

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		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				X		100 %
4	LAURA XIMENA GOMEZ	X		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		70%
6	ZAMARA GABRIELA BUSTOS		X	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		97%
8	ZAIRETH SOFIA CAMACHO		X	X	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		100 %

11	JAZMIN SANDOVAL CURTIDOR	X									X	X		X		X			X	X		X		X			X				X		X		85%
12	JOSE ANGEL	X				X			X			X		X X		XX			X	X		X		X		X		X				X		X		98%
13	LAURA ALEJANDA		X	X					X		X			X		X			X	X		X		X		X		X				X	X			100 %
				X			X		X		X			X		X			X						X			X		X		X				
14	JUAN SEBASTIAN CLAVIJO	X		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								100 %
16	JUAN PABLO RICAUTE		X	X		X	X		X		X	X		X X		X				X				X		X	X		X		X			X X		88%
17	WILMER ALEXANDER ILVIRA	X				X	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		X		77%
19	PAULA AELXANDRA GOMEZ		X			X	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								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				X		100%
23	LAURA VALENTINA ECHEVERRIA	X		X		X	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						100 %
25	DYLAN SEBASTIAN CORTEZ	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	X		X						X							46%
27	YEIMI CARRILLO MORENO		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						84%

29	THOMAS VARGAS QUEVEDO	X				X	X	X			X	X				X X			X					X X			X				X		80%
30	ANGEA MORENO	X		X		X	X				X							X										X				X		

31	SHERIL CAMILA GOMEZ	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									100 %
33	RUBEN CHAPARRO		X			X	X		X			X			X		X				X			X				X												53%
34	XIMENA MILLAN		X						X		X				X							X			X				X											61%
35	VALENTINA LIGA	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															92%
37	DANNA IAN	X					X		X		X	X			X	X	X		X			X			X															92%
38	ASHLEY CAMILA RINCON	X				X	X				X	X					X								X															61%
39	IAN					X	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:



Copia de recibo

BANCO DAVIVIENDA

Recaudo Planilla Asist

Fecha: 27/11/2024 Hora: 10:00:42

Jornada:	Normal
Oficina:	1764
Terminal:	CJ1764W101
Usuario:	8ZE
No. de planilla / PIN:	5166593886
Periodo Liquidado:	2024/11
Forma de Pago:	Efectivo
Vr. Total:	$402,200.00
Costo Transacción:	$0.00
No Transacción:	297248

Quien Realiza la Transacción

Tipo Id:	CC
Número ID:	6634626

Transacción exitosa en línea:

Por favor verifique que la información impresa es correcta.

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:		**5166593886**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO 2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre	AÑO 2024
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2024/11/27	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		0376297248

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
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
14-11	14-11 - ARL SURA	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	PT 6634626	FARIAS MENDOZA PAOLA ANAYS	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	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	**$ 402.200**

Sogamoso, 30 de noviembre de 2024

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ
NIT. 800.045.113-1

DEBE A:

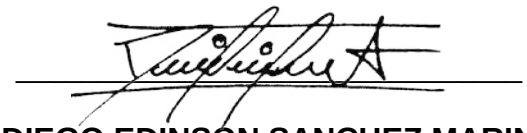
DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN
C.C. 1.049.613.550

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 octubre al 31 de octubre de 2024.

Cordialmente,



DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN
C.C. 1.049.613.550

Fecha de realización	**Noviembre / 2024**	**Informe:** **Mes / año**	**No 5** **Dic 2024**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**Combate e Iniciación**		
Nombre del Instructor	**Diego Sánchez Marín**		

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

Nivel de Iniciación

Reconocimiento año 2024 a los integrantes de la escuela de la liga de Taekwondo de Boyacá donde presentarán u ascenso de cinturón o kup. Demostrando las facetas adquiridas en este proceso en presencia de la comisión técnica y el director y seleccionador Maestro Rene Forero.

Resumen de actividades realizadas en el proceso de la liga de taekwondo, donde se logra navegar por el contenido desde 10 kup a 7mo kup del plan específico en la categoría de principiantes socializado y aprobado por la comisión Técnica

Contenidos:

- Movimientos básicos
- Formas, Combates
- Rompimientos
- Contenido Teórico (Vocabulario – conocimiento varios e historia)



- **Grupo de talentos de combate**



Se desarrollaron los entrenamientos específicos con énfasis aumentar su arsenal técnico:

- Escuelas de combate CIART.
- Pateo en situaciones específicas de ataque, entre otras
- Trabajo de técnicas a realizar de acuerdo a la nueva reglamentación de combate



Desempeño como Técnico Oficial en Los I Juegos nacionales Juveniles

Manizales 18 – 22 noviembre 2024



I Juegos nacionales Juveniles

Manizales 18 – 22 noviembre 2024



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

Las temáticas fueron concluidas con éxito por parte e los niños

- A nivel integral Biopsicosocial
- Poomsaes básicas
- Movimientos básicos
- Terminología especifica de taekwond0
- Racionamiento de maestros, deportistas iconos de Boyacá
- Y contextos naturales del Taekwondo en clase, Dojang, entrenamiento de escuela de combate
- Principios y forma de vida que da el taekwondo

