Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 cra 12 Nº 54- 00
Sogamoso- Boyacá

Tunja, 1 de Julio de 2025

Licenciado:
Carlos Efraín Chalapud
Supervisor
Contrato CAIP-INDEPORTES-003-2025

Asunto: informes para aprobación de pagos del cuerpo técnico 2025

Cordial saludo,

Mediante la presente entregamos informes para aprobación de pagos del cuerpo técnico para el periodo comprendido del 1 al 30 de junio de 2025.

Agradezco su atención y colaboración,

Cordialmente,

SANDRA MILENA RODRÍGUEZ NARANJO
Presidente
Liga de Taekwondo de Boyacá

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

SOLICITUD DE APOYO Y/O INVERSIÓN

INFORMACIÓN GENERAL

DEPORTE: TAEKWONDO

CERTAMEN O EVENTO: PAGO EQUIPO TÉCNICO

FECHA DE REALIZACIÓN: 1 al 30 de Junio de 2025

ORGANISMO DEPORTIVO O SOLICITANTE: LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ

DELEGADO AL EVENTO Y/O ACTIVIDAD: Sandra Milena Rodriguez Naranjo

SEDE: N/A

DATOS DEL ORGANISMO

RECONOCIMIENTO DEPORTIVO Resolución 001403 del 16 de nov de 2022
PERSONERIA JURÍDICA Resolución 000218 de 18 ago de 1987
VIGENCIA DIGNATARIOS Resolucion 021 del 26 de febrero de 2025 - 20 may 2027

CONVENIO Y/O CONTRATO POR DONDE SE SOLICITA EL APOYO

CONVENIO No.: N/A
CONTRATO No.: CAIP-INDEPORTES-003-2025
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		IMPLEMENTACIÓN PISO	
1	RENE FORERO TAVERA	ENTRENADOR	*79.461.595*																
2	ANDREA RAMIREZ VARGAS	ENTRENADORA	*1.057.606.952*																
3	LORENA DIAZ MORENO	INSTRUCTORA	*1.057.589.423*																
4	LAURA RAMIREZ VARGAS	INSTRUCTORA	*1.057.603.468*																
5	MARÍA FERNANDA FONSECA	INSTRUCTORA	*1.051.476.706*																
6	DIANA CAROLINA CASTIBLANCO	INSTRUCTORA	*46.386.737*																
7	DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN	INSTRUCTOR	*1.049.513.550*																
8	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	INSTRUCTORA	*PPT 6634626*																
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR UNITARIO		VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
ENTRENADOR (EQUIPO MAYORES FEMENINO Y MASCULINO)	1	$ 10.000.000		$ 10.000.000	
IENTRENADORA (EQUIPO MAYORES FEMENINO, MASCULINO Y JUNIOR)	1	$ 4.697.550		$ 4.697.550	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	6	$ 2.238.656		$ 13.431.936	
		$ 0		$ 0	
TOTAL APOYO Y/O INVERSIÓN SOLICITADA				$ 28.129.486	

SANDRA MILENA RODRIGUEZ NARANJO
NOMBRE Y FIRMA REPRESENTANTE LEGAL ORGANISMO DEPORTIVO Y/O DEL SOLICITANTE
TELEFONO DE CONTACTO: 3212487464

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 cra 12 Nº 54- 00
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 JUNIO de 2025**, para el pago correspondiente a este periodo dentro del contrato **No. CAIP-INDEPORTES-03-2025.***

#	NOMBRE	CARGO	CEDULA	# PLANILLA
1	RENE FORERO TAVERA	ENTRENADOR	79.461.595	**33633049**
2	ANDREA RAMIREZ VARGAS	ENTRENADORA	1.057.606.952	**7973598796**
3	LORENA DIAZ MORENO	INSTRUCTORA	1.057.589.423	**4610264227**
4	LAURA RAMIREZ VARGAS	INSTRUCTORA	1.057.603.468	**7971957179 7976428506**
5	MARÍA FERNANDA FONSECA	INSTRUCTORA	1.051.476.706	**78344583**
6	DIANA CAROLINA CASTIBLANCO	INSTRUCTORA	46.386.737	**4610082242**
7	DIEGO EDINSON SÁNCHEZ	INSTRUCTOR	1.049.513.550	**78207492**
8	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	INSTRUCTORA	PPT 6634626	**4606377531**

Se expide a el 1 día del mes de Julio de 2025, en Sogamoso - Boyacá.

Cordialmente,

SANDRA MILENA RODRÍGUEZ NARANJO
Presidente
Liga de Taekwondo de Boyacá

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 cra 12 Nº 54- 00
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 junio de 2025,*** *para el pago correspondiente a este periodo dentro del contrato* ***No. CAIP-INDEPORTES-03-2025.***

#	NOMBRE	CARGO	CEDULA
1	RENE FORERO TAVERA	ENTRENADOR	79.461.595
2	ANDREA RAMIREZ VARGAS	ENTRENADORA	1.057.606.952
3	LORENA DIAZ MORENO	INSTRUCTORA	1.057.589.423
4	LAURA RAMIREZ VARGAS	INSTRUCTORA	1.057.603.468
5	MARÍA FERNANDA FONSECA	INSTRUCTORA	1.051.476.706
6	DIANA CAROLINA CASTIBLANCO	INSTRUCTORA	46.386.737
7	DIEGO EDINSON SÁNCHEZ	INSTRUCTOR	1.049.513.550
8	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	INSTRUCTORA	PPT 6634626

Se expide al 1 día del mes de Julio de 2025, en Sogamoso - Boyacá.

Cordialmente,

SANDRA MILENA RODRÍGUEZ NARANJO
Presidente
Liga de Taekwondo de Boyacá

FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA

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

Número: FE-56
Fecha: 26/06/2025 08:50
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 junio de 2025	1.00	Und	0%	10,000,000.00	0.00	10,000,000.00

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:	10,000,000.00
Descuento:	0.00
Total Bruto:	10,000,000.00

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 junio de 2025

Fecha y hora de validación: 26/06/2025 08:51

CUFE: b429734a2d706ce3fea4422155d12bc7edf1d3acc3a9108d6bff9b608958efb9eab2d0a09c5b472414e2c9b8c0815b2a

Firma Digital: RotQH1MeqH3rQjB1/Rbq2DWKAjbNjfMpem0BblnMq9RZe8/5nE2niXAUXSB3xrUp
ymTTRxKadHBxMSw6IEcAF/oV4Q/BlWDnHb8z4gAYBECybZ1OKdCLVMU2NHBWPiqo
ewa/XPwybZ/aKTqqBlkOuGivJxzdKpZ390sJisr8vTq58NmqW8Lx0T61N/qp2uwE
HJMlFZRZxdXiFA5uompexv323RI5u6DS30PTJEqnsLmtdqIqSpkKtw0MgLjygu2I
KNzREyH3MlEe17xURIPONhcGDb1JNHGJxoE4Q6BukhKjhTc1g5U/mNPKiH/uzF4j
b4CrTGgjrmPrgkjh+kXydw==

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

Resolución de factura electrónica: 18764093904923 del 2025-06-03 al 2025-12-03. Rango: FE-53 al FE-200.
Representación gráfica de la factura electrónica según párrafo 1, articulo 3 decreto 2242 de 2015 078-93053

Valor a Pagar: 10,000,000.00

HECHO EN XUBIO.com

DIAN

Autorización Numeración de Facturación

1876

Espacio reservado para la DIAN

4. Número de formulario 18764093904923

(415)7707212489984(8020) 001876409390492 3

5. Número de Identificación Tributaria - NIT	6. DV	7. Primer apellido	8. Segundo apellido	9. Primer nombre	10. Otros nombres
7 9 4 6 1 5 9 5	5	FORERO	TAVERA	RENE	

11. Razón social

12. Dirección seccional
Impuestos y Aduanas de Sogamoso

Cód. 2 6

24. Dirección
CR 10 16 59 AP 402

25. País	26.Departamento	27. Municipio
Colombia	Boyacá	Sogamoso

La U.A.E. Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales, conforme a la facultad discrecional establecida en el artículo 684 - 2 del Estatuto Tributario y en virtud de lo estipulado en la Resolución 000165 del 01/11/2023, por la cual se dictan otras disposiciones en materia de sistemas de facturación; previo estudio y evaluación de la solicitud realizada por el contribuyente, representante legal o apoderado debidamente acreditado; determina autorizar los rangos de numeración de facturación y/o documento equivalente. En los casos, en que se agote dicha numeración antes de culminar su vigencia, el interesado tendrá derecho a solicitar una nueva autorización, de acuerdo con el tramite establecido.

Las vigencias de los rangos de numeración de facturación, se contarán a partir de la formalización de éste documento oficial.

Si el obligado a facturar; no hubiere agotado la numeración de facturación transcurrido el término de la vigencia autorizada, con 15 días de antelación podrá solicitar la habilitación de la numeración sobrante.

Cuando se trate de una solicitud de inhabilitación de la numeración de facturación y/o documento equivalente, la vigencia es permanente, por lo tanto, no procede la habilitación de dichos rangos.

El formato oficial 1876 Autorización numeración de facturación es único e intransferible, solo surte efecto durante la vigencia para el titular del mismo, por ende, su custodia y divulgación es exclusiva responsabilidad del facturador. El uso no autorizado del formato o su adulteración puede tener consecuencias de tipo penal.

Nota: La no adopción o violación de los sistemas técnicos de control, dará lugar a la sanción establecida en el artículo 684-2 del E.T

Firma del solicitante

Firma del funcionario autorizado

DIAN
2025-06-03 / 09:01:25 AM
Fecha Acuse de Recibo
Firmado

984. Apellidos y nombres
985. Cargo
989. Dependencia
990. Lugar administrativo SUBDIRECCION DE FACTURA ELECTRONICA Y SOLUCI
991. Organización U.A.E. DIRECCION DE IMPUESTOS Y ADUANAS NACION
992. Área
993. Establecimiento

1001. Apellidos y nombres FORERO TAVERA RENE
1002. Tipo documento Cédula de Ciudadanía
1003. No. Identiflcación 79461595 1004. DV 5
1005. Cod. Representación
1006. Organización FORERO TAVERA RENE

997. Fecha formalización 2025-06-03/09:01:25

AUTORIZADO

DIAN

Autorización Numeración de Facturación

1876

Espacio reservado para la DIAN

4. Número de formulario 18764093904923

(415)7707212489984(8020) 001876409390492 3

5. Número de Identificación Tributaria - NIT	6. DV	7. Primer apellido	8. Segundo apellido	9. Primer nombre	10. Otros nombres
7 9 4 6 1 5 9 5	5	FORERO	TAVERA	RENE	

11. Razón social

Rangos de numeración para autorizar, habilitar o inhabilitar

	29. Establecimiento	30. Modalidad	Cód.	31. Prefijo	32. Desde el número	33. Hasta el número	38. Vigencia	34. Tipo solicitud	Cód.
1	FORERO TAVERA RENE CR 10 16 59 AP 402	FACTURA ELECTRÓNICA DE VENTA	4	FE	53	200	6	HABILITACIÓN	2
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									

AUTORIZADO

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

INFORME TÉCNICO MENSUAL PARA ENTRENADORES

Fecha de realización	1 de julio	**Informe: Mes / año**	1 al 30 de JUNIO
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	Rene Forero Tavera		

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

MES: 1 al 30 de junio de 2025
Ciclo: Macrociclo I – Mesociclo Competitivo (microciclos 19 al 22)
objetivo principal:
Volumen de combate, evaluación y ajuste.

Distribución del volumen de trabajo

1. **Microciclo Acondicionamiento físico**
   - *1 al 7 de junio de 2025*
   - Volumen: **2400 minutos**
   - Recuperación post-evento y enfocado en preparación específica.
2. **Microciclo de choque técnico-táctico**
   - 8 *al 14 de junio de 2025*
   - Volumen: **2880 minutos**
   - Ajuste técnico-táctico y análisis post-competencia.
3. **Microciclo de simulación de combate**
   - *15 al 21 de junio de 2025*
   - Volumen: **2400 minutos**
   - Simulación de combate en situaciones reales para solución de problemas.
4. **Microciclo de evaluación y ajuste**
   - *22 al 30 de junio de 2025*
   - Volumen: **1920 minutos**
   - Evaluar rendimiento y análisis de la estrategia.

Volumen total ejecutado en junio: 9.600 minutos

Distribución por componentes:

Componente	Volumen (min)	%
Técnico	3.360	35%
Táctico	2.880	30%
Físico	1.920	20%
Psicológico	900	10%
Teórico	540	5%
TOTAL	9.600	**100%**

Horarios de entrenamiento:

- **Lunes a Viernes:**
  10:00 a.m. – 1:00 p.m.
  5:00 p.m. – 9:00 p.m.

Sábados:
10:00 a.m. – 4:00 p.m.

Simulaciones de combate, test técnicos y tácticos en condiciones reales.

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

Durante el mes de junio no se llevaron a cabo competencias oficiales; sin embargo, se realizaron topes de control técnico y táctico, que consistieron en combates supervisados con criterios de evaluación similares a los de competencia. Estos espacios permitieron observar el rendimiento técnico, táctico, físico y emocional de cada deportista, y fueron utilizados como pruebas pedagógicas para el ajuste de planes individuales de entrenamiento.

Las evaluaciones se centraron en:

- Número de combates realizados y ganados
- Capacidad de adaptación táctica
- Velocidad y eficacia en el pateo
- Manejo de emociones y control mental
- Trabajo bilateral y desarrollo de fuerza
- Estado físico general y condiciones médicas

Análisis general:

Los deportistas Danna Isabella Ramírez, Andrea Ramírez, Angie Natalia Prieto, y Daniel Jahir Ramírez mostraron un desempeño sobresaliente en los combates de control, evidenciando avances importantes en el planteamiento táctico, manejo de emociones y dominio técnico.

Las atletas Marly Johana Ilvira y Lucero Gómez no participaron en los controles debido a lesiones, y se encuentran en proceso de recuperación y seguimiento médico.

En términos generales, se observó mantenimiento del nivel técnico en la mayoría de los deportistas, con avances puntuales en velocidad, fuerza, precisión y confianza, elementos fundamentales para su preparación de cara a próximas competencias nacionales e internacionales.

