



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023											
DEPORTE		TAEKWON-DO ITF									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	01 AL 07	MES:	DICIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4 PM	HORA TERMINACIÓN:	7PM
BARRIO:		NUEVO MUZU, ABRAHAM LINCON, SAN VICENTE					DIRECCION Y TELEFONO		Dg. 52 D Sur #27-21, Bogotá		
		TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.		IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL		NOTA: el presente plan de clase corresponde a la normalidad dentro de las sesiones presenciales, en una situación diferente Se procede a realizar lqa clase virtual con las indicaciones del plan de clases virtuales Se inicia el trabajo por medio de movilidad articular, y subida de temperatura.			15 MINUTOS			Movilidad articular general, subida de temperatura, estiramientos generales. Y especificos		no aplica	
CENTRAL		una vez culmina el calentamiento se da paso al trabajo de tecnica de figuras o combate.			45 - 60 MINUTOS			Se de sarrollan actividades según cronograma, se trabaja en razón a los exámenes de ascenso de grado.		no aplica	
FINAL		Finalización del entrenamiento, vuerlta a la calma			15 MINUTOS			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA EL DESACANSO Y VUELTA A LA CALMA.		NO APLICA	
Nombre del Instructor / entrenador		JAIME DAVID RODRIGUEZ PEREZ					FIRMA:		<i>Jaime Rodriguez</i>		
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ					FIRMA:				





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO										
TUNJUELITO CAMPEONA										
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023										
DEPORTE	TAEKWON-DO ITF									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	08 AL 10	MES:	DICIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4 PM	HORA TERMINACIÓN:	7PM
BARRIO:	NUEVO MUZU, ABRAHAM LINCON, SAN VICENTE						DIRECCION Y TELEFONO		Dg. 52 D Sur #27-21, Bogotá	
	TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase		DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.			IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL	NOTA: el presente plan de clase corresponde a la normalidad dentro de las sesiones presenciales, en una situación diferente Se procede a realizar lqa clase virtual con las indicaciones del plan de clases virtuales Se inicia el trabajo por medio de movilidad articular, y subida de temperatura.		15 MINUTOS			Movilidad articular general, subida de temperatura, estiramientos generales. Y especificos			no aplica	
CENTRAL	una vez culmina el calentamiento se da paso al trabajo de tecnica de figuras o combate.		45 - 60 MINUTOS			se desarrollan las sesiones e entranmiento enfocadas al rompimiento de fuerza y habilidad especial para exámenes de ascenso.			tablas de rompimientos y paletas.	
FINAL	Finalización del entrenamiento, vuerlta a la calma		15 MINUTOS			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA EL DESACANSO Y VUELTA A LA CALMA.			NO APLICA	
Nombre del Instructor / entrenador			JAIME DAVID RODRIGUEZ PEREZ				FIRMA:		<i>Jaime Rodriguez</i>	
Nombre del Coordinador			YINET VIVERLY NUÑEZ				FIRMA:			





ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE GOBIERNO

FONDO DE DESARROLLO LOCAL DE TUNJUELITO											
TUNJUELITO CAMPEONA											
PLAN CLASE DIARIA ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2023											
DEPORTE		TAEKWON-DO ITF									
FECHA DE EJECUCIÓN		DÍA	16 AL 21	MES:	DICIEMBRE	AÑO:	2024	HORA INICIO:	4 PM	HORA TERMINACIÓN:	7PM
BARRIO:		NUEVO MUZU, ABRAHAM LINCON, SAN VICENTE					DIRECCION Y TELEFONO		Dg. 52 D Sur #27-21, Bogotá		
		TEMA A TRABAJAR Cual es el objetivo de esta clase			DURACIÓN POR ACTIVIDAD Describa tiempo de duración de cada actividad			DESCRIPCIÓN DEL TEMA Describa la actividad que realiza y metodología de la misma.		IMPLEMENTACION UTILIZADA	
INICIAL		NOTA: el presente plan de clase corresponde a la normalidad dentro de las sesiones presenciales, en una situación diferente Se procede a realizar lqa clase virtual con las indicaciones del plan de clases virtuales Se inicia el trabajo por medio de movilidad articular, y subida de temperatura.			15 MINUTOS			Movilidad articular general, subida de temperatura, estiramientos generales. Y especificos		no aplica	
CENTRAL		una vez culmina el calentamiento se da paso al trabajo de tecnica de figuras o combate.			45 - 60 MINUTOS			se desarrollan las sesiones con efoque competitivo en combate con el fin de presenatr buenos resultados en los exámenes de taekwon-do		cascos y guantes.	
FINAL		Finalización del entrenamiento, vuerlta a la calma			15 MINUTOS			EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PARA EL DESACANSO Y VUELTA A LA CALMA.		NO APLICA	
Nombre del Instructor / entrenador		JAIME DAVID RODRIGUEZ PEREZ					FIRMA:		<i>Jaime Rodriguez</i>		
Nombre del Coordinador		YINET VIVERLY NUÑEZ					FIRMA:				