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



- Participación activa de la selección élite de Boyacá, Juvenil Liga de Taekwondo de Boyacá.
- Los resultados oficiales serán presentados por la liga de taekwondo de Boyacá
- A nivel general Taekwondo de Boyacá es un referente en Colombia para el desarrollo del Taekwondo en todos los niveles y facetas desde los niños hasta el alto rendimiento
- Lo anterior al ratificar el 1er Lugar como departamento por encima de potencia deportiva como Antioquia, Bogotá y Valle en la modalidad específica de Taekwondo

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

Noviembre 2024:

- Sistematización día a día competencia de disciplina, comportamiento, objetivos y desarrollo de la competencia
- Explicación de los tiempos de los informes a pasar a indeportes por parte de la presidenta de la liga de taekwondo.

5. OBSERVACIONES

- Se participará en el Campamento copa federación y nacional inter clubes en el mes de diciembre categorías según la edad y con los deportistas de la escuela de la liga de taekwondo y me convocaron como técnico oficial de ambos campeonatos





- Los padres de familia e integrantes de las escuelas pueden diferenciar los procesos de rendimiento en competencia y beneficios del taekwondo dentro del proceso de escuelas de formación.

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

FIRMA DEL INSTRUCTOR

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de Formación**
FECHA: 05-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Poomsaes	

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	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 esté desarrollando - Posiciones Básicas, formaciones y reacción a los comandos de juegos	50	5	Formación general	Demostración de las técnicas y posiciones a dominar específicas en el Poomsae de taekwondo
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: : 07-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Poomsaes	

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 y 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: : 12-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: 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 y demostración por los 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 8repeticiones, 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: : 14-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Patadas básicas 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 las patadas en movimiento aprendidos hasta ahora de los miembros inferiores en diferentes dinámicas
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 patadas en ataques y combinaciones Articulando 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 práctica.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Combate**
FECHA: 28-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Ordenes de Taekwondo	

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 ordenes (comandos) a utilizar dentro del desarrollo de la práctica del Taekwondo
PRINCIPAL	- Saludos, formación y realización de juegos lúdicos del taekwondo con énfasis en las ordenes 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: : 01-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Escuela de Combate	

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 toda 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: : 02-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Trabajo Técnico táctico 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	Formaciones 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: : 06-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Combate Rotación	

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: : 09-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: : 13-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Perfeccionamiento de técnicas todos con 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: : 15-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: : 16-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: : 18-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: : 25-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: : 27-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: : 27-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: : 29-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
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: : 30-11-2024	**INSTRUCTOR: Diego Sánchez Marín.**
OBJETIVO: Escuela de Combate	

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 toda 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

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**	**Noviembre/ 2024**

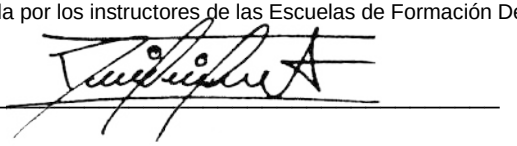
No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																														%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	Edrick Joel Prieto	X		S	S	S	S	S	N	S	N	S	S	N	S	S	N	N																	75
2	Juan Sánchez Barreto	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
3	ÁngeOrtegón Moya	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
4	Laura Julieth Prieto		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
5	Alejandro Pedreros Letrado	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
6	Hassel Fonseca Luis		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
7	Yaret Yulany Pérez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
8	Matias Alfonso Sossa	X		S	N	N	S	S	N	N	N	N	S	S	S	S	S	S																	75
9	Paula Alejandra Molina		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
10	Markos Valderrama C	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
11	Zara Sofia Viasus Luis		X	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	N	S	S	S																	75
12	Maria Paz Alfonso S		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
13	Maria Alfonso Sossa		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	N	S																	75
14	Jacobo Pedreros L	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
15	Angie Gabriela Alfonso		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
16	Daila Araque Jimenez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
17	Sharon Garay Forero		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

18	Jorge Leandro Gamboa	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
19	LUCIANA CARDENAS		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
20	Ángel Isabella Mendoza	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
21	Andrés Camargo	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
22	Santiago Mendoza M	X		S	S	N	S	S	S	N	S	S	S	N	S	S	S	N																75
23	Juan Pacabague V	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
24	Arley James Amado	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
25	Jose Caro Pardo	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
26	Ana Rubio Báez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
27	Juan Monguí Robles	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
28	Juan Torres Robles		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
29	Saray Corredor Cabrejo		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
30	Santiago Suescun H	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 

BANCO DAVIVIENDA
Recaudo Empresarial
Fecha: 03/12/2024 Hora: 14:31:02
Jornada: Normal
Oficina: 1762
Terminal: CJ1762W102
Usuario: 5BR

DATOS DEL CONVENIO

Nombre del Convenio:
ARUS PILA ASISTIDA
Cuenta Convenio: **********2841
Código Convenio: 1225739
No. Referencia 1:
8909726647
No. Referencia 2:
1049613550
Forma de Pago: Efectivo
Vr. Total: $402,200.00
Costo transacción: $0.00
No. Transacción: 411862
Quien realiza la transacción
Tipo Id: CC
Número Id: 1049613550
Transacción exitosa en línea
Por favor verifique que la
información impresa es correcta.