No	NOMBRE (S) Y APELLIDO (S)	CATEGORÍA / PRUEBA	COMBATES	GANADOS	OBSERVACIONES
1	DANNA ISABELLA RAMIREZ	-46 KG SENIOR	10	8	Deportista elite que ha demostrado un avance táctico en solución de problemas
2	ANDREA RAMIREZ	-49 KG SENIOR	10	10	Deportista experimentada que día a día sigue aumentado su nivel (ha mejorado pateo a la cabeza)
3	ANGIE NATALIA PRIETO	-53 KG SENIOR	10	10	Deportista elite ha mejorado su velocidad en pateo para combinación de técnicas
4	KAREN MENDEZ	-53 KG SENIOR	7	4	Deportista mantiene su nivel técnico
5	MARLY JOHANA ILVIRA	-57 KG SENIOR	-	-	No realizo pruebas de combate por lesión
6	ASLHY LORENA DUARTE	-62 KG SENIOR	8	4	Mantiene su nivel técnico
7	NATALIA MALAGON	-62 KG SENIOR	8	5	Mantiene su nivel técnico
8	LAURA RAMIREZ VARGAS	-67 KG SENIOR	8	8	Se encuentra en óptimas condiciones físicas y alto nivel técnico en el combate
9	KIARA NIKOL PAZ OBANDO	-73 KG SENIOR	8	7	Ha demostrado un avance significativo en el manejo de las dos piernas en el combate (mejoro en el trabajo de fuerza)
10	PAULA STEFANY TEJEDOR CARDENAS	-46 KG J -46 KG M	7	4	Ha mejorado la fuerza y alcance de sus patadas
11	JUAN FELIPE NARANJO RINCON	-55 KG J/ -54KG M	8	6	Ha demostrado mayor eficacia en sus patadas, debe manejar el control de emociones dentro del combate
12	SANTIAGO DAVID HURTADO MARTINEZ	-59 KG J/-58KG M	7	5	Ha demostrado un avance táctico en solución de problemas en el combate
13	MAYER FERNANDO ESCOBAR GONZALEZ	-87KG SENIOR	5	2	Mantiene su nivel técnico
14	JUAN CAMILO CABEZAS PASQUEL	+87KG SENIOR	5	3	Mantiene su nivel técnico
15	HERLHY LANCHEROS RIOS	-58 KG SENIOR	6	3	Mantiene su nivel técnico
16	DANIEL JAHIR RAMIREZ	-54 KG SENIOR	10	10	Deportista elite se encuentra en buena condición físicas y alto nivel técnico en el combate (se supervisa por molestia en el tendón del pie)

17	*ANGEL SANCHEZ*	*-63 KG SENIOR*	*10*	*8*	*Deportista elite se encuentra en buena condición físicas y alto nivel técnico en el combate*
18	*LUCERO GOMEZ*	*-57KG SENIOR*	*-*	*-*	*No realizo pruebas de combate por lesión*

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.

Durante el mes de junio, **los deportistas no participaron en competencias oficiales de carácter nacional o internacional**. No obstante, se llevaron a cabo **topes de control técnico y táctico** como parte del proceso de preparación y evaluación continua del equipo.
Estos topes se desarrollaron bajo condiciones similares a las de competencia, permitiendo medir el nivel de los deportistas, afinar estrategias, y dar continuidad al proceso formativo

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.

Durante el mes de junio de 2025, **no se realizaron pruebas o controles en ciencias aplicadas al deporte** (biomédicas, psicológicas o de laboratorio) sobre los deportistas pertenecientes al grupo de la categoría Mayores o Sénior.

5**. Indique si alguno de sus dirigidos ha sufrido lesiones o presentados 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.**

Lucero Gómez: Posible lesión del cuerno anterior del menisco interior rodilla derecha (realizar bicicleta, fortalecer zona media, tren superior, fortalecer isométricamente con cadena cinética abierta el cuádriceps e isquiotibiales y realizar terapia sedativa y antiinflamatoria.
Marly Johana Ilvira: Trauma en inversión del tobillo izquierdo, posible fractura peroné izquierdo (reposo, deambulación con muletas sin apoyar el pie, control con resultados de radiografía)
Doc Juan Leonardo Flores
médico del deporte
tel: 7-422365

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?

Durante el mes de junio, aunque no se realizaron competencias oficiales, los **topes de control técnico y táctico** permitieron una valoración efectiva del estado de forma actual de los atletas frente a los **objetivos establecidos en la etapa de preparación especial** del plan de entrenamiento.
Comparación con los objetivos generales y específicos de la etapa:
Objetivos generales de la etapa de preparación especial:

- Consolidar fundamentos técnico-tácticos.
- Mejorar la capacidad de respuesta en situaciones de combate real.
- Elevar la condición física y el enfoque mental de los atletas.
- Identificar aspectos a reforzar antes de las competencias fundamentales.

Análisis del cumplimiento:

- **Alta asimilación técnico-táctica**: La mayoría de los deportistas mostró avances importantes en combinación de técnicas, manejo de las dos piernas, y respuesta táctica ante diferentes estilos de combate.
- **Forma física adecuada**: La condición física general es óptima en la mayoría del grupo, con énfasis en mejoras de velocidad, fuerza y resistencia específicas.
- **Consolidación de atletas élite y promesa**: Deportistas como Danna Isabella Ramírez, Daniel Jahir Ramírez, Angie Natalia Prieto, y Zaireth Sofía Camacho evidenciaron un estado de forma sobresaliente, alineado con los objetivos de excelencia en rendimiento competitivo.

En relación con el plan general de la temporada:

El desempeño registrado en los controles permite afirmar que el grupo se encuentra **en línea con la planificación macro del ciclo competitivo**, ya que:

- Los procesos de evaluación están generando **información clave para la individualización del entrenamiento.**
- El estado de forma técnica, física y psicológica de los atletas se encuentra en un nivel **competente para la etapa actual**, lo que permite proyectar un buen desempeño en las competencias fundamentales del segundo semestre.
- Las lesiones actuales (2 casos) están siendo gestionadas con seguimiento adecuado, sin afectar el proceso global del equipo.

7. Requerimientos y necesidades:

- Es indispensable proporcionar una implementación completa para los deportistas, que incluya uniformes, zapatillas, braceras, espinilleras, rodilleras, cascos, petos, zapatos electrónicos y todos los elementos necesarios para su desempeño como deportistas élite.
- También es necesario contar con implementos como pahos y paletas para que los deportistas puedan continuar con el trabajo técnico y táctico especialmente para el desarrollo del pateo y la estrategia de combate.

8. Otros aspectos que considere de interés

Documentos adjuntos:

- Evidencias fotográficas.
- Planillas de asistencia.
- Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 33633049 correspondiente al mes de JUNIO.

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
CC. 79.461.595

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS ENTRENADORES

Fecha de realización	1 de julio	**Informe: Mes / año**	JUNIO
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	RENE FORERO TAVERA		

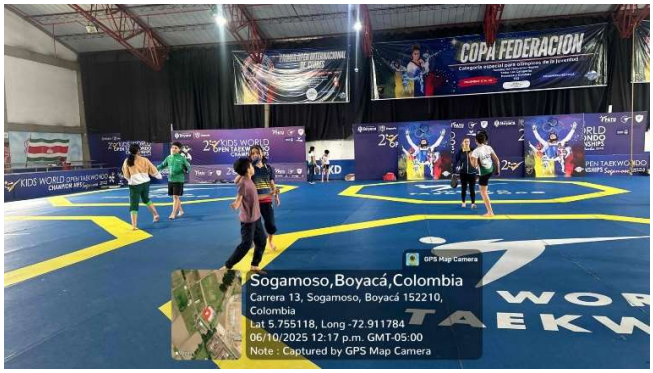
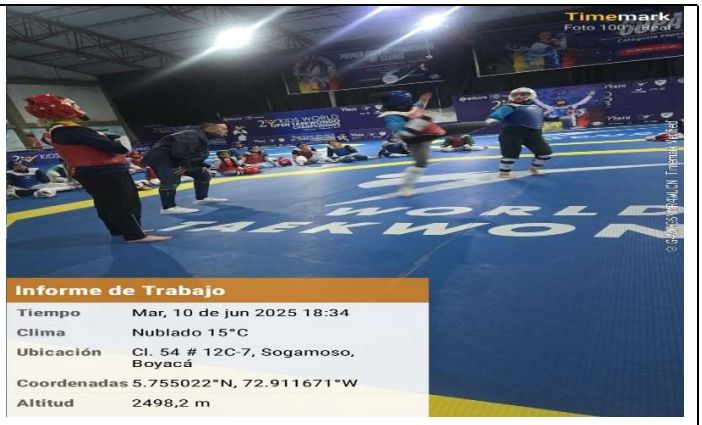
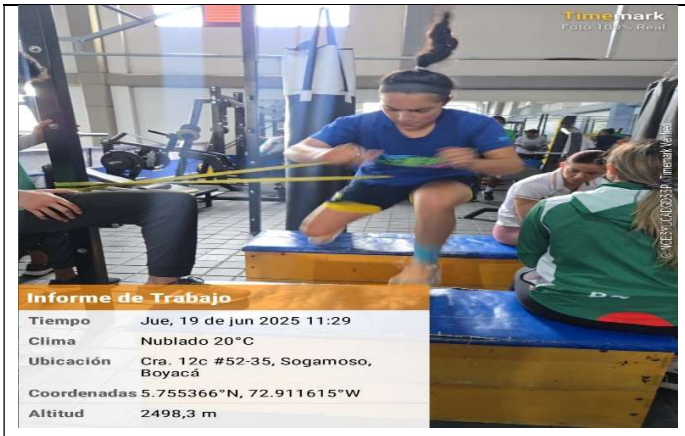
	
reforzamos desplazamientos, manejo de distancia y control del tiempo: herramientas clave para convertir el entrenamiento en resultado	Cada ejercicio está diseñado para mejorar la explosividad, la resistencia y el control corporal que exige el Taekwondo de alto rendimiento

	
Las sesiones tácticas nos permiten entrenar la mente tanto como el cuerpo: leer al oponente, anticiparse, y encontrar el momento justo para marcar la diferencia	los elementos de pateo nos permiten crear rutinas dinámicas, corregir errores en tiempo real y generar automatismos efectivos para el combate

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

	
El trabajo técnico con elementos nos permite perfeccionar la ejecución de cada patada, ajustando la altura, precisión y velocidad. Utilizamos paos, escaleras y blancos móviles para desarrollar la coordinación, el control del impacto y la reacción ante diferentes estímulos	En este entrenamiento nos enfocamos en escenarios reales, análisis de combate y toma de decisiones bajo presión. Aquí es donde la práctica se transforma en preparación.
	
Hoy desarrollamos fuerza funcional para mejorar el rendimiento en combate: tren inferior, zona media y resistencia específica, siempre con enfoque deportivo	Simulamos la competencia en un entorno controlado, utilizando sistemas electrónicos oficiales. Con petos y cabezales sensorizados, trabajamos la precisión del contacto, la fuerza necesaria para marcar punto y el control del tiempo de ataque

RENE FORERO TAVERA
CC. 79.461.595

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CALLE 54 # 13 -68 (COLISEO DE TAEKWONDO)	3183979010
NOMBRE DEL ENTRENADOR	RENE FORERO TAVERA	
DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO	MAYORES	11AM A 1 PM - 5:00 PM - 9:00PM	JUNIO

NO	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		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		%
		M	F																															
1	DANNA ISABELL RAMIREZ		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
2	ANDREA RAMIREZ VARGAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
3	NATALIA PRIETO BERDUGO		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
4	KAREN MICHEL MENDEZ		1		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X		92,0
5	SHERIL CAMILA GOMEZ RINCON		1		X	F	X	F	X	X		X	F	X	X	X	X		X	X	F	X	X	F		X	F	X	X	X	X		X		76,0
6	ASHLY LORENA DUARTE MATEUS		1		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		92,0
7	LAURA CAMILA ABELLA GUERRERO		1		X	F	X	F	X	X		X	X	X	X	X	F		F	X	X	F	X	X		X	F	X	X	X	X		X		76,0
8	KIARA NIKOL PAZ OBANDO		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
9	MARLY JOHANA ILVIRA CHAVEZ		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		F	F	X	X	X	X		X		92,0
10	ALBA LUCERO GOMEZ VARELA		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X		92,0
11	LAURA NATALIA MALAGON		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		X		96,0

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

12	LAURA RAMIREZ VARGAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
13	NICOL TATIANA BELTRAN SUAREZ		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		96,0
14	VALERIA BRAVO TOBON		1		X	X	X	F	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	F		X	F	X	X	X	X		X		84,0
15	LAURA MARCELA BARRIOS REVOLLO		1		F	X	X	X	F	X		X	F	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		84,0
16	LAURA CORDOBA ARIAS		1		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	F	X	X	X	X		X		84,0
17	LAURA ALEJANDRA OLARTE PALACIOS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X		92,0
18	PAULA DANIELA CAÑON		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
19	LAURA JULIANA CAÑON		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
19	MARIA KAREN SUACHE ARIAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
20	IBETH CAMILA RODRIGUEZ		1																															MATE R
18	HERLHY LANCHEROS RIOS	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X		X	X	X		X		95,8
19	DANIEL JAHIR RAMIREZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
20	ANGEL SANCHEZ AVILA	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
19	LUIS GERMAN SOTO	1			X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		92,0
22	MAYER FERNANDO ESCOBAR	1			F	X	X	X	X	X			X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X		87,5
23	JUAN CAMILO CABEZAS PASQUEL	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X		96,0
24	MARLON PEREZ	1			X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		96,0
25	ANDRES FELIPE CEPEDA	1			X	X	F	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	F		X	F	X	X	X	X		X		80,0

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

26	JULIAN CAMILO RAMIREZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
27	LEANDRO RODRIGUEZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100
28	JUAN DAVID BUSTAMANTE RODRIGUEZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
29	MICHAEL STIVEN MONTAÑA SASTOQUE	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
OBSERVACIONES	X: ASISTENCIAS; F: FALLAS																																	

RENE FORERO TAVERA
CC. 74461595

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
2025-06	2025-06	33633049	I	2025-06-25	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.846.000	0	BANCO DAVIVIENDA

Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LÍMITE PAGO	ESTADO PLANILLA
1	33633049	2025-07-22	Pagada

EMPLEADO					NOVEDADES																DÍAS				PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN			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.	Cot.	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.			
1	CC 79461595	FORERO TAVERA RENE	5.780.000																	0			30	30	0	30	COLPENSION ES-25-14	5.780.000	924.800	28.900	28.900	NUEVA E.P.S. S.A.-EPS037	5.780.000	722.500	SIN CCF-SINCCF	0	0	5.780.000	140.900	0,02436	0	0	0	0	0	59	0	1.846.000	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
2025-06	2025-06	33633049	I	2025-06-25	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.846.000	0	BANCO DAVIVIENDA

Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LÍMITE PAGO	ESTADO PLANILLA
1	33633049	2025-07-22	Pagada

TOTALES IBC

IBC PENSIÓN	IBC SALUD	IBC RIESGOS	IBC CAJAS	IBC PARAF
5.780.000	5.780.000	5.780.000	0	0

SUBSISTEMA	CÓDIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	VALOR UPC	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES DESCONTADOS	VALOR A PAGAR
AFP(Administradoras: 1)				1	982.600	0	0	0	982.600
COLPENSIONES	25-14	900336004	7	1	982.600	0	0	0	982.600
EPS(Administradoras: 1)				1	722.500	0	0	0	722.500
NUEVA E.P.S. S.A.	EPS037	900156264	2	1	722.500	0	0	0	722.500
ARP(Administradoras: 1)				1	140.900	0	0	0	140.900
POSITIVA	14-23	860011153	6	1	140.900	0	0	0	140.900
Gran Total					1.846.000	0	0	0	1.846.000

Los siguientes son los datos de tu transacción:

Valor: $ 1.846.000

Empresa: ASOPAGOS

Descripción: Pago de seguridad Social Integrado

Fecha de la transacción: 25/06/2025

CUS: 1577445344



Gracias por utilizar nuestro servicio.