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2024-12-03, 05:14:32 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 74231735

Periodo Cotización: noviembre de 2024 **Periodo Servicio:** noviembre de 2024 **Referencia pago (PIN):** 8909726647

PAGADO 03/12/2024

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 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 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.

Sogamoso, 30 de noviembre 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 noviembre al 30 de noviembre de 2024.

Cordialmente,



WILSON ANTONIO NIETO NIÑO
C.C. 7.169.996 de Tunja

Fecha	**30 DE NOVIEMBRE DEL 2024**	**Informe: Mes / año**	**01 al 30 de noviembre 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.
- Explicar, ejecutar y corregir la poomsae # 2, Cruz Básica de Defensa y Ataque Doble I yang.
- Ejecutar y corregir la poomsae #1 Gibón (kibón) IL YANG y Explicar el poomsae # 2 Gibón (kibón) I YANG.
- Desarrollar un trabajo especial para el mejoramiento de la flexibilidad y elongación muscular en los niños(as), jóvenes y fortalecimiento en los ejercicios de equilibrio en forma dinámica y estática.
- Trabajo especial en parejas de Dollyo chagi, Bandal chagi, Miro chagi, y Ap chagi con palchagui (paleta).
- Desarrollar un circuito de ejercicios para el fortalecimiento de las capacidades básicas coordinativas en los niños(as), jóvenes y Retroalimentación de la pronunciación en terminología coreana y ejecución del saludo de taekwondo.
- Trabajo especial en pareja de Neryo chagi, Chico chagi. Yeop chagi, y Twi chagi en palchagui y pao.
- Ejecutar y corregir los poomsae de brazos y manos Kukkiwon IL yang, # 1, Kukkiwon I yang # 2 y Kukkiwon Sam Yang #3.
- Trabajo especial de la posición kierugui seogi, fintas, desplazamientos, cambios básicos para combate.
- Trabajo especial en parejas, ejecutando y corrigiendo postura, entradas y salidas utilizadas en el combate olímpico.
- Preparación técnica de los cambios, fintas y desplazamientos básicos para combate y ejecutar, corregir los movimientos básicos, técnicos, en extremidades inferiores y extremidades superiores para la participación en el festival de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.
- Hacernos partícipes en el festival de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.
- Trabajar y corregir las técnicas básicas de extremidades superiores: defensas y ataque con el puño, utilizado en el combate.
- Explicar, ejecutar y corregir la poomsae # 3 Gibón (kibón) SAM YANG.
- Trabajo especial de escuela de combate en acondicionamiento cardiovascular con énfasis a la duración del combate.

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.
- Realizar un trabajo especial técnico táctico para el combate.
- Trabajos especiales de la posición kierugui seogi, fintas, desplazamientos, cambios básicos para combate.
- Desarrollar de técnicas básicas de taekwondo de extremidades superiores.
- Desarrollar de técnicas básicas de taekwondo de extremidades inferiores.
- Preparar las técnicas de los cambios, fintas y desplazamientos básicos para combate y ejecutar, corregir los movimientos básicos, técnicos, en extremidades inferiores y extremidades superiores para la participación en el festival de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.
- Partícipar en el festival de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.
- Trabajar y corregir las técnicas básicas de extremidades superiores: defensas y ataque con el puño, utilizado en el combate.
- Explicar, ejecutar y corregir la poomsae # 3 Gibón (kibón) SAM YANG.
- Trabajo especial de escuela de combate en acondicionamiento cardiovascular con énfasis a la duración del combate.

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.
- Fortalecimiento del sistema musculoesquelético.
- Acondicionamiento del sistema cardiovascular.
- Desarrollo de técnicas básicas de taekwondo de extremidades superiores.
- Desarrollo de técnicas básicas de taekwondo de extremidades inferiores.
- Preparación las técnicas de los cambios, fintas y desplazamientos básicos para combate y ejecutar, corregir los movimientos básicos, técnicos, en extremidades inferiores y extremidades superiores para la participación en el festival Taekwondo para todos de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.
- Participación en el festival Taekwondo para todos de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.

- Trabajar y corregir las técnicas básicas de extremidades superiores: defensas y ataque con el puño, utilizado en el combate.
- Explicar, ejecutar y corregir la poomsae # 3 Gibón (kibón) SAM YANG.
- Trabajo especial de escuela de combate en acondicionamiento cardiovascular con énfasis a la duración del combate.

- **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 estudiantes es muy buena en la enseñanza impartida en este proceso.

El desarrollo técnico táctico demostrado en la participación en el festival Taekwondo para todos de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja, es de resaltar por los procesos que se están llevando.

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

Excelente participación en el festival Taekwondo para todos de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.

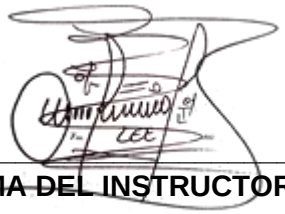
4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados).

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 mes de noviembre No. 4577322795

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



FIRMA DEL INSTRUCTOR

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

ACTIVIDADES GRUPO # 1













ACTIVIDADES GRUPO # 2













Participación en el festival de escuelas de formación deportivas Irdet 2024

















DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 01/11/2024 - 02/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Explicar, ejecutar y corregir la poomsae # 2, Cruz Básica de Defensa y Ataque Doble I yang.	

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 tradicional. 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: ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
PRINCIPAL	Explicar, ejecutar y corregir la poomsae # 2, Cruz Básica de Defensa y Ataque Doble I yang. Ap Kubi Seogui Bande Arae Makgi. Ap Kubi Seogui Bande Bakkat Montong Makgi. Ap kubi Seogui Bande Montong Chumeok Jireugi. Kiap. Hidratación	45 5	8 X 20 	Se organizan en hileras. Se explica cada movimiento de piernas y movimiento de brazos.	Se explica, se ejecuta y se corrige correctamente las técnicas a realizar. Se realiza paso a paso, luego por bloque y al final la poomsae completa.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	15		Formación # 2 En círculo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Charla motivacional.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: fest.04 /11/2024 - 05/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Ejecutar y corregir la poomsae #1 Gibón (kibón) IL YANG y Explicar el poomsae # 2 Gibón (kibón) I YANG.	

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	Formación marcial tradicional de taekwondo. 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	Ejecutar y corregir la poomsae #1 Gibón (kibón) IL YANG y Explicar el poomsae #2 Gibón (kibón) I YANG. Ap Kubi Seogui Bande Arae makgi, Ap kubi seogui bande Chumeok Jireugi. Ap Kubi Seogui Bande Bakkat Montong Makgi Ap Kubi Seogui Bande Chumeok Jireugi.Kiap. Ap Kubi Seogui Ulgul Chumeok Chigui. Hidratación	45 5	3 X 4 8 X 20	Se organizan en hileras. Se explica cada posición de piernas y cada Aplicación o técnica de brazos.	Paso a paso se Ejecuta y se corrige la poomsae #1 Gibón (kibón) IL YANG y se explicar el poomsae # 2 Gibón (kibón) I YANG..
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.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 06/11/2024 - 07/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Desarrollar un trabajo especial para el mejoramiento de la flexibilidad y elongación muscular en los niños(as), jóvenes y fortalecimiento en los ejercicios de equilibrio en forma dinámica y estática.	

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. Hidratación.	5 20 20 5	1 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, Caminar, trotar, correr, Skype bajo, medio, alto, taloneo, y los demás ejercicios orientado por el maestro.
PRINCIPAL	Desarrollar un trabajo especial para el mejoramiento de la flexibilidad y eslongación muscular en los niños(as) jóvenes. Y Trabajo específico de ejercicios de equilibrio en forma dinámica y estática. Hidratación	50 5	25 1	Trabajo grupal en círculo; realizando corrección individualmente.	Se explica y se ejecuta cada ejercicio especial de flexibilidad y eslongación. Extremidades inferiores izquierda y derecho. Extremidades superiores izquierdo y derecho. Trabajo especial de cuello y nuca. Trabajo especial de tronco y espalda. Se organizan en círculo se explica y se ejecuta el trabajo especial de ejercicios de equilibrio en forma dinámica y estática con balón y sin balón de estabilidad.
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación Dos. En círculo todos los deportistas.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de relajación. Charla de motivacional.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 08/11/2024 - 09/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial en parejas de Dollyo chagi, Bandal chagi, Miro chagi, y Ap chagi con palchagui (paleta).	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	5		Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo.	Explicación del objetivo de la clase de taekwondo.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	10	8	Se ejecuta una 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	12		Trabajo grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Trabajo especial en parejas de Dollyo chagi, Bandal chagi, Miro chagi, y Ap chagi con palchagui (paleta).	45	4 x 20	Formación en parejas.	Se organizan parejas. Se explica cada técnica. Se ejecuta los pasos fundamentales de la técnica de patada. En posición kierugui seogi y se corrige individualmente.
	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: fest. 11/11/2024 - 12/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Desarrollar un circuito de ejercicios para el fortalecimiento de las capacidades básicas coordinativas en los niños(as), jóvenes y Retroalimentación de la pronunciación en terminología coreana y ejecución del saludo de taekwondo.	

ARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación básica, saludo y Explicación del objetivo de la clase.	5	1	Se realiza la formación Marcial tradicional.	Una breve Charla sobre el objetivo de la clase a realizar.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	10	6	Trabajo grupal de Activación.	Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes.
	Calentamiento general; por medio de juego para la actividad principal a realizar.	15	8		Trabajo grupal en los ejercicios de calentamiento, orientado por el maestro.
	Estiramientos corporales.	20	8		Trabajo por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación.	5	1		
PRINCIPAL	Desarrollar un circuito de ejercicios para el fortalecimiento de las capacidades básicas coordinativas en los niños(as) y jóvenes.	35	5	Se hace trabajo grupal en las indicaciones generales de la actividad de fortalecimiento de las capacidades básicas coordinativas, realizando su debida corrección individualmente.	Se hace el trabajo de fortalecimiento en las capacidades básicas coordinativas. Orientación, ritmo, reacción, diferenciación, acoplamiento, equilibrio y adaptación o cambio.
	En seguida un trabajo desplazamientos.	10	8		En seguida un trabajo desplazamientos. Lateral, adelante y atras, con enfoque al combate.
	Retroalimentación de la pronunciación en terminología coreana y ejecución del saludo de taekwondo.				Pronunciación y ejecución del saludo en terminología coreana.
	Hidratación	5	1		
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. Enseñanza – Reflexión.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 13/11/2024 - 14/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial en pareja de Neryo chagi, Chico chagi. Yeop chagi, y Twi chagi en palchagui y pao.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	5		Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo con los estudiantes.	Explicación del objetivo de la clase de taekwondo.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	10	8	Se ejecuta una 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	12		Trabajo grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5	1		
PRINCIPAL	Trabajo especial en pareja de Neryo chagi, Chico chagi. Yeop chagi, y Twi chagi en palchagui y pao.	45	4 x 20	Formación en parejas.	Se organizan parejas. Se explica cada técnica. Se ejecuta los pasos fundamentales de la técnica de patada. En posición kierugui seogi y se corrige individualmente.
	Hidratación	5			
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma. Aportes y analísis de la clase.	20		Formación #2 en círculo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves. Trabajo de meditación y visualización.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 GRUPO # 2**
FECHA: 15/11/2024 - 16/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Ejecutar y corregir los poomsae de brazos y manos Kukkiwon IL yang, # 1, Kukkiwon I yang # 2 y Kukkiwon Sam Yang #3.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
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	3 12 20 15 5	 8 10 10	Se realiza la formación marcial tradicional de taekwondo. Activación corporal en grupo en círculo. Desplazamiento por el dojang.	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 y corregir los poomsae de brazos y manos Kukkiwon IL yang, # 1, Kukkiwon I yang # 2 y Kukkiwon Sam Yang #3. An Palmok Makgi Hansonal Mok Chigi. Hansonal Arae Makgi Pion Son Kut Chigi. Kiap: Grito Han Sonal Montong Makqi. Sonal Bakkat Arae Makqi. Sonal Bakkat Montong Makgi. Batanson Montong Nullo Makgi y Pionson Kut Chigui. Kiap Hidratación	50 5	20	Se organizan en formación tradicional de taekwondo.	Se organizan en formación marcial; se procede a explicar, 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.	10		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: 18/11/2024 - 19/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial de la posición kierugui seogi, fintas, desplazamientos, cambios básicos para combate.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	3		Se realiza la formación marcial tradicional.	Una breve explicación del objetivo de la clase.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	12	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.	20	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 por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Trabajo especial de la posición kierugui seogi, fintas, desplazamientos, cambios básicos para combate. Cambio sencillo. Doble cambio. Triple cambio. Fintas. Desplazamientos adelante, atras. Desplazamientos en 45°	45	4 X 20	Organización en hileras y columnas y luego en parejas.	Se organizan en hileras. Luego en parejas; se procede a realizar los cambios, fintas y desplazamientos.
	Hidratación	5			
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: 20/11/2024 - 21/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial en parejas, ejecutando y corrigiendo postura, entradas y salidas utilizadas en el combate olímpico.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación, saludo y Explicación 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	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.	20	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 grupal en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Trabajo especial en parejas, ejecutando y corrigiendo postura, entradas y salidas utilizados en el combate olímpico.	40	20	Organización en parejas.	Se realiza la posición correcta de combate. Se ejecuta y se corrige individualmente cada postura. Se realiza rotación en parejas, ejecutando combate con diferente compañero.