Diez encuenta estos consejos de seguridad:

- Usa dispositivos personales o de confianza para realizar tus pagos.
- No abras enlaces sospechosos.
- Cambia tus contraseñas con regularidad.
- Digita manualmente la URL del portal de tu entidad financiera.
- Recuerda que PSE nunca te contactará para solicitarte información personal.

ASOPAGOS s.a. | JAIME TORRES

Estimado Usuario(a)

A continuación describimos el estado de la transacción realizada a través de nuestro portal transaccional:

Noche de la Empresa:	79461595
Nombre de la empresa:	RENÉ FORERO
Nombre del comercio:	ASOPACOS SA
Valor del pago:	$1.846.000
Fecha de la transacción:	2025-06-25 09:50
Estado de transacción:	APROBADA
Banco:	BANCO DAVIVIENDA
Nro. transacción - CUS:	1577445344
Número planila:	33633049
Descripción:	Pago de seguridad Social Integrado
Dirección IP:	10.10.11.80

ASOPAGOS SA ; informa que el presente correo electrónico ha sido enviado desde una cuenta configurada únicamente para notificaciones, por lo cual no acepta correos electrónicos entrantes. Por favor, no responda a este mensaje. Si tiene alguna pregunta, inquietud o desea dejar de recibir notificaciones de esta cuenta de correo, podrá contactarnos a través de nuestros canales autorizados:

Correo electrónico : servicioalcliente@asopagos.com , independientes@asopagos.com , empresarial@asopagos.com Teléfonos: 601 4875111 - 601 4877854 - 601 4074000 www.asopagos.com

Recuerde que sus datos personales son tratados de acuerdo con nuestra política de Tratamiento de Datos

Certificación
Bancaria

Martes, 24 de junio de 2025

A quien pueda interesar

Bancolombia S.A. se permite informar que RENE FORERO TAVERA identificado(a) con CC 79461595, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el Banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura aaaa-mm-dd	Estado	Saldo
Cuenta Ahorros / A la mano	25898197363	2013-06-05	ACTIVO	*****

***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 a los siguientes números: Medellín - Local: (57-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (57-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (57-5) 361 88 88 - Cali - Local: (57-2) 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.

VIGILADO BANCOLOMBIA S.A. Establecimiento Bancario

Bancolombia

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

Powered by CamScanner

Sogamoso, 1 de julio del 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

Nit. 800.045.113-1

NOMBRE : ANDREA RAMIREZ VARGAS

CÉDULA No.: 1057606952

LA SUMA DE: CUATRO MILLONES SEISCIENTOS NOVENTA Y SIETE MIL QUINIENTOS CINCUENTA PESOS M/CTE ($ 4.697.550.oo)

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 al 30 de junio de 2025.**

ANDREA RAMIREZ VARGAS
C.C 1057606952
CEL: 3157584957

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

INFORME TÉCNICO MENSUAL PARA ENTRENADORES

Fecha de realización	1/07/2025	**Informe: Mes / año**	**Junio 2025**
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	**ANDREA RAMIREZ VARGAS**		

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

MES: 1 al 30 de junio de 2025
Ciclo: Macrociclo I – Mesociclo Competitivo (microciclos 19 al 22)
objetivo principal:
Volumen de combate, evaluación y ajuste.

Distribución del volumen de trabajo

1. **Microciclo Acondicionamiento físico**
   - *1 al 7 de junio de 2025*
   - Volumen: **2400 minutos**
   - Recuperación post-evento y enfocado en preparación específica.
2. **Microciclo de choque técnico-táctico**
   - 8 *al 14 de junio de 2025*
   - Volumen: **2880 minutos**
   - Ajuste técnico-táctico y análisis post-competencia.
3. **Microciclo de simulación de combate**
   - *15 al 21 de junio de 2025*
   - Volumen: **2400 minutos**
   - Simulación de combate en situaciones reales para solución de problemas.
4. **Microciclo de evaluación y ajuste**
   - *22 al 30 de junio de 2025*
   - Volumen: **1920 minutos**
   - Evaluar rendimiento y análisis de la estrategia.

Volumen total ejecutado en junio: 9.600 minutos

Distribución por componentes:

Componente	Volumen (min)	%
Técnico	3.360	35%
Táctico	2.880	30%
Físico	1.920	20%
Psicológico	900	10%
Teórico	540	5%
TOTAL	9.600	**100%**

Horarios de entrenamiento:

- **Lunes a Viernes:**
  10:00 a.m. – 1:00 p.m.
  5:00 p.m. – 9:00 p.m.
- **Sábados:**
  10:00 a.m. – 4:00 p.m.
  Simulaciones de combate, test técnicos y tácticos en condiciones reales.

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

No	NOMBRE (S) Y APELLIDO (S)	CATEGORÍA / PRUEBA	COMBATES	GANADOS	OBSERVACIONES
1	DANNA ISABELLA RAMIREZ	-46 KG SENIOR	10	8	Deportista elite que ha demostrado un avance táctico en solución de problemas
2	ANDREA RAMIREZ	-49 KG SENIOR	10	10	Deportista experimentada que día a día sigue aumentado su nivel (ha mejorado pateo a la cabeza)
3	ANGIE NATALIA PRIETO	-53 KG SENIOR	10	10	Deportista elite ha mejorado su velocidad en pateo para combinación de técnicas
4	KAREN MENDEZ	-53 KG SENIOR	7	4	Deportista mantiene su nivel técnico
5	MARLY JOHANA ILVIRA	-57 KG SENIOR	-	-	No realizo pruebas de combate por lesión
6	ASLHY LORENA DUARTE	-62 KG SENIOR	8	4	Mantiene su nivel técnico
7	NATALIA MALAGON	-62 KG SENIOR	8	5	Mantiene su nivel técnico
8	LAURA RAMIREZ VARGAS	-67 KG SENIOR	8	8	Se encuentra en óptimas condiciones físicas y alto nivel técnico en el combate

9	KIARA NIKOL PAZ OBANDO	-73 KG SENIOR	8	7	Ha demostrado un avance significativo en el manejo de las dos piernas en el combate (mejoro en el trabajo de fuerza)
10	PAULA STEFANY TEJEDOR CARDENAS	-46 KG J -46 KG M	7	4	Ha mejorado la fuerza y alcance de sus patadas
11	CARLOS ANDRES ARIAS DIAZ	-45 KG JUNIOR	7	4	Debe trabajar en el control de emociones y tácticas en el momento del combate
12	LAURA ALEJANDRA BERNAL	-44 KG JUNIOR	5	4	Ha aumentado la velocidad y eficacia en sus patadas
13	ZAIRETH SOFIA CAMACHO PLAZAS	-41 KG CADETE	6	3	Deportista que ha demostrado gran avance técnico y táctico en sus combates ganando rounds a deportistas elite de trayectoria. (Deportista promesa)
14	JUAN FELIPE NARANJO RINCON	-55 KG J/ -54KG M	8	6	Ha demostrado mayor eficacia en sus patadas, debe manejar el control de emociones dentro del combate
15	LAURA GABRIELA CONDIA FANDIÑO	-52 KG JUNIOR	7	4	Ha mejorado la técnica de ejecución de sus patadas
16	LAURA XIMENA GOMEZ VARGAS	-55 KG JUNIOR	5	2	Ha aumentado la velocidad y eficacia en sus patadas (trabajo mental en confiar en sus capacidades)
17	SANTIAGO DAVID HURTADO MARTINEZ	-59 KG J/-58KG M	7	5	Ha demostrado un avance táctico en solución de problemas en el combate
18	MAYER FERNANDO ESCOBAR GONZALEZ	-87KG SENIOR	5	2	Mantiene su nivel técnico
19	JUAN CAMILO CABEZAS PASQUEL	+87KG SENIOR	5	3	Mantiene su nivel técnico
20	SEBASTIAN DAVID VERGARA	-57KG CADETE	5	5	Deportista que ha demostrado gran avance técnico y táctico en sus combates
21	HERLHY LANCHEROS RIOS	-58 KG SENIOR	6	3	Mantiene su nivel técnico
22	DANIEL JAHIR RAMIREZ	-54 KG SENIOR	10	10	Deportista elite se encuentra en buena condición físicas y alto nivel técnico en el combate (se supervisa por molestia en el tendón del pie)
23	ANGEL SANCHEZ	-63 KG SENIOR	10	8	Deportista elite se encuentra en buena condición físicas y alto nivel técnico en el combate
24	LUCERO GOMEZ	-57KG SENIOR	-	-	No realizo pruebas de combate por lesión

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.

No se participó en ningún evento preparatorio ni fundamental en este mes.

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.

Este mes no se realizaron controles en ciencias aplicadas

5. **Indique si alguno de sus dirigidos ha sufrido lesiones o presentados 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.**

Lucero Gómez: Posible lesión del cuerno anterior del menisco interior rodilla derecha (realizar bicicleta, fortalecer zona media, tren superior, fortalecer isométricamente con cadena cinética abierta el cuádriceps e isquiotibiales y realizar terapia sedativa y antiinflamatoria.

Marly Johana Ilvira: Trauma en inversión del tobillo izquierdo, posible fractura peroné izquierdo (reposo, deambulación con muletas sin apoyar el pie, control con resultados de radiografía)

Doc Juan Leonardo Flores
médico del deporte
tel: 7-422365

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?

El objetivo del mesociclo en esta fase hace énfasis en el desarrollo de técnica específica, la resistencia a la fatiga muscular (vía anaeróbica láctica) y la fuerza- velocidad (potencia). Así mismo, la intensidad aumenta y el volumen disminuye, para lograr expresar el máximo potencial en competencia. Con este fin se hace hincapié en la creación de una estrategia técnico-táctica, la resistencia muscular (vía anaeróbica alta) y la velocidad de reacción. En este periodo de tiempo la carga se reduce, esta bajada de la carga proviene de disminuir el volumen (menor número de series y repeticiones y mayor tiempo de descanso entre ejercicios). Por contraposición, la intensidad aumenta para modelar las exigencias de la competición. En cambio, la frecuencia se mantiene constante.

Técnica específica:

En esta etapa, se reduce el volumen de técnicas entrenadas, ahora el enfoque está en las acciones clasificadas como prioritarias y específicas para cada atleta. Para estimular simultáneamente el desarrollo de la potencia, las acciones realizadas tanto en sesiones técnicas como en los combates libres – escuela de combate, se ejecutan con la mayor fuerza y velocidad intencional posible; con el desarrollo de esta cualidad se busca que el deportista consiga una tolerancia y estabilidad técnica a la fatiga.

Ejercicios técnicos específicos:

Realizar gestos técnicos variados con resistencias, empujes o saltos pliométricos con desplazamientos o golpeando implementos (pahos, 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 la 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.

Flexibilidad y Movilidad:

Se mantiene un rango funcional adecuado en la mayoría de los deportistas, aunque la falta de flexibilidad en grupos musculares específicos limita la eficiencia técnica y puede afectar la prevención de lesiones.

7. Requerimientos y necesidades:

implementación completa para los deportistas: uniformes (kimono), guantes, braceras, espinilleras, cascos, petos, zapatos electrónicos y todo lo que necesita una deportista elite. En este momento se hace necesaria la implementación electrónica Generación 3, pahos y paletas para que los deportistas puedan realizar el trabajo específico y de esta forma desarrollen y mejoren la parte técnica.

8. Otros aspectos que considere de interés

Documentos adjuntos:

- Evidencias fotográficas.
- Planillas de asistencia.
- Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 7973598796 correspondiente al mes de junio.
- Soporte de pago correspondiente al mes de junio.

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.

ANDREA RAMIREZ VARGAS
CC. 1057606952

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS ENTRENADORES

Fecha de realización	25/06/2025	**Informe: Mes / año**	JUNIO 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	ANDREA RAMIREZ VARGAS		

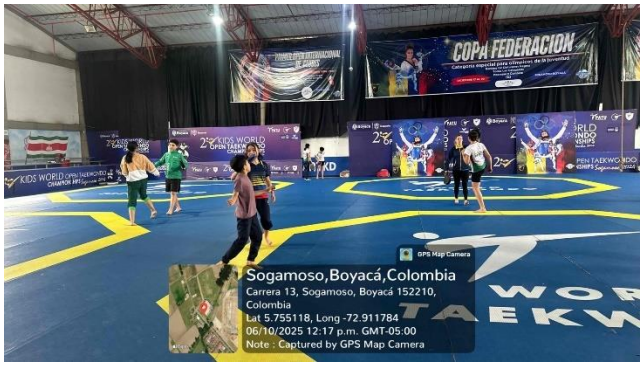
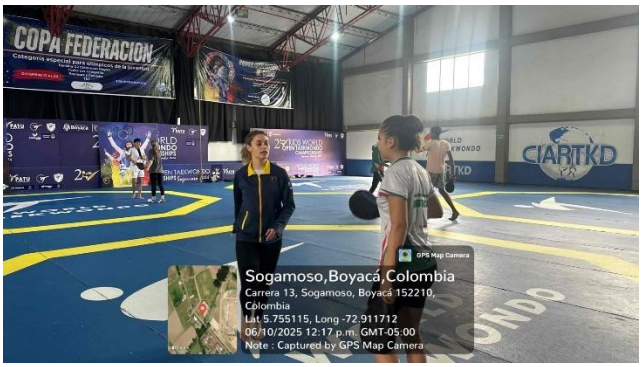
Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 10/06/2025 Trabajo técnico con paleta y pateo a la cabeza	Fecha y breve Descripción:10/06/2025 Trabajo técnico con paleta y pateo a la cabeza

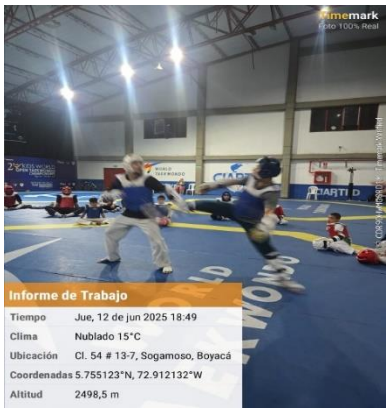
Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 12/06/2025 Rondas de combate en tiempos cortos.	Fecha y breve Descripción: 11/06/2025 Trabajo técnico con táctico al peto convencional

Foto  	Foto 
Fecha y breve Descripción: 10/06/2025 Perfeccionamiento de técnica y altura de patada	Fecha y breve Descripción: 17/06/2025 Saltos pliométricos con transferencia especifica

Foto  	Foto 
Fecha y breve Descripción: 17/06/2025 Trabajo pliométrico con transferencia especifica	Fecha y breve Descripción:10/06/2025 Trabajo técnico con táctico en situaciones del combate

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

Foto	Foto
	
Fecha y breve Descripción: 17/06/2025 Trabajo de Reacción y Velocidad.	Fecha y breve Descripción: 17/06/2025 Entrenamiento de resistencia y fuerza con movimientos específicos.