	Hidratación	5			
FINAL	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma.	20		Formación inicial básica de taekwondo.	Trabajo de relajación y recuperación muscular a través de ejercicios de estiramientos suaves.
	Aportes y analísis de la clase.				Charla de motivación.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 22/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Preparación técnica de los cambios, fintas y desplazamientos básicos para combate y ejecutar, corregir los movimientos básicos, técnicos, en extremidades inferiores y extremidades superiores para la participación en el festival de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	2		Se realiza la formación marcial tradicional.	Una breve explicación del objetivo de la clase.
	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.	25	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 por parejas en los ejercicios de estiramientos direccionados por el maestro.
	Hidratación	5			
PRINCIPAL	Preparación técnica de los cambios, fintas y desplazamientos básicos para combate y ejecutar, corregir los movimientos básicos, técnicos, en extremidades inferiores y extremidades superiores para la participación en el festival de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.	40	8 de 3”	Organización en grupo y parejas.	Se organizan en parejas y grupo se procede a ejecutar los cambios y desplazamientos básicos del combate. Corrección de los cambios, desplazamientos y postura en el desarrollo del combate. Se realiza rotaciones con diferentes compañeros, corrigiendo postura y desarrollo técnico-táctico.
	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 motivacional.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. / GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 23/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Hacernos partícipes en el festival de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Llegada de la delegación. Explicación objetivo de la competencia. Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones. Estiramientos corporales. Hidratación	10 20 15 5	 8 10	Se realiza la formación marcial Activación corporal en grupo en círculo.	Explicación del objetivo de la competencia por parte del entrenador. Ejecutar cada movimiento articular, los ejercicios de calentamiento y estiramientos.
PRINCIPAL	Hacernos partícipes en el festival de escuelas de formación deportivas del Irdet 2024 Tunja. Hidratación	40 5		Desarrollo del evento en el Coliseo de combate del Irdet.	Desarrollo del evento: Desfile de entrada de delegaciones. Calentamiento general con todas las delegaciones dirigida por los profesores del Irdet. Flexibilidad con todas las delegaciones dirigida por los profesores del Irdet. Desarrollo de circuitos de habilidades dirigida por los profesores del Irdet. Combate de academia y contacto.
FINAL	Aportes y analísis de la competencia.	20		Formación en círculo	Charla de exaltación y motivacional.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 25/11/2024 - 26/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajar y corregir las técnicas básicas de extremidades superiores: defensas y ataque con el puño, utilizado en el combate.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
I **N** **I** **C** **I** **A** **L**	Formación, saludo y Explicación objetivo de la clase.	2		Se realiza la formación marcial tradicional.	Una breve explicación del objetivo de la clase.
	Retroalimentación del comportamiento dentro del Dojang; ley del Dojang.	10		Se ejecuta una activación corporal en grupo en la formación tradicional.	Refuerzo de la normatividad del dojang.
	Activación muscular, movilidad y lubricación de articulaciones.	8	8		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			
P **R** **I** **N** **C** **I** **P** **A** **L**	Trabajar y corregir las técnicas básicas de extremidades superiores: defensas y ataque con el puño utilizado en el combate.	40	20	En Formación marcial de taekwondo.	Se explica, se ejecuta y se corrige individualmente correctamente cada técnica básica a realizar.
	Posiciones básicas: Ap seogi = Posición corta. Ap kubi seogi = Posición larga. Chuchum seogi = posición de jinete. kierugui seogi = Posición para combate. Geodeureo Bakkan Makgi = Defensa doble para combate. Arae Makgi = Defensa básica baja. Montong Makgi = Defensa básica media. Ulgul Makgi = Defensa básica alta. Chumeok Jireugi = Técnica de puño (golpeado)			Trabajo especial en parejas.	Se explica se ejecuta y se corrige cada posición de extremidades inferiores a realizar.
	Hidratación	5			
F **I** **N** **A** **L**	Recuperación y relajación muscular - vuelta a la calma.	20		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: 27/11/2024 - 28/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Explicar, ejecutar y corregir la poomsae # 3 Gibón (kibón) SAM YANG.	

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 tradicional. 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 la poomsae # 3 Gibón (kibón) SAM YANG. Posiciones básicas: Ap kubi seogi Tuit kubi seogi Chuchum seogi aplicaciones: Arae makgi. Chumeok Jireugi. Bakkat Montong makgi. Yeop Chumeok chigui. Hidratación	45 5	8 X 20	Se organizan en hileras. Se explica cada movimiento de piernas y movimiento de brazos.	Se explica, se ejecuta y se corrige correctamente las técnicas a realizar. Se realiza paso a paso, luego por bloque y al final la poomsae completa.
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.

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: Escuela de formación deportiva en combate y poomsae. GRUPO # 1 Y GRUPO # 2**
FECHA: 29/11/2024 - 30/11/2024	**INSTRUCTOR: Wilson Antonio Nieto Niño**
OBJETIVO: Trabajo especial de escuela de combate en acondicionamiento cardiovascular con énfasis a la duración del combate.	

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.	8	8	Se ejecuta una activación corporal en grupo.	Explicar y ejecutar cada movimientos articular, maestro y estudiantes.
	Calentamiento general; Calentamiento específico para la actividad principal a realizar.	10	10	En círculo se realiza una secuencia de ejercicios de calentamiento.	Trabajo grupal realizando 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 escuela de combate en acondicionamiento cardiovascular con énfasis a la duración del combate.	55	3r x 2”	Se organizan en parejas.	En parejas se ejecuta escuela de combate. Se explica el objetivo fundamental de cada combate y se potencializa las fortalezas al igual que se corrige individualmente las debilidades.
	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.

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: 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**	**MES**
TAEKWONDO	**INICIACIÓN DEPORTIVA**	**LUNES, MIERCOLES Y VIERNES 3:00 A 5:00 P.M.**	**01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE**

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			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		X			100
2	ANA ISABELLA BAUTISTA SIMIJACA		X	X			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		X			100
3	MARIA PAULA JIMÉNEZ		X	X			D		X		X			D		X		X			X		X		X			F		X		X			91
4	JESUS SANTIAGO PARADA QUIROZ	X		F			D		X		X			D		X		X			F		X		X			X		F		X			73
5	SILVIA CARVAJAL QUINTANA		X	X			D		X		X			D		X		X			X		X		R			R		R		R			64
6	MARÍA CAMILA MARTÍNEZ FONSECA		X	X			D		X		X			D		X		X			X		F		X			X		X		X			91
7	SALOME ÁVILA RIOS		X	F			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		X			91
8	SARA VALENTINA BARÓN		X	X			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		F			91
9	JUAN FELIPE BOHORQUEZ	X		X			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		X			100
10	JUAN GUILLERMO CUBIDES	X		X			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		X			100
11	SANTIAGO GARCÍA	X		R			D		R		R			D		R		R			R		R		R			R		R		R			00

12	THOMAS ESTEBAN ESPINEL	X		X			D		X		X			D		X		X			F		F		X			X		X		X			82
13	ADRIAN RAMÍREZ	X		X			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		X			67
14	IAN MATHYAS GONZALEZ FRANKY	X		X			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		X			100
15	JOSE LUIS CASTRO	X		R			D		R		R			D		R		R			R		R		R			R		R		R			00
16	HAROL FARID HERNÁNDEZ RATIVA	X		X			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		X			100
17	MARIA ALEJANDRA PINEDA		X	X			D		X		X			D		X		X			X		X		F			X		X		X			91
18	MARIA LUCIA BEJARANO		X	X			D		X		X			D		X		X			X		X		X			X		X		X			100
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 NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE**

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		100
2	MARIA ALEJANDRA CAMARGO MONTOY.		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		100
4	CRISTIAN YADIR MEDINA REYES	X			X			X		X		X			X		X		F			F		F		F			F		F		F		46
5	MONICA SOFÍA TORRES CHAPARRO		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		X		X			X		F		X			X		F		X		77
7	EMMANUEL SANT. BECERRA FORERO	X			X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		100
8	MARIAN SOFIA SALAMANCA ZIPA		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		100
9	GABRIEL ELIAS CARMONA FRANCO	X			F			X		X		X			F		X		X			X		X		X			X		X		X		85
10	JOSEPH SANTIAGO AREVALO SUTACHAN	X			X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		F		X		92
11	JUAN FELIPE JIMENEZ SUÁREZ	X			R			R		R		R			R		R		R			R		R		R			R		R		R		00

12	ANDRES MATIAS FONSECA ALCANTAR	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			100
14	JESUS DAVID CARVAJAL MUÑOZ	X			X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		F		F		F		85
15	ASLY VANESSA CASTRO		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X		X		X		X		100
16	DANIEL ESTEBAN ACEVEDO	X			R			R		R		R			R		R		R			R		R		R		R		R		R		00
17	VALERY NATALIA CHACÓN RONC.		X		X			X		X		X			X		F		X			X		X		X		X		X		X		92
18	HANNA VALENTINA CASTILLO		X		F			F		X		X			X		X		X			X		X		X		X		X		X		85
19	NICOLAS STEVEN BOHORQUEZ ORTIZ	X			X			X		F		X			X		X		F			F		X		X		X		F		X		69
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:		**4577322795**		TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO	2024	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2024
DÍAS DE MORA:			0		
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):			2024/12/02	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	4120235185

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	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 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 039 RECAUDOS SOI
OFICINA 3001 Tunja
CAJERO JOQV7890
FECHA 2024/12/02 HORA 9:45:09
NOMBRE APORTANTE WILSON ANTONIO
CEDULA /NIT 7169996
No. CUENTA 7169996

EFECTIVO 402,200.00
TOTAL 402,200.00
PLANILLA 45773222795
Periodo de pago: Año 2024 - Mes 11