ANDREA RAMIREZ VARGAS
C.C 1057606952

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CALLE 54 # 13 -68 (COLISEO DE TAEKWONDO)	3157584957
NOMBRE DEL ENTRENADOR	ANDREA RAMIREZ VARGAS	
DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO	MAYORES	5:00 PM - 9:00PM	JUNIO

NO	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		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	%
		M	F																															
1	DANNA ISABELL RAMIREZ		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	100,0
2	ANDREA RAMIREZ VARGAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	100,0
3	NATALIA PRIETO BERDUGO		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	100,0
4	KAREN MICHEL MENDEZ		1		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	92,0
5	SHERIL CAMILA GOMEZ RINCON		1		X	F	X	F	X	X		X	F	X	X	X	X		X	X	F	X	X	F		X	F	X	X	X	X		X	76,0
6	ASHLY LORENA DUARTE MATEUS		1		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	92,0
7	LAURA CAMILA ABELLA GUERRERO		1		X	F	X	F	X	X		X	X	X	X	X	F		F	X	X	F	X	X		X	F	X	X	X	X		X	76,0
8	KIARA NIKOL PAZ OBANDO		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	100,0
9	MARLY JOHANA ILVIRA CHAVEZ		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		F	F	X	X	X	X		X	92,0
10	ALBA LUCERO GOMEZ VARELA		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	92,0
11	LAURA NATALIA MALAGON		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		X	96,0

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

12	LAURA RAMIREZ VARGAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
13	NICOL TATIANA BELTRAN SUAREZ		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		96,0
14	VALERIA BRAVO TOBON		1		X	X	X	F	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	F		X	F	X	X	X	X		X		84,0
15	LAURA MARCELA BARRIOS REVOLLO		1		F	X	X	X	F	X		X	F	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		84,0
16	LAURA CORDOBA ARIAS		1		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	F	X	X	X	X		X		84,0
17	LAURA ALEJANDRA OLARTE PALACIOS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X		92,0
18	PAULA DANIELA CAÑON		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
19	LAURA JULIANA CAÑON		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
19	MARIA KAREN SUACHE ARIAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
20	IBETH CAMILA RODRIGUEZ		1																															MATE R
18	HERLHY LANCHEROS RIOS	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X		X	X	X		X		95,8
19	DANIEL JAHIR RAMIREZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
20	ANGEL SANCHEZ AVILA	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
19	LUIS GERMAN SOTO	1			X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		92,0
22	MAYER FERNANDO ESCOBAR	1			F	X	X	X	X	X			X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X		87,5
23	JUAN CAMILO CABEZAS PASQUEL	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X		96,0
24	MARLON PEREZ	1			X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		96,0
25	ANDRES FELIPE CEPEDA	1			X	X	F	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	F		X	F	X	X	X	X		X		80,0

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

26	JULIAN CAMILO RAMIREZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
27	LEANDRO RODRIGUEZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100
28	JUAN DAVID BUSTAMANTE RODRIGUEZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
29	MICHAEL STIVEN MONTAÑA SASTOQUE	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
OBSERVACIONES	X: ASISTENCIAS; F: FALLAS																																		

ANDREA RAMIREZ VARGAS
CC. 1057606952

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CALLE 54 # 13 -68 (COLISEO DE TAEKWONDO)	3157584957

NOMBRE DEL ENTRENADOR	ANDREA RAMIREZ VARGAS

DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO	PRECADETE- CADETE- JUVENIL	5:00 PM - 9:00PM	JUNIO

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		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	%
		M	F																															
1	ASLHY CAMILA RINCON PULIDO		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		X	92,0
2	ESTEFANY YULIETH DIAZ CHAPARRO		1		X	X	F	X	X	X		X	F	X	X	X	F		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	84,0
3	LAURA VALENTINA ECHEVERRIA		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	96,0
4	ISABELLA AVELLA CABRERA		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	100,0
5	JUANA ISABEL CASASDIEDO RAMIREZ		1		X	F	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	F	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	84,0
6	HAZDIVEL SOFIA CASASDIEGO		1		X	F	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	F	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	84,0
7	LAURA ALEJANDRA BERNAL		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	100,0
8	MARIA CAMILA RUIZ GARCIAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	96,0
9	MAYRA ALEJANDRA NUVAN FAJARDO		1		X	X	F	X	X	X		X	X	X	F	F	X		X	X	X	X	X	X		F	F	X	X	X	X		X	80,0
10	LAURA XIMENA GOMEZ VARGAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	100,0
11	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ		1		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	F		X	F	X	X	X	X		X	84,0

12	VALERY GAMA SANDOVAL		1		F	X	X	F	X	X		X	F	F	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X		76,0
13	PAULA STEFANY TEJEDOR CARDENAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		96,0
14	ZAIRETH SOFIA CAMACHO PLAZAS		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
15	LAURA GABRIELA CONDIA FANDIÑO		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
16	ANA CAMILA OLARTE PALACIOS		1		F	X	X	X	F	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X		84,0
17	JUAN FELIPE NARANJO		1		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
18	SANTIAGO HURTADO MARTINEZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
19	STIVEN ALEJANDRO TEJEDOR	1			F	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		88,0
20	THOMAS ESTEVAN VARGAS QUEVEDO	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
21	MILTON EDUARDO NARANJO	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
22	SAMUEL ALEJANDRO NIÑO	1			F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X		92,0
23	MOISES DAVID ORDUZ PEÑA	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
25	SANTIAGO DAVID OLLARVE VARGA	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
26	DAVID SANTIAGO OÑATE CUBIDES	1			X	F	X	X	X	F		X	X	X	F	X	X		X	F	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		X		80,0
28	JHOAN SANTIAGO PARDO MORALES	1			X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		92,0
29	JHOAN SANTIAGO BARRERA ACEVEDO	1			X	X	X	F	X	F		F	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		X	F	X	X	X	F		X		76,0
30	JULIAN ESTEVEN PINTO DIAZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
31	DOMINIC ESTEBAN BARRERA RODRIGUEZ	1			X	F	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	F	X		F	X	X	X	X	F		X		76,0
32	CARLOS ANDRES ARIAS DIAZ	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
33	ANGEL SEBASTIAN ECHEVERRIA	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		96,0
34	CARLOS JAHIR NOY PABON	1			X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	F	X		X	F	X	X	X	X		X		88,0

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

35	JOHAN ALEXANDER BARRERA ACEVEDO	1			X	F	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		88
36	ANGEL SEGRID PALOMO OTERO	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
	JOSE SANTIAGO ESPINIZA CELY	1			F	X	X	F	X	X		X	F	X	X	X	X		X	F	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X		80,0
	JUSTIN THOMAS SANCHEZ	1			X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	F	X		X	X	X	X	F	X		X	F	X	X	X	X		X		84,0
37	SEBASTIAN DAVID VERGARA	1			X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X		100,0
OBSERVACIONES		X: ASISTENCIAS; F: FALLAS																																	

ANDREA RAMIREZ VARGAS
CC. 1057606952

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1057606952
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ANDREA RAMIREZ VARGAS
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CARRERA 9A # 23-55	TELÉFONO:	7703890
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:	**7973598796**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES junio AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES junio AÑO 2025
DÍAS DE MORA:	0		
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/06/24	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	1575463788

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	$ 318.900	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 318.900	$ 0	$ 318.900
SUBTOTALES:										**$ 318.900**	**$ 0**	**$ 318.900**

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	$ 249.200	$ 0	$ 0	$ 0	$ 249.200	$ 0	$ 0	$ 249.200
SUBTOTALES:													**$ 249.200**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 249.200**

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	$ 48.600	$ 48.600	$ 0	$ 0	$ 48.600
SUBTOTALES:									**$ 48.600**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 48.600**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
																										PENSIÓN								SALUD						ARP													
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 1057606952	RAMIREZ VARGAS ANDREA	INDEPENDIENTE VOLUNTARIO AL SISTEMA DE RIESGOS LABORALES		$ 1.992.900				NO																	25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.992.900	$ 318.900	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 318.900	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.992.900	$ 249.200	$ 0	$ 249.200	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.992.900	105760695	$ 48.600		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 616.700

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancolombia

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1057606952
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			ANDREA RAMIREZ VARGAS
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CARRERA 9A # 23-55	TELÉFONO:	7703890
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:	**7973598796**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	junio	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	junio
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/06/24	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1575463788

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		
9003360047	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	$ 318.900
		SUBTOTAL:	1	**$ 318.900**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9001562642	EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1	$ 249.200
		SUBTOTAL:	1	**$ 249.200**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 48.600
		SUBTOTAL:	1	**$ 48.600**

VALOR SIN MORA:	**$ 616.700**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 616.700**

Planilla Pagada

Certificación
Bancaria

Martes, 24 de junio de 2025

A quien pueda interesar

Bancolombia S.A. se permite informar que ANDREA RAMIREZ VARGAS identificado(a) con CC 1057606952, a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el Banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura aaaa-mm-dd	Estado	Saldo
Cuenta Ahorros / A la mano	91257856254	2023-09-24	ACTIVO	*****

***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 a los siguientes números: Medellín - Local: (57-4) 510 90 00 - Bogotá - Local: (57-1) 343 00 00 - Barranquilla - Local: (57-5) 361 88 88 - Cali - Local: (57-2) 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.

VIGILADO BANCOLOMBIA S.A. Establecimiento Bancario

Bancolombia

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

Powered by CamScanner

Sogamoso, 01 de julio del 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

Nit. 800.045.113-1

NOMBRE : LORENA DIAZ MORENO

CÉDULA No.: 1.057.589.423 DE SOGAMOSO

LA SUMA DE: DOS MILLONES DOSCIENTOS TREINTA OCHO MIL SEISIENTOS CINCUENTA Y SEIS PESOS M/CTE ($ 2.238.656)

Por concepto prestación de servicios como instructora de la escuela de formación de la liga de taekwondo de Boyacá. Durante el periodo 01 junio al 30 de junio de 2025.

LORENA DIAZ MORENO
_____
LORENA DIAZ MORENO
C.C 1.057.589.423
CEL: 3138916071

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

INFORME TECNICO MENSUAL
INSTRUCTORES 2025

Fecha de realización	01/07/2025	**Informe: Mes / año**	Junio /2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor:	LORENA DIAZ MORENO		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO

Durante el mes de junio se llevaron a cabo entrenamientos regulares los días lunes, miércoles y viernes. Se trabajó con dos grupos organizados por edad y nivel técnico. Las sesiones incluyeron:

- Calentamientos funcionales y juegos de activación.
- Técnica básica de patadas, desplazamientos y defensa.
- Combate controlado, ejercicios de coordinación y fuerza adaptada.
- Actividades de reacción, dinámica de parejas y retos grupales.

Se brindó atención personalizada a deportistas con bajo rendimiento y se realizaron sesiones complementarias de refuerzo técnico para estudiantes nuevos. El progreso se monitoreó mediante observación directa y ajustes en la metodología.

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

Las sesiones se enfocaron en:

- Fundamentos técnicos: **Ap chagui**, **Dollyo chagui**, **Yop chagui**.
- Coordinación en desplazamientos laterales y control de guardia.
- Introducción al combate por puntos y gestión del espacio.
- Reacción ante estímulos tácticos y control en acciones defensivas.

El grupo intermedio mostró avances significativos en técnica y confianza, logrando una ejecución más fluida de combinaciones. El grupo básico continúa en proceso de asimilación progresiva. Se evidencian mejoras en postura, actitud y enfoque individual.

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

Durante el mes no se realizaron festivales o competencias con participación del grupo.

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

No se realizaron reuniones metodológicas o interdisciplinarias durante el mes.

8. OBSERVACIONES
Documentos adjuntos: • Evidencias fotográficas mes de junio • Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de junio • Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de junio • Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 4610264227 correspondiente al mes de junio. • Soporte de pago correspondiente al mes de junio • Evidencia envió Observatorio departamental mes de junio

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.

FIRMA LORENA DIAZ MORENO
LORENA DIAZ MORENO
CC. 1.057.589.423 DE SOGAMOSO

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

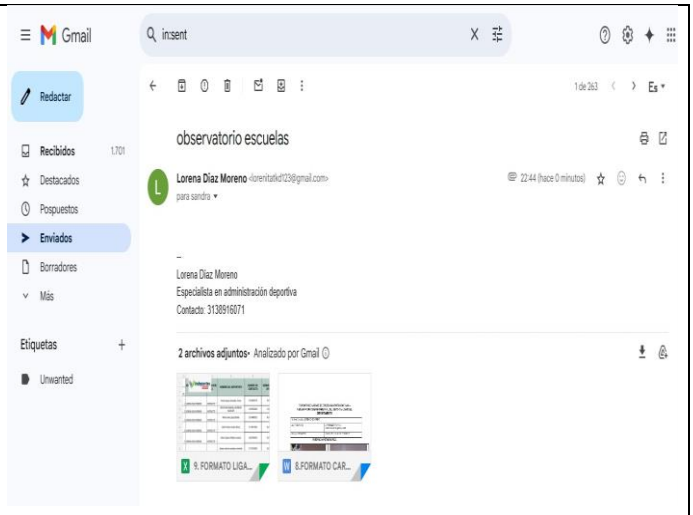
Fecha de realización	01/07/2025	**Informe: Mes / año**	Junio/2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	LORENA DIAZ MORENO		

	
Fecha y breve Descripción: 03/06/2025 finalización de la clase juramento al taekwondo	Fecha y breve Descripción:07/06/2025, trabajo de elasticidad y flexibilidad
	
Fecha y breve Descripción: 10/06/2025 parte central movimientos básicos del combate	Fecha y breve Descripción: 12/06/2025 parte central explicación trabajo de poomse y técnicas

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

	
Fecha y breve Descripción: 17/06/2025, trabajo de pateo con paleta de velocidad	Fecha y breve Descripción: 21/06/2025, calentamiento especifico técnicas de pateo con desplazamiento
	
Fecha y breve Descripción: 24/06/2025, trabajo al espejo movimiento básico combinado con pateo	Fecha y breve Descripción: 26/06/2025, envió observatorio

FIRMA LORENA DIAZ MORENO
LORENA DIAZ MORENO
CC. 1.057.589.423 DE SOGAMOSO

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

NOMBRE DE LA ESCUELA	ESCUELA LIGA DE TAEKWONDO GRUPO 1 Y 2	
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO	CARRERA 13 CON CALLE 13	3138916071
NOMBRE DEL INSTRUCTOR		
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
Taekwondo	I,II,III	MARTES JUEVES Y SABADO	JUNIO

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	Deivid Jeicop Gonzalez Torres	X				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
2	CRISTHIAN SAMUEL MORENO AGUILAR	X				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
3	María José López Bonilla		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
4	Astrid Ximena Avella Flórez		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
5	Karen Dayana Medina cardozo		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
6	alisson salome cardenas montaña		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
7	Carlos Eduardo fajardo arevalo	X				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
8	Ariana Valentina Vinasco Cardozo		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
9	Eileen Mariana duran Chacon		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
10	Danna Valentina Peña Romero		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100
11	Axcel Stevan Díaz Cepeda	X				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X				100

12	Joshua Samuel Salazar Reyes	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
13	Heinner Samuel Rodríguez Barrera	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
14	alan smith perez guerrero	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
15	Samuel felipe sanchez vargas	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
16	maria sofia rincon vargas		X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
17	Isabella Villate Triana		X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
18	Andres Felipe Nomesque Marconi	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
19	Fabian Alejandro guevara escobara	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
20	YESID FABIAN TIBADUIZA MEDINA	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
21	Angel snayder Duarte tirano	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
22	Yoseph Alexander Rodríguez	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
23	Miguel Adonay Torres Chapparo	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
24	deiver Sebastian preciado cardenas	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
25	yenrid estefany preciado cardenas		X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
26	jessica natalia preciado cardenas		X			X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
27	oscar alejandro grande	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
28	Deivid Jeicop Gonzalez Torres	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100
29	jairo nicolas malaver cayachoa	X				X		X		X			X		X		X			X			X			X			X			100

30	ana sofia rincon acero		X			X		X		X			X		X		X			X				X			X				100
OBSERVACIONES																															

FIRMA LORENA DIAZ MORENO
LORENA DIAZ MORENO
CC. 1.057.589.423 DE SOGAMOSO

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 03/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Mejorar la precisión de técnicas de pateo con desplazamiento.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego “Alcance la meta” con conos + movilidad articular	15		Por todo el dojang	Activación lúdica, guía verbal
PRINCIPAL	Técnicas de patadas con desplazamiento (Ap Chagui y Yop Chagui) + paos	60		En parejas y por estaciones.	Corrección individual, repetición guiada
FINAL	Estiramiento de piernas + respiración + retroalimentación	15		Circulo grupal	Indicaciones del grado mayor

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 05/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Desarrollar habilidades de defensa y reacción ante ataque simulado.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego “Reacciona o esquiva” + desplazamientos laterales	15		Zona libre	Juego competitivo, estímulo visual
PRINCIPAL	Defensa + esquiva + contraataque por parejas (combinación de técnicas)	60		Por parejas rotativo	- Demostración, ensayo y corrección guiada.
FINAL	Juego “Gana tu punto” (mini combate controlado) + estiramiento	15		Circulo grupal	Cierre con participación oral

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 07/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Potenciar la resistencia aeróbica y la toma de decisiones en combate.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Juego aeróbico “Zona segura” + movilidad dinámica	15		Por todo el dojang	Activación progresiva y motivación verbal
PRINCIPAL	Circuito físico + combate dirigido con toma de decisiones	60		En estaciones y zona central.	- Supervisión, feedback constante
FINAL	Estiramiento en pareja + círculo de reflexión grupal	15		Circulo	Indicaciones del grado mayor

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 10/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Fortalecer la ejecución de combinaciones técnicas ofensivas.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego técnico “memoria de patadas”	15		En parejas Por todo el dojang	Guía con ritmo y conteo
PRINCIPAL	Combinaciones ofensivas con Ap Chagui, Dollyo Chagui	60		En parejas rotativo.	- Demostración, repetición, corrección.
FINAL	Estiramiento + juego por colores	15		Circulo	Relajación y socialización

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 12/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Afianzar desplazamientos defensivos y control corporal.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego con conos + esquivas -	15		Individual en zona libre	Guiado por estímulos auditivos
PRINCIPAL	Secuencia defensiva: esquiva + bloqueo + contraataque	60		Trabajo en grupos pequeños.	- Corrección directa y refuerzo.
FINAL	Respiración + estiramiento guiado	15		Circulo	Cierre con reflexión sobre control

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 14/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Mejorar la técnica de Taegeuk 1 y postura corporal.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego imitación + posturas básicas	15		Dirigido en filas	Corrección visual
PRINCIPAL	Práctica Taegeuk 1 con indicaciones técnicas	60		Individual, luego grupal.	- Refuerzo segmentado y global.
FINAL	- Autoevaluación + estiramiento suave	15		Circulo	Participación guiada

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 17/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Desarrollar reacción rápida ante estímulos	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego de reflejos con palmadas	15		Zona libre	Estimulación auditiva y visual
PRINCIPAL	Mini retos de reacción en parejas	60		Individual y por grupos.	Secuencia estímulo-reacción.
FINAL	- Estiramiento por parejas + cierre.	15		Circulo	Retroalimentación oral

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 19/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Aplicar defensa activa en combate controlado.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego “ataca y defiende”	15		Zona libre, guiado	Turnos organizados
PRINCIPAL	Defensa activa con desplazamientos	60		En parejas por turnos	Corrección y refuerzo
FINAL	Estiramiento + valoración grupal	15		Circulo	Indicaciones del grado mayor

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 21/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Mejorar el control técnico en combinación libre.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Juego de coordinación + repaso técnico	15		Individual guiado	Secuencias simples
PRINCIPAL	Combos técnicos con corrección directa	60		En estaciones	Supervisión continua
FINAL	Círculo técnico + relajación	15		Circulo	Retroalimentación

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 24/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
• **OBJETIVO: Integrar fundamentos técnicos en combate simulado.**	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Activación + repaso con conteo	15		Guiado por instructor	Ritmo progresivo
PRINCIPAL	Combate por turnos aplicando combinaciones	60		Por parejas en zona delimitada	Supervisión y feedback
FINAL	- Reflexión en grupo + respiración	15		Círculo	Observación grupal

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 26/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
• **OBJETIVO: Evaluar progresos individuales del mes.**	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Juego + preparación técnica	15		Zona libre	Conducción verbal
PRINCIPAL	- Demostración individual + combate corto	60		Individual y por equipos	Evaluación directa y motivación
FINAL	Estiramiento y socialización	15		Círculo	Valoración final del mes

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMABATE Y POOMSE**
FECHA: 28/06/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Reforzar aprendizajes del mes de forma lúdica.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego de repaso + preguntas técnicas	15		Por todo el dojang	Dirigido por instructor
PRINCIPAL	- Circuito técnico y actividad lúdica grupal	60		Equipos por rotación	Apoyo entre compañeros
FINAL	Cierre simbólico del mes	15		Círculo	Agradecimiento y entrega de logros

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1057589423
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			LORENA DIAZ MORENO
CIUDAD/MUNICIPIO:	TUNJA	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CALLE 12 N 7 89	TELÉFONO:	7719870
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades de clubes deportivos.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**4610264227**			TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES junio	AÑO	2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES junio	AÑO	2025
DÍAS DE MORA:	0						
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/06/26			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9993112470		

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	$ 261.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 261.800	$ 0	$ 261.800
SUBTOTALES:										**$ 261.800**	**$ 0**	**$ 261.800**

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
EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 204.500	$ 0	$ 0	$ 0	$ 204.500	$ 0	$ 0	$ 204.500
SUBTOTALES:													**$ 204.500**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 204.500**

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	$ 39.900	$ 39.900	$ 0	$ 0	$ 39.900
SUBTOTALES:									**$ 39.900**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 39.900**

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	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 1057589423	DIAZ MORENO LORENA	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.635.640				NO																	230301-PORVENIR	30	$ 1.635.640	$ 261.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 261.800	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.635.640	$ 204.500	$ 0	$ 204.500	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.635.640	105758942	$ 39.900		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 506.200

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1057589423
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			LORENA DIAZ MORENO
CIUDAD/MUNICIPIO:	TUNJA	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CALLE 12 N 7 89	TELÉFONO:	7719870
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Actividades de clubes deportivos.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**4610264227**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	junio	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	junio
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/06/26	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9993112470

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		
8002248088	230301	230301-PORVENIR	1	$ 261.800
		SUBTOTAL:	1	**$ 261.800**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9001562642	EPS037	EPS037-NUEVA EPS	1	$ 204.500
		SUBTOTAL:	1	**$ 204.500**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 39.900
		SUBTOTAL:	1	**$ 39.900**

VALOR SIN MORA:	**$ 506.200**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 506.200**

Planilla Pagada

EFECTIVO LTDA
NIT: 830.131.993-1

ORDEN DE SERVICIO

N. OS: 9591545106 DV: 003959
Cliente: 110263 PILA RECAUDO
Fecha: 26/06/2025 16:35:17
PAP: 073002
Identificacion: 1057589423
Nombre: LORENA
Apellido 1: DIAZ
Apellido 2: MORENO
TIPO DOCUMENTO: CEDULA DE CIUDADANIA
TELEFONO: 3138916071
Codigo Planilla: 461026427
Periodo Pago: 202506
Valor Comision: 0
Valor Iva Comision: 0
Referencia: 1057589423Valor: $506.200,00

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

Sogamoso, 1 de JULIO del 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

Nit.800.045.113-1

NOMBRE : MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO

CÉDULA No.: C.C. 1.051.476.706 de Aquitania

LA SUMA DE : **DOS MILLONES DOSCIENTOS TREINTA Y OCHO MIL SEISCIENTOS CINCUENTA Y SEIS. MIL PESOS M/CTE ($ 2.238.656.00)**

Por concepto prestación de servicios como como INSTRUCTORA de la escuela de formación de la liga de Taekwondo de Boyacá. Durante el periodo 01 al 30 de Junio de 2025.

María Fernanda Fonseca C.

MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO
C.C 1.051.476.706 de Aquitania
CEL:3219614706

Nit.800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12#48-00
Sogamoso-Boyacá

INFORME TECNICO MENSUAL
INSTRUCTORES 2025

Fecha de realización	1 de julio	Informe:Mes/año	1 al 30 de junio
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor:	MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO

Durante el mes de junio se dio inicio al proceso formativo correspondiente a la Fase 1-Iniciación,cuyo objetivo fue adaptar a los niños y niñas al entorno del taekwondo y a las dinámicas básicas de clase,desarrollando habilidades motrices iniciales, comprensión de normas de comportamiento y técnicas básicas.

Actividades desarrolladas:

·Adaptación y socialización del grupo: dinámicas de presentación, normas del tatami y saludo tradicional.

·Trabajo motriz inicial: juegos de coordinación, equilibrio y orientación espacial.

·Aprendizaje técnico: introducción a posturas básicas (juchum sogui y ap sogui) y primera técnica de pateo (ap chagui).

Actividades lúdico-pedagógicas:

·"Simón dice Taekwondo"
·“Estatuas del taekwondo"
·Mini-retos técnicos en parejas

Formación en valores: se trabajó el respeto, la disciplina y el autocontrol desde actividades guiadas y reflexiones al cierre de cada sesión.

Seguimiento inicial: observación del nivel motor, disposición y actitud del grupo frente al proceso de enseñanza.

Estas actividades permitieron establecer las bases del proceso pedagógico y fomentar un ambiente positivo, participativo y respetuoso, con una muy buena disposición por parte de los estudiantes

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

Fase 1-Iniciación,orientada a la adaptación motriz y el conocimiento básico del taekwondo. Aquí tienes el informe en primera persona como formadora:

1.Temáticas Impartidas
Durante el mes de junio iniciamos el proceso de formación con los siguientes contenidos pedagógicOs:

Técnicas básicas:

Posturas fundamentales: juchum sogui (postura del jinete) y ap sogui (postura de paso).Técnica inicial de pateo: ap chagui (patada frontal).

Actividades motrices y juegos lúdicos:

"Simón dice taekwondo": para estimular atención, coordinación y memorización de comandos."Las estatuas del taekwondo": juego de control corporal y postura.
·Introducción al contexto del taekwondo:
Saludo formal (cha ryot/kyong ye).

Reglas básicas de comportamiento en clase.
Breve presentación del origen coreano del taekwondo y su significado.

Formación en valores:

·Enfatizamos desde el primer día el valor del respeto (al maestro, al compañero, al lugar de práctica).·Trabajo inicial sobre la disciplina como base del entrenamiento constante.

2. Nivel de Asimilación de los Niños
Técnico y motriz:

· La mayoría de los niños lograron familiarizarse con las posturas básicas y ejecutar la patada frontal con una estructura general aceptable para el nivel de iniciación.
·Se evidenció mejoría en la coordinación básica, equilibrio y capacidad de mantener posturas estables.

Cognitivo:

·Reconocen los nombres básicos del saludo, las posturas y la técnica ap chagui.
·Siguen instrucciones sencillas y comienzan a utilizar vocabulario coreano con entusiasmo.

Socio-afectivo:

Se logró una buena integración grupal, adaptándose rápidamente a la dinámica de clase.Muestran disposición al aprendizaje, respeto por la rutina de saludo y entusiasmo en las actividades lúdicas.

3. Cumplimiento de Objetivos del Mes
Los objetivos trazados para esta primera fase se cumplieron satisfactoriamente:

✓ Adaptación al entorno del taekwondo.
✓ Familiarización con posturas y saludo.
Estimulación de habilidades motrices básicas.
Introducción a valores fundamentales del proceso formativo

3.RESULTADOS DE PARTICIPACION EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si hubo)
Durante el mes de junio no se presentó participación en competencias ni festivales externos, dado que el grupo se encuentra en su primer mes del proceso formativo, correspondiente a la fase de iniciación. En esta

etapa se prioriza la adaptación motriz, la familiarización con el entorno del taekwondo, la enseñanza de técnicas básicas y la formación de hábitos fundamentales de disciplina, respeto y autocontrol.

Sin embargo,se realizaron actividades lúdicas internas como mini-retos técnicos y juegos de integración que permitieron observar el avance de los niños en un entorno controlado y motivacional, promoviendo la preparación progresiva para futuras participaciones en eventos deportivos.

4.REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha,lugar y temas tratados)..
Durante el mes de junio se participó en la siguiente reunión metodológica: · Fecha: Jueves 05 de junio de 2025 ·Hora:6:00 p.m. · Modalidad:Virtual ·Tema tratado: Inducción para el diligenciamiento del Observatorio de Escuelas de Formación Deportiva · Objetivo: Socializar el uso correcto de los formatos establecidos para la recolección de información técnica, pedagógica y de seguimiento mensual a los procesos de formación deportiva, así como resolver inquietudes relacionadas con la carga de datos y reporte de indicadores. La participación en esta reunión permitió estandarizar criterios para la evaluación del proceso formativo y fortalecer el seguimiento pedagógico a los niños y niñas vinculados a la escuela

8. OBSERVACIONES
Documentos adjuntos: ·Evidencias fotográficas mes de JUNIO
·Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de JUNIO
· Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de JUNIO
Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 78344583 correspondiente al mnes de JUNIO
Soporte de pago correspondiente al mes de JUNIO Evidencia envió Observatorio departamental mes de JUNIO

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.

María Fernanda Fonseca C.

MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO
C.C 1.051.476.706 de Aquitania
CEL:3219614706

Liga de Taekwondo de Boyacá

*Afiliado a la Federación Colombiana de **taekwondo***

Nit.800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 #48-00
Sogamoso-Boyacá

FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Fecha de realización	1 DE JULIO	Informe: Mes/año	1 AL 30 DE JUNIO
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO		



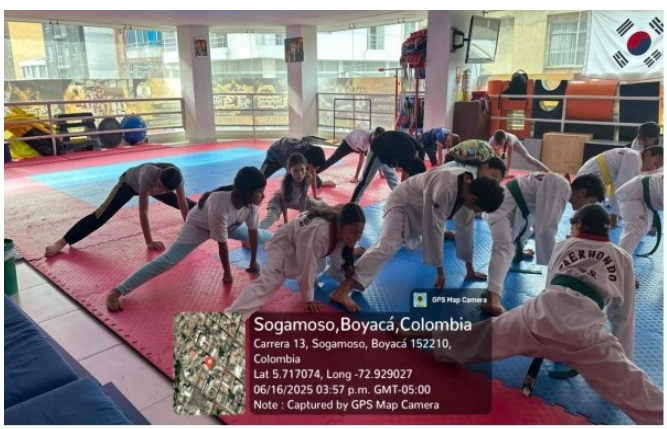
bia



estiramiento grupal orientado al trabajo de flexibilidad de piernas y cadera, clave en la preparación técnica del taekwondo

juegos como 'Simón dice taekwondo' y 'Estatuas del taekwondo'permitieron trabajar coordinación,atención y control corporal de forma divertida





conociendo el espacio de práctica, aprendiendo las

realizando su primer saludo coreano con entusiasmo y respeto

Ejercicios específicos para avanzar en la apertura normas del tatami y lateral y frontal, fundamentales para ejecutar

correctamente las patadas del taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la *Federación Colombiana de* taekwondo

Nit.800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12#48-00
Sogamoso-Boyacá

	 apC ıbia 210,
práctica guiada de la patada frontal (ap chagui)como técnica base del taekwondo, destacando concentración y esfuerzo individua	cierre de cada sesión, reflexionamos juntos sobre valores como el respeto, la disciplina y el autocontrol, pilares del taekwondo
	 : :
Niños practicando posturas y técnicas con compañeros, fomentando la cooperación, el respeto y el aprendizaje conjunto	Fecha: Jueves 05 de junio de 2025 Hora: 6:00 p.m.Modalidad: Virtual Tema tratado: Inducción para el diligenciamiento del Observatorio de Escuelas de Formación Deportiva

María Fernanda Fonseca C.
MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO
C.C 1.051.476.706 de Aquitania
CEL:3219614706

Liga de Taekwondo de Boyacá

*Afitiado a la Federación Colombiana de **taekwondo***

Nit.800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12#48-00
Sogamoso-Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CARRERA 13 CON CALLE 13 ESQUINA-SEGUNDO PISO-AREA 1	3219614706

NOMBRE DEL ENTRENADOR	MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO

DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO	INCIACION	LUNES-MIERCOLES-5A7 PM- DOMINGO 9 A 11 AM	JUNIO

No	NOMBRE/APELLIDO	SEXO		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	%
		M	F																																
1	SARA LUCÍA NOMESQUE MARCONI				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
2	DAYANNA KAROLINA GARCIA OTALVAREZ				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
3	MIGUEL ANGEL GUERRERO FONSECA				X		X				X			X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
4	JOSUE DAVID MORA BETANCOURT				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
5	SAMUEL JOSUE ROJAS PEREZ				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
6	MISAEL ROJAS PEREZ				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
7	DAVID ALEXANDER PINEDA SANCHEZ				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
8	ANGIE NICOLL LOPEZ RIAÑO				X		X				X	X		X				X	X		X				X			X				X	X		100,0
9	THOMAS FELIPE VARGAS				X		X				X	X		X				X			X				X			X				X	X		100,0
10	JOHAN STIVEN RODRIGUEZ				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0

11	JUAN MANUEL AMORTEGUI				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
12	JHOAN MAURICIO ROJAS GOMEZ				X		X				X	X		X				X			X				X	X		X				X	X		100,0
13	JHOEL MAURICIO ROJAS GOMEZ				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
14	JHONATAN STIVEN OROZCO GOMEZ				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
15	SAMUEL FELIPE UYASABA				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
16	ARONN DANIEL FIAGA				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
17	NICOLAS PEREZ VESGA				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
18	JUAN SEBASTIÁN SANABRIA				X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		100,0
19																																				
20																																				
OBSERVACIONES		X: ASISTENCIAS;F:FALLAS																																		

María Fernanda Fonseca C.

MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO
C.C 1.051.476.706 de Aquitania
CEL:3219614706

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afitiado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit.800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12#48-00
Sogamoso-Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CARRERA 13 CON CALLE 13 ESQUINA-SEGUNDO PISO-AREA 1	3219614706

NOMBRE DEL ENTRENADOR	MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO

DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO	INICIACION	LUNES-MIERCOLES-VIERNES 8 A 10 AM	JUNIO

No	NOMBRE/APELLIDO	SEXO		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	%
		M	F																															
1	ELIANA SOFIA BARRERA RODRIGUEZ				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
2	ANGELA ASTRID NIÑO NIÑO				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
3	JERSON NICOLAS DIAZ MORENO				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
4	ANA SOFIA ORTIZ AMAYA				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
5	LINA ALEJANDRA RODRÍGUEZ AROS				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
6	SEBASTIAN DAVID CORREDOR SUAREZ				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
7	TIMOTHY GIANPIER MONTES RIAÑO				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
8	LIAM ESTEBAN VARGAS GOYENECHE				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
9	JOSE NICOLAS PEREZ GOYENECHE				X		X		X			X		X		X			X		X		X			F		X			F		X		84,6
10	DAIRO JOSUÉ LONDOÑO GRANADOS				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
11	YEIKOL MANUEL CASTILLO CASTRO				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
12	DANIEL DAVID GUILLÉN GÁMEZ				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0
13	JESÚS DANIEL GUILLÉN GÁMEZ				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X			X		X		100,0

14	MARIANA VELANDIA DELGADO				X		X		X			X		X			X			X			X			X			X			X			X		100,0
15	ANA VICTORIA ANGEL CHAPARRO				X		X		X			X		X			X			X			X			X			F			X			F		84,6
16	STEFANY ALEXANDRA BELTRÁN CARDOZO				X		X		X			X		X			X			X			X			X			X			X			X		100,0
17	ANDRÉS FELIPE CHAPARRO ZAMBRANO				X		X		X			X		X			X			X			X			X			X			X			X		100,0
18	DAYANA CAROLINA VERGARA CARDOZO				X		X		X			X		X			X			X			X			X			X			X			X		100,0
19	MARÍA ALEJANDRA VERGARA CARDOZO				X		X		X			X		X			X			X			X			X			X			X			F		92,3
20	ANDRES DAVID GUTIERREZ				X		X		X			X		X			X			X			X			X			X			X			X		100,0
OBSERVACIONES		X:ASISTENCIAS;F:FALLAS																																				

MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO
C.C 1.051.476.706 de Aquitania
CEL:3219614706

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 02/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Adaptar al grupo al entorno del taekwondo, estimular habilidades motrices básicas y familiarizarse con posturas y saludo tradicional. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego de calentamiento: 'Simón dice Taekwondo'. Movilidad articular general.	15 min		Trabajo grupal en círculo.	Fomentar la atención y escucha activa.
PRINCIPAL	Enseñanza de posturas básicas (juchum sogui, ap sogui). Técnica: ap chagui. Repetición guiada individual y en filas.	60 min		Formación en filas. Ejecución por turnos.	Corregir postura individualmente. Uso de refuerzo positivo.
FINAL	- Estiramiento dirigido. Círculo de cierre sobre el valor del respeto.	15 min		Trabajo colectivo en colchonetas o de pie.	Invitar a compartir qué aprendieron hoy.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 04/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Adaptar al grupo al entorno del taekwondo, estimular habilidades motrices básicas y familiarizarse con posturas y saludo tradicional Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: relevos por colores. Movilidad articular con aros.	15 min		Trabajo grupal en círculo.	Fomentar la atención y escucha activa.
PRINCIPA	Posturas (juchum/ap sogui) con desplazamiento. Técnica: ap chagui con blanco de mano. Juego 'pisa y patea'.	60 min		Formación en filas. Ejecución por turnos.	Corregir postura individualmente. Uso de refuerzo positivo.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor del día: disciplina.	15 min		Trabajo colectivo en colchonetas o de pie.	Invitar a compartir qué aprendieron hoy.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 06/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Adaptar al grupo al entorno del taekwondo, estimular habilidades motrices básicas y familiarizarse con posturas y saludo tradicional. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Congelados' versión taekwondo. Activación con desplazamiento libre.	15 min		Trabajo grupal en círculo.	Fomentar la atención y escucha activa.
PRINCIPAL	Práctica de saludo, posiciones básicas y combinación postural. Técnica ap chagui con conteo. Trabajo en filas.	60 min		Formación en filas. Ejecución por turnos.	Corregir postura individualmente. Uso de refuerzo positivo.
FINAL	- Respiración y relajación guiada. Valor del día: respeto.	15 min		Trabajo colectivo en colchonetas o de pie.	Invitar a compartir qué aprendieron hoy.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 02/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Adaptar al grupo al entorno del taekwondo, estimular habilidades motrices básicas y familiarizarse con posturas y saludo tradicional Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Activación con circuito de conos.	15 min		Trabajo grupal en círculo.	Fomentar la atención y escucha activa.
PRINCIPAL	Corrección de postura en espejo. Ap chagui + desplazamiento. Técnica libre dirigida.	60 min		Formación en filas. Ejecución por turnos.	Corregir postura individualmente. Uso de refuerzo positivo.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor del día: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo en colchonetas o de pie.	Invitar a compartir qué aprendieron hoy.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 4/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Adaptar al grupo al entorno del taekwondo, estimular habilidades motrices básicas y familiarizarse con posturas y saludo tradicional Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego de calentamiento: 'Simón dice Taekwondo'. Movilidad articular general.	15 min		Trabajo grupal en círculo.	Fomentar la atención y escucha activa.
PRINCIPAL	Enseñanza de posturas básicas (juchum sogui, ap sogui). Técnica: ap chagui. Repetición guiada individual y en filas.	60 min		Formación en filas. Ejecución por turnos.	Corregir postura individualmente. Uso de refuerzo positivo.
FINAL	- Estiramiento dirigido. Círculo de cierre sobre el valor del respeto.	15 min		Trabajo colectivo en colchonetas o de pie.	Invitar a compartir qué aprendieron hoy.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 8/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Adaptar al grupo al entorno del taekwondo, estimular habilidades motrices básicas y familiarizarse con posturas y saludo tradicional. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: relevos por colores. Movilidad articular con aros.	15 min		Trabajo grupal en círculo.	Fomentar la atención y escucha activa.
PRINCIPAL	Posturas (juchum/ap sogui) con desplazamiento. Técnica: ap chagui con blanco de mano. Juego 'pisa y patea'.	60 min		Formación en filas. Ejecución por turnos.	Corregir postura individualmente. Uso de refuerzo positivo.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor del día: disciplina.	15 min		Trabajo colectivo en colchonetas o de pie.	Invitar a compartir qué aprendieron hoy.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 9/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Adaptar al grupo al entorno del taekwondo, estimular habilidades motrices básicas y familiarizarse con posturas y saludo tradicional Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego de calentamiento: 'Simón dice Taekwondo'. Movilidad articular general.	15 min		Trabajo grupal en círculo.	Fomentar la atención y escucha activa.
PRINCIPA	Enseñanza de posturas básicas (juchum sogui, ap sogui). Técnica: ap chagui. Repetición guiada individual y en filas.	60 min		Formación en filas. Ejecución por turnos.	Corregir postura individualmente. Uso de refuerzo positivo.
FINAL	- Estiramiento dirigido. Círculo de cierre sobre el valor del respeto.	15 min		Trabajo colectivo en colchonetas o de pie.	Invitar a compartir qué aprendieron hoy.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 11/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Congelados' versión taekwondo. Activación con desplazamiento libre.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPAL	Práctica de saludo, posiciones básicas y combinación postural. Técnica ap chagui con conteo. Trabajo en filas.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Respiración y relajación guiada. Valor del día: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 13/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Activación con circuito de conos.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPAL	Corrección de postura en espejo. Ap chagui + desplazamiento. Técnica libre dirigida.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor del día: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 9/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Sigue al maestro'. Activación guiada en grupo.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Trabajo individual: posturas + ap chagui. Reto en parejas. Introducción al saludo coreano.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por equipo. Valor del día: compromiso.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 11/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: relevos por colores. Movilidad articular con aros.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Posturas (juchum/ap sogui) con desplazamiento. Técnica: ap chagui con blanco de mano. Juego 'pisa y patea'.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor del día: disciplina.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 15/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Congelados' versión taekwondo. Activación con desplazamiento libre.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Práctica de saludo, posiciones básicas y combinación postural. Técnica ap chagui con conteo. Trabajo en filas.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Respiración y relajación guiada. Valor del día: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 16/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Activación con circuito de conos.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Corrección de postura en espejo. Ap chagui + desplazamiento. Técnica libre dirigida.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor del día: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 18/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: relevos por colores. Movilidad articular con aros.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Posturas (juchum/ap sogui) con desplazamiento. Técnica: ap chagui con blanco de mano. Juego 'pisa y patea'.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor del día: disciplina.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 20/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Congelados' versión taekwondo. Activación con desplazamiento libre.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Práctica de saludo, posiciones básicas y combinación postural. Técnica ap chagui con conteo. Trabajo en filas.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Respiración y relajación guiada. Valor del día: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 16/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Activación con circuito de conos.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPAL	Corrección de postura en espejo. Ap chagui + desplazamiento. Técnica libre dirigida.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor del día: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 18/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: relevos por colores. Movilidad articular con aros.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPAL	Posturas (juchum/ap sogui) con desplazamiento. Técnica: ap chagui con blanco de mano. Juego 'pisa y patea'.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor del día: disciplina.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 22/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Congelados' versión taekwondo. Activación con desplazamiento libre.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPAL	Práctica de saludo, posiciones básicas y combinación postural. Técnica ap chagui con conteo. Trabajo en filas.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Respiración y relajación guiada. Valor del día: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 23/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Activación con circuito de conos.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Corrección de postura en espejo. Ap chagui + desplazamiento. Técnica libre dirigida.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor del día: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 25/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: relevos por colores. Movilidad articular con aros.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Posturas (juchum/ap sogui) con desplazamiento. Técnica: ap chagui con blanco de mano. Juego 'pisa y patea'.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor del día: disciplina.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 27/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Congelados' versión taekwondo. Activación con desplazamiento libre.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Práctica de saludo, posiciones básicas y combinación postural. Técnica ap chagui con conteo. Trabajo en filas.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Respiración y relajación guiada. Valor del día: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 23/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Activación con circuito de conos.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPAL	Corrección de postura en espejo. Ap chagui + desplazamiento. Técnica libre dirigida.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor del día: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 25/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: relevos por colores. Movilidad articular con aros.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPAL	Posturas (juchum/ap sogui) con desplazamiento. Técnica: ap chagui con blanco de mano. Juego 'pisa y patea'.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor del día: disciplina.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 29/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Afianzar el proceso de iniciación técnica y actitudinal mediante actividades progresivas y lúdicas. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Congelados' versión taekwondo. Activación con desplazamiento libre.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Estimular motivación e integración.
PRINCIPA	Práctica de saludo, posiciones básicas y combinación postural. Técnica ap chagui con conteo. Trabajo en filas.	60 min		Trabajo en filas, espejo o parejas.	Observar postura, corregir, usar comandos básicos coreanos.
FINAL	- Respiración y relajación guiada. Valor del día: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Relacionar valor del día con la sesión.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 30**/06/2025**	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Adaptar al grupo al entorno del taekwondo, estimular habilidades motrices básicas y familiarizarse con posturas y saludo tradicional. Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego de calentamiento: 'Simón dice Taekwondo'. Movilidad articular general.	15 min		Trabajo grupal en círculo.	Fomentar la atención y escucha activa.
PRINCIPAL	Enseñanza de posturas básicas (juchum sogui, ap sogui). Técnica: ap chagui. Repetición guiada individual y en filas.	60 min		Formación en filas. Ejecución por turnos.	Corregir postura individualmente. Uso de refuerzo positivo.
FINAL	- Estiramiento dirigido. Círculo de cierre sobre el valor del respeto.	15 min		Trabajo colectivo en colchonetas o de pie.	Invitar a compartir qué aprendieron hoy.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 30/06/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Adaptar al grupo al entorno del taekwondo, estimular habilidades motrices básicas y familiarizarse con posturas y saludo tradicional. Grupo 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego de calentamiento: 'Simón dice Taekwondo'. Movilidad articular general.	15 min		Trabajo grupal en círculo.	Fomentar la atención y escucha activa.
PRINCIPAL	Enseñanza de posturas básicas (juchum sogui, ap sogui). Técnica: ap chagui. Repetición guiada individual y en filas.	60 min		Formación en filas. Ejecución por turnos.	Corregir postura individualmente. Uso de refuerzo positivo.
FINAL	- Estiramiento dirigido. Círculo de cierre sobre el valor del respeto.	15 min		Trabajo colectivo en colchonetas o de pie.	Invitar a compartir qué aprendieron hoy.

SuAporte |

Fecha creación reporte: 2025-06-05, 10:46:13 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 78344583

Periodo Cotización: junio de 2025 **Periodo Servicio:** junio de 2025

PAGADO 05/06/2025

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	MARIA FERNANDA FONSECA				
Documento	CC1051476706	**Dirección**	CL 3 #3 - 3		
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	7		
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 PFF	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 Mineducación	Total
CC 1051476706	FONSECA CARDOZO MARIA FERNANDA	59	00																	0	30	30	30	0	COLPENSIONES	$ 1.423.500	$ 227.800	NUEVA EPS S.A. MOVILIDAD	$ 1.423.500	$ 178.000	POSITIVA DE SEGUROS	$ 1.473.500	$ 34.700	NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 440.500

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
$ 1.423.500	$ 1.423.500	$ 1.423.500	$ 0	$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 34.700	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 440.500	$ 0	$ 440.500

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.

CUENTA DE COBRO ☐ REMISIÓN ☐ RECIBO DE PAGO ☐ PEDIDO ☐

VENDIDO A:	Maria Fernanda Fonseca	NIT	1051476706
DIRECCIÓN:	Junio 1/2025	TELÉFONO:	
CIUDAD:	FECHA: 05-06/25	VENDEDOR:	

CANT.	DESCRIPCIÓN	PRECIO	VALOR
	Seguridad Social	440500	
		12000	

PAGADO 4 JUN 2025

CONDICIONES DE PAGO	SUBTOTAL	
	TOTAL ➤	452500

Banco Davivienda S.A.

CERTIFICADO

SOGAMOSO, **27/06/2025**
BOYACA,
COLOMBIA,
A quien interese

Por medio de la presente hacemos constar que **la señora MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO** con **Cédula de Ciudadanía** número **1051476706**

Posee en el banco Davivienda:

CUENTA DE AHORROS DAMAS

Número	**0550488412698166**
Fecha de apertura	**21/01/2020**

Cordialmente,

BANCO DAVIVIENDA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Tunja, 01 de julio del 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

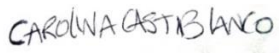
Nit. 800.045.113-1

NOMBRE : DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ

CÉDULA No.: 46386737

LA SUMA DE: Dos millones doscientos treinta y ocho mil seiscientos cincuenta y seis PESOS M/CTE ($ 2.238.656)

Por concepto prestación de servicios como instructora de la escuela de formación de la Liga de Taekwondo de Boyacá. Durante el periodo 01 al 30 de junio de 2025.



_____

DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ
C.C 46386737
CEL: 3144921980

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

INFORME TECNICO MENSUAL
INSTRUCTORES 2025

Fecha de realización	01 JULIO 2025	**Informe: Mes / año**	01 - 30 DE JUNIO 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor:	DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO

- Charla informativa con los padres de familia.
- Realización de planeadores diarios de clase, según las edades de los niños
- Entrenamiento introducción al Taekwondo. (historia del Taekwondo y actividad física)
- Defensas básicas con ejecuciones técnicas.
- Posiciones básicas y ejercicios de técnica de pateo
- Trabajo de flexibilidad y elasticidad.
- Trabajos de coordinación.
- Técnicas básicas de pateo

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

Durante los días trabajados se ha logrado conformar los grupos de niños y adolescentes, se ha establecido los días y horarios de entrenamientos.

Con el primer grupo, se trabajó ejercicios de desarrollo de habilidades psicomotoras tales como equilibrio, coordinación, lateralidad, etc. Conjugando dichos ejercicios con las técnicas básicas de pateo y defensas y ejercicios de elasticidad y flexibilidad.

Con el segundo grupo, se inició un trabajo de preparación física, acompañándolo de flexibilidad y elasticidad; donde se pudo hacer una evaluación inicial de la condición de los deportistas y con base en eso poder elaborar un plan de trabajo adecuado según sus falencias y fortalezas, También, se hizo énfasis en las primeras técnicas de pateo ap, bandal y doliot chagui y las defensas básicas are, montong y olgul maki.

3. RESULTADOS DE PARTICIPACION EN COMPETENCIAS O FESTIVALES DE ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA (si hubo).
Hasta ahora se inicia el proceso con esta escuela de formación, por lo tanto, no se ha competido en ningún evento. Se espera que haya un torneo departamental para poder asistir y competir

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados)..
Inducción diligenciamiento del observatorio, jueves 05 de junio 6:00 p.m. Virtual

8. OBSERVACIONES
Documentos adjuntos: • Evidencias fotográficas mes junio • Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de junio • Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de junio • Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 4610082242 correspondiente al mes de junio • Soporte de pago correspondiente al mes de junio • Evidencia envió Observatorio departamental mes de junio

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.

FIRMA CAROLINA CASTIBLANCO
Nombre y apellido: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ
CC. 46386737

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Fecha de realización	01 – 07-2025	**Informe: Mes / año**	01- 30 de junio 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	DIANA CAROLINA CASTIBALNCO DIAZ		

Foto  	Foto 
Fecha y breve Descripción: 09/06/2025, explicación ejecuciones técnicas	Fecha y breve Descripción: 18/06/2025, explicación ejecuciones técnicas
Foto  	Foto 
Fecha y breve Descripción: 10/096/2025. Trabajo de Pateo a la implementación	Fecha y breve Descripción:21/06/2025, trabajo por parejas

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 20/06/2025, explicación historia del taekwondo	Fecha y breve Descripción: 17/06/2025, trabajo de ejecuciones técnicas

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 19/06/2025, Circuito de coordinación	Fecha y breve Descripción: 14/06/2025, Trabajo técnico

FIRMA CAROLINA CASTIBLANCO

Nombre y apellido: Diana Carolina Castiblanco Diaz
CC. 46386737

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

| | | |

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

12	LUIS SANTIAGO CASTIBLANCO BAYONA	X				A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		A		100
13	MARIA ALEJANDRA ALFONSO BUITRAGO		X			F		F		F			F		F		F			A		A		A			F		A		A		A		60
14	SAMUEL JOSE ROZO BARRERA	X				A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		A		100
15	HANNAH SOFIA PEREA NAVARRO		X			F		F		F			F		F		F			F		F		F			A		A		A		A		30
16	JOHANGL ISAAC PINEDA ECHEVERRIA	X				F		F		F			F		F		F			F		A		A			A		A		A		A		40
17	SAMUEL ANDRES BELTRAN NIÑO	X				F		F		F			F		F		F			A		A		A			A		A		A		A		60
18	DANIEL ESTEBAN SANCHEZ CASTIBLANCO	X				A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A		A		100
19	PAULA CAMILA RONCANCIO REYES		X			F		F		F			F		F		F			F		F		F			A		A		A		A		40
20	SANTIAGO VILLAMIZAR TOVAR	X				F		F		F			A		A		A			A		A		A			F		F		F		F		60

CAROLINA CASTIBLANCO

FIRMA Entrenador
Nombre y apellido: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ
CC. 46386737

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

NOMBRE DE LA ESCUELA	ESCUELA DE FORMACION LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACÁ	
CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
TUNJA	TRIBUNA NORTE, ESTADIO LA INDEPENDENCIA, TUNJA	3144929180
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ	

DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO	INICIACIÓN GRUPO N° 2	Martes- jueves 3:00 – 5:00 p.m., sábados 8:00- 10:00 a.m.	JUNIO

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	LIAN SANTIAGO CARRILLO MARTINEZ	X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		F			F		80
2	ISAAC TASCON RIVERA	X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		100
3	JOSHUA MARTIN HERNANDEZ FRANCO				A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		F			F		80
4	JUAN MARTIN ACONCHA SAAVEDRA	X			F		F		A			A		A		A			A		A		A			A		A		F			F		70
5	LUIS GABRIEL CASTIBLANCO B.	X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		100
6	LAURA DANIELA PIRATIBA PAEZ		X		A		A		F			F		F		A			A		A		A			A		A		A			A		90
7	MARIA EMILIA RIOS ARANGUREN		X		A		A		A			A		F		F			F		F		A			A		F		F			F		70
8	SUSANA EVELYN MORENO HERNANDEZ		X		A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		100
9	PAULA SOFIA BASTIDAS GUERRERO		X		A		A		A			A		A		A			F		F		F			A		A		F			F		80
10	PABLO ALEJANDRO SANCHEZ GUAYACAN	X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		100

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

11	JOHAN DAVID BELLON ROJAS	X			A		A		A			A		F		F			A		A		A			F		F		F			F		60
12	CARLOS JERONIMO BERMUDEZ BAYONA	X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		100
13	JOAQUIN SANTIAGO MOLINA GOYENECHE	X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		100
14	MARIA JOSE VATGAS SANCHEZ		X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		100
15	LUCIANA VARGAS SANCHEZ		X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		100
16	THOMAS ALEJANDRO LOPEZ GUIO	X				F		F		F			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		80
17	DAVID MATEO NIÑO MESA	X				F		F		F			F		F		F			A		A		A			A		A		A			A		60
18	IVAN SANTIAGO QUITO HERNANDEZ	X				A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		F		F			F		90
19	JULIAN FELIPE BONILLA ROJAS	X				F		F		F			F		F		F			F		F		A			A		A		A			F		80

CAROLINA CASTIBLANCO

FIRMA Entrenador
Nombre y apellido: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ
CC. 46386737

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 02-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración • Defensas básicas del Taekwondo	60 minutos		Trabajo individual, corriguiendo postura y posición chuchum sogui y de combate.	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 04-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración • Defensas básicas del Taekwondo.	60 minutos		Trabajo individual, corriguiendo postura y posición chuchum sogui y de combate.	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 06-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo y las posiciones básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración • Defensas básicas del Taekwondo.	60 minutos		Trabajo individual, corriguiendo postura y posición chuchum sogui y de combate.	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 09-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo y las posiciones básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Defensas básicas del Taekwondo.	60 minutos		Trabajo individual, corriguiendo postura y posición chuchum sogui y de combate.	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 11-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo y las posiciones básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración • Defensas básicas del Taekwondo.	60 minutos		Trabajo individual, corriguiendo postura y posición chuchum sogui y de combate.	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 13-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo por parejas sobre la posición de combate y las técnicas de pateo: ap, bandal, doliot, neriot, tuit chagui	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararaaron dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 16-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo por parejas sobre la posición de combate y las técnicas de pateo: ap, bandal, doliot, neriot, tuit chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 18-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo por parejas sobre la posición de combate y las técnicas de pateo: ap, bandal, doliot, neriot, tuit chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 20-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas y las combinaciones	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Ejecuciones técnicas: ap y bandal chagui.	60 minutos		Trabajo por parejas sobre la posición de combate y las técnicas de pateo: ap, bandal, doliot, neriot, tuit chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 23-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas y las combinaciones	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Ejecuciones técnicas: ap y bandal chagui.	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada bandal, doliot, neriot, tuit, yop chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 25-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas y las combinaciones	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Ejecuciones técnicas: ap y bandal chagui.	60 minutos		Trabajo por parejas sobre la posición de combate y las técnicas de pateo: ap, bandal, doliot, neriot, tuit chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 27-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas y las combinaciones	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Ejecuciones técnicas: ap y bandal chagui.	60 minutos		Trabajo por parejas sobre la posición de combate y las técnicas de pateo: ap, bandal, doliot, neriot, tuit chagui	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararaaron dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 30-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas y las combinaciones	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo por parejas sobre la posición de combate y las técnicas de pateo: ap, bandal, doliot, neriot, tuit chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararaaron dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 03-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración • Defensas básicas del Taekwondo	60 minutos		Trabajo por parejas sobre la posición de combate y las técnicas de pateo: ap, bandal, doliot, neriot, tuit chagui	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 05-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACION		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración • Defensas básicas del Taekwondo.	60 minutos		Trabajo individual, corriguiendo postura y posición chuchum sogui y de combate.	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 07-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo y las posiciones básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración • Defensas básicas del Taekwondo.	60 minutos		Trabajo individual, corriguiendo postura y posición chuchum sogui y de combate.	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 10-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo y las posiciones básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Defensas básicas del Taekwondo.	60 minutos		Trabajo individual, corriguiendo postura y posición chuchum sogui y de combate.	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 12-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Conocer e identicar las defensas básicas del Taekwondo y las posiciones básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad	15 minutos		Trabajo individual sobre las defensas del Taekwondo	Movilidad articular, activacion muscular y ejercicios de coordinación adecuados para la edad de los niños.
PRINCIPAL	• Explicación de la posición chuchum sogui o posición de jinete • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración • Defensas básicas del Taekwondo.	60 minutos		Trabajo individual, corriguiendo postura y posición chuchum sogui y de combate.	Desde la posición chuchum sogui o posición de jinete se ejecutan las tres defensas básicas del Taekwondo • Are maki. • Momtong maki • olgul maki también se realizan juegos de coordinación, gateo y arratre poniendo en práctica las defensas vistas anteriormente.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	15 minutos		• Socialización de la clase.	Llamado a lista. Ejercicios de relajación, elasticidad y fleibilidad e hidratación Se enseñan los principios o juramento del Taekwondo

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 14-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración • Ejecuciones técnicas: ap y bandal chagui.	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada ap chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararaaron dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 17-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada bandal, doliot chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 19-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada neriot, yop chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 21-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas y las combinaciones	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada tuit chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 24-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas y las combinaciones	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada bandal, doliot, neriot, tuit, yop chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 26-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas y las combinaciones	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Ejecuciones técnicas: ap y bandal chagui.	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada ap chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararon dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 28-06-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Aprender las ejecuciones técnicas básicas y las combinaciones	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Movilidad articular • Ejercicio de fleibilidad y elasticidad.	20 minutos		Trabajo individual para el calentamiento general y específico	• Movilidad aricular, por medio de un juego • Juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Ejecuciones técnicas: ap y bandal chagui.	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada ap chagui.	Se explica a los niños la posicioón de combate y se realizan ejercicios para que elllos puedan aprenderla rapido. Igualmente, se llevan a cabo las dos primeras ejecuciones técnicas utilizando los miembros inferiores (ap chagui, patada frontal a la altura del plexo y bandal chagui, paratda lateral a la altura del abdomen) En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Se aclararaaron dudas, respectoa la clase.	• llamado a lista. • Juramento del Taekwondo.

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	46386737
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ
CIUDAD/MUNICIPIO:	TUNJA	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CRA 16 NO 9A-102	TELÉFONO:	7545454
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:		**4610082242**		TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	junio	AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	junio	AÑO 2025
DÍAS DE MORA:		0					
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/06/25		NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9993090490	

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	$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 227.800	$ 0	$ 227.800
SUBTOTALES:										**$ 227.800**	**$ 0**	**$ 227.800**

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	$ 178.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 0	$ 0	$ 178.000
SUBTOTALES:													**$ 178.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 178.000**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 34.700	$ 34.700	$ 0	$ 0	$ 34.700
SUBTOTALES:									**$ 34.700**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 34.700**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																				PARAFISCALES						
																										PENSIÓN								SALUD					ARP														
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	FSP SUBSISTENCIA	FSP SOLIDARIDAD	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADOR	APORTES VOLUNTARIOS EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	CCF ADMIN	CCF TOTAL APORTE	SENA TOTAL APORTE	ICBF TOTAL APORTE	ESAP TOTAL APORTE	MINEDU TOTAL APORTE
1	CC 46386737	CASTIBLANCO DIAZ DIANA CAROLINA	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.423.500				NO	01																230301-PORVENIR	30	$ 1.423.500	$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 227.800	EPS017-FAMISANAR	30	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	$ 178.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.423.500	46386737	$ 34.700		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 440.500

Planilla Pagada

EFECTIVO LTDA.
NIT: 830.131.993-1

ORDEN DE SERVICIO

N. OS: 3591225249	DV: 837963
Cliente:	110263 PILA RECAUDO
Fecha:	25/06/2025 10:40:14
PAP:	901988
Identificacion:	46386737
Nombre:	DIANA
Apellido 1:	CASTIBLANCO
Apellido 2:	NAA
TIPO DOCUMENTO:	CEDULA DE CIUDADANIA
TELEFONO:	0000000000
Codigo Planilla:	4610082242
Periodo Pago:	2025/06
Valor Comision:	0
Valor Iva Comision	0

Referencia: 4638677 Valor: $440.500,00

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

Banco Davivienda S.A.

CERTIFICADO

TUNJA, BOYACA, **25/06/2025**
COLOMBIA,
A quien interese

Por medio de la presente hacemos constar que **el señor DIANA CASTIBLANCO** con **Cédula de Ciudadanía** número **46386737**

Posee en el banco Davivienda:

CUENTA DE AHORROS DAMAS

Número	**0550488410442773**
Fecha de apertura	**23/10/2019**

Cordialmente,

BANCO DAVIVIENDA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Sogamoso, 1 de julio del 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

Nit. 800.045.113-1

NOMBRE : DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN

CÉDULA No.: 1.049.613.550

LA SUMA DE: DOS MILLONES DOCIENTOS TREINTA Y OCHO MIL SEISCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL PESOS M/CTE ($ 2.238. 656.oo). Durante el periodo 01 junio al 30 de junio de 2025.

DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN
C.C . 1.049.613.550

CEL: 3185743281

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

INFORME TÉCNICO MENSUAL
INSTRUCTORES 2025

Fecha de realización	Junio / 25 / 2025	**Informe: Mes / año**	#1 Junio / 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor:	Diego Edinson Sánchez M		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO

Nivel de Iniciación

Estas tuvieron énfasis en los saludos, significados, protocolos y filosofía propia del taekwondo en las etapas de formación (Iniciación)

- Posiciones básicas,
- Pateo y movimientos básicos de los miembros inferiores
- Familiarización de comandos y terminología básica de taekwondo
- Énfasis en los conceptos de valores basados en:
  - Principios del taekwondo espina dorsal de la filosofía del taekwondo)
  - trabajados en los diferentes juegos lúdicos
  - y pre deportivo
  - Reconocer las facetas de las clases de taekwondo, basados en los protocolos marciales

Grupo de talentos de combate

Se convoco a los deportistas y se les informo a ellos y padres de familia el compromiso de la liga de Taekwondo de continuar el proceso con el apoyo directo de Indeportes Boyacá. Estableciendo los horarios específicos y su intensidad horaria semanal de sus entrenamientos.

Los estudiantes empiezan su adaptación y aumento de su arsenal técnico táctico en:

- Pateo general a implementos deportivos
- Resistencia en actividades de fundamentación de competencia en tiempos específicos de combate aumentado su arsenal físico - técnico
- Adaptación de su preparación general (resistencia – fuerza general – flexibilidad – amplitud de movimiento - trabajo físico técnico)

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

Conceptos y significados:

- Taekwondo (forma de vida, arte marcial y deporte olímpico)
- Saludo
- Principios
- Cinturones
- Protocolos dentro del desarrollo de las clases

Preparación física:

- Importancia del calentamiento individual
- Sensibilización de los componentes del entrenamiento
- Fuerza general miembros superiores e inferiores
- Flexibilidad; Split, spgatt y Amplitud de movimiento
- Lo importante no es cuanto entreno sino como entreno interiorizando que soy un Estudiante-Atleta
- Taekwondo en Boyacá es potencia a nivel nacional

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

Taller Sensibilización (Escuela de Formación Taekwondo Liga de Taekwondo)

- Se visitaron varios colegios de Tunja para solicitar el permiso de entregar la invitación de la escuela de la Liga de Taekwondo de Boyacá:
- Objetivo:
  - Clase de cortesía Taekwondo en la calle 21 # 11 – 66 Celular 3124514555 – 3185743281
  - Fecha: sábados del mes de junio del 2025
  - Horario: 2pm a 4pm o 11am a 1pm
  - Importante: Elegir un solo un horario
  - Edades: 6años a 16 años

compromiso y apoyo por parte de los padres de familia para su asistencia

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

Junio 05 / 2025

- **Lineamientos Observatorio – Ligas del departamento**
- **Comunicación permanente con la presidente liga de taekwondo de Boyacá**

8. OBSERVACIONES

Documentos adjuntos:

- Evidencias fotográficas mes de junio 2025
- Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de junio 2025
- Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de junio 2025
- Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 78207492 correspondiente al mes de Junio.
- Soporte de pago correspondiente al mes de junio.
- Evidencia envió Observatorio departamental mes de junio 2025

Se contempla motivación e interés por parte de los niños y jóvenes en la participación de esta escuela de la Liga de taekwondo de Boyacá; se continuará aumentando estrategias para una mayor cobertura en el siguiente mes, ya que el objetivo es superar los cuarenta (40) integrantes comprometiendo a los padres de familia para el desplazamiento a la sede donde funciona la escuela MDKBoyacá; Aumentando la competitividad y posibilidad de integrar el grupo de iniciación y Pre-Selección de Taekwondo cadete y junior Elite de Boyacá.

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.

FIRMA

Diego Edinson Sánchez Marín
CC. 1’049.613.550

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Fecha de realización	Junio / 25 / 2025	**Informe: Mes / año**	#1 Junio 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	Diego Edinson Sánchez M		

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 17 de junio de 2025 Grupo de iniciación, circuito lúdico con diferentes estaciones donde ganan confianza y se trabajan las habilidades básicas motrices.	Fecha y breve Descripción: 28 de junio de 2025 Adaptación a los implementos deportivos de protección específico de Taekwondo.

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

Foto  	Foto 
Fecha y breve Descripción: 20 de junio de 2025 Retroalimentación de protocolo significado y desarrollo de la clase.	Fecha y breve Descripción: 21 de junio de 2025 Sensibilización y compartir del grupo de iniciación con integrantes del colegio de Boyacá (colboy)

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 24 de junio de 2025 Escuela de combate	Fecha y breve Descripción: 24 de junio de 2025 Explicación reglamente puntos según forma de golpear

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 25 de junio 2025 Pateo alto mejorando la amplitud de movimiento para un mayor puntaje al aire pero con protección	Fecha y breve Descripción: 25 de junio 2025 Explicación de la importancia del día olímpico y escudo

Diego Edinson Sánchez M
CC. 1.049.613.550

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

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 – Fundamentación Competencia	L-M-V Hora: 6 a 8pm / M-J Hora: 7 a 9pm 8 a 10 am 1 pm 3 pm S Hora: 11am a 1pm	Junio / 2025

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																															%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	Edrick J Prieto p	X		S	S	S	S	S	N	S	N	S	S	N	S	S	N	N																	75
2	Daila S Araque J		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
3	Paula A Molina Lopez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
4	Ana I Rubio B		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
5	Zara S Viasus L		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
6	Yarett Y Perez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
7	Nicolas Cabezas Y	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
8	Jose D Rodriguez D	X		S	N	N	S	S	N	N	N	N	S	S	S	S	S	S																	75
9	Zara Sanchez C		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
10	Angel S Ortegon M	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
11	Angie G Afonso D		X	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	N	S	S	S																	75
12	Luis A Neisa E	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
13	Cesar Neisa E	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	N	S																	75
14	Hassel S Fonseca L		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
15	Santiago Caro P	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
16	Maria T Bosigas P		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100
17	Sarai V Bosigas P		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																	100

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

18	Emmanuel M Pedraza	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
19	Paula E Molano B		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
20	Julieth M Malagan B		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S																100
21																																	
22																																	
23																																	
24																																	
25																																	
26																																	
27																																	
28																																	

OBSERVACIONES	Se contempla motivación e interés por parte de los niños y jóvenes en la participación de esta escuela de la Liga de taekwondo de Boyacá; se continuará aumentando estrategias para una mayor cobertura en el siguiente mes, ya que el objetivo es superar los cuarenta (40) integrantes comprometiendo a los padres de familia para el desplazamiento a la sede donde funciona la escuela MDKBoyacá; Aumentando la competitividad y posibilidad de integrar el grupo de iniciación y Pre-Selección de Taekwondo cadete y junior Elite de Boyacá.

Diego Edison Sánchez Marín
CC. 1.049.61.3.550

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 04 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edinson Sánchez M**
OBJETIVO: Pateo	

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 de posición de combate. - Enseñanza de las fases de flexión, extensión y recuperación de la patada. - Transferencia de las técnicas de pateo a los implementos a utilizar. Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 25 30 10	Formación general Formación general en filas. Formación general en filas Parejas	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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 06 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Realizar Desplazamientos	

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 de posición de combate. - Enseñanza de las fases de flexión, extensión y recuperación de la patada. - Transferencia de las técnicas de pateo a los implementos a utilizar. Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 25 30 10	Formación general Formación general en filas. Formación general en filas Parejas	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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 07 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Trabajar por parejas y rotación de los integrantes	

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 en parejas Formación pareja. Formación en 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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 09 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
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 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 - 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
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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 11 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Trabajar por parejas y rotación de las mismas	

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	Formaciones parejas Formación pareja. Formaciones 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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 13 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Pateo	

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 de posición de combate. - Enseñanza de las fases de flexión, extensión y recuperación de la patada. - Transferencia de las técnicas de pateo a los implementos a utilizar. Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 25 30 10	Formación general Formación general en filas. Formación general en filas Parejas	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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 14 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Trabajar por parejas y rotación de las mismas	

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	Formaciones parejas Formación pareja. Formaciones 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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 16 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Escuela 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	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	Formaciones 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
	-				

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 18 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
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	Formaciones 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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 20 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
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 en 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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 21 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
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 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 - 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
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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 25 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
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 toda 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 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
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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 27 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
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 toda 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 - Recuperación e hidratación	10 5	12 15 10	Parejas de combate y rotación	Situaciones de combate aplicando el reglamento vigente de la federación mundial de taekwondo
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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: Taekwondo	**DISCIPLINA: Fundamentación y Especialización**
FECHA: 28 – 06 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
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 toda 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 - 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
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

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-06-27, 10:50:01 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 78207492

Periodo Cotización: junio de 2025 **Periodo Servicio:** junio de 2025

PAGADO 27/06/2025

I. DATOS DEL APORTANTE

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

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																				Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1049613550	DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN	59	00								X									0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 2.240.000	$ 358.400	(EPS017) FAMISANAR EPS	$ 2.240.000	$ 280.000	2,436	$ 2.240.000	$ 54.600	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 693.000

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
$ 2.240.000	$ 2.240.000	$ 2.240.000	$ 0	$ 358.400	$ 280.000	$ 54.600	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 693.000	$ 0	$ 693.000

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.

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	2025-06-27, 10:34:07 AM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	junio de 2025
Periodo de Cotización Para Salud	junio de 2025
Empresa	DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN
CEDULA CIUDADANIA	CC 1049613550
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	78207492
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1583384003
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 693.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	172.29.10.57

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230201	PROTECCION	1	$ 358.400	$ 0
N830003564	EPS017	FAMISANAR	1	$ 280.000	$ 0
N860011153	14-23	ARP - POSITIVA COMPAÑIA DE SEG	1	$ 54.600	$ 0
		SubTotales:		$ 693.000	$ 0
		Total a Pagar:			$ 693.000

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

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

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

Sogamoso, 01 de JULIO del 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

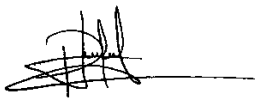
Nit. 800.045.113-1

NOMBRE : PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA

PPT VENEZOLANO N0: 6634626

LA SUMA DE: DOS MILLONES DOCIENTOS TREINTA Y OCHO MIL SEISCIENTOS CINCUENTA Y SEIS PESOS M/CTE ($ 2.238.656)

Por concepto prestación de servicios como instructora de la escuela de formación de la liga de taekwondo de Boyacá. Durante el periodo 01 Junio al 30 de Junio de 2025.



PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA
PPT VENEZOLANO 6634626
CEL: 3244578866

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

INFORME TECNICO MENSUAL
INSTRUCTORES 2025

Fecha de realización	01 DE JULIO-2025	**Informe: Mes