POR FAVOR VERIFIQUE QUE LA INFORMACION IMPRESA ES CORRECTA

NIT 900 406 150-6

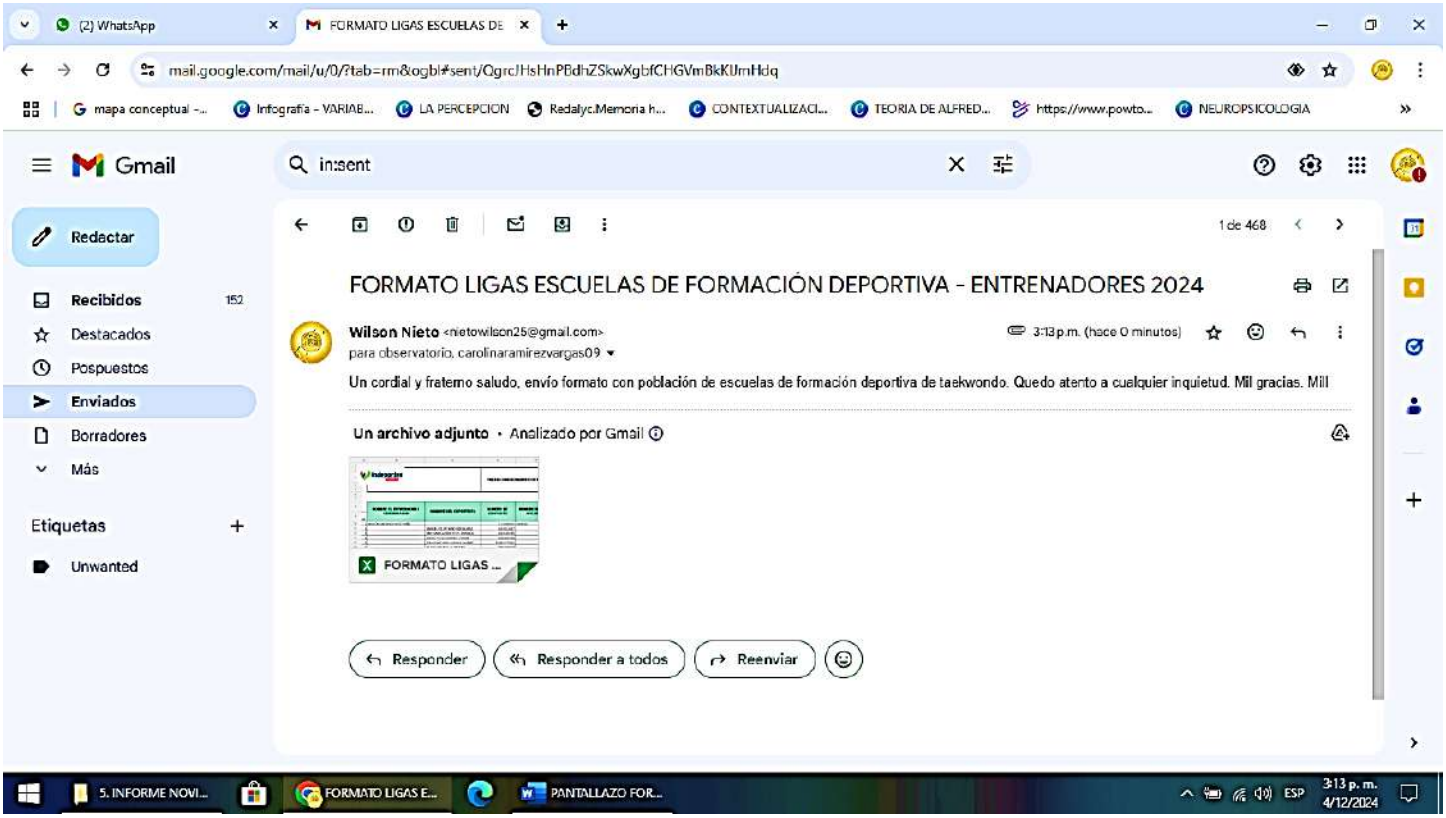
VIGILADO

Cliente

SF-FT-511.V4(Anverso)

dispapeles

Escaneado con CamScanner


(2) WhatsApp
FORMATO LIGAS ESCUELAS DE
mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#sent/QgrcJHsHnPBdhZSkwXgbfCHGVmBkKUmHdq
Gmail
in:sent
Redactar
Recibidos 152
Destacados
Pospuestos
Enviados
Borradores
Más
Etiquetas
Unwanted
1 de 468
FORMATO LIGAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA - ENTRENADORES 2024
Wilson Nieto <nietowilson25@gmail.com>
para observatorio, carolinaramirezvargas09
3:13 p.m. (hace 0 minutos)
Un cordial y fraterno saludo, envío formato con población de escuelas de formación deportiva de taekwondo. Quedo atento a cualquier inquietud. Mil gracias. Mil
Un archivo adjunto • Analizado por Gmail
FORMATO LIGAS ...
Responder
Responder a todos
Reenviar
5. INFORME NOVI...
FORMATO LIGAS E...
PANTALLAZO FOR...
ESP
3:13 p. m.
4/12/2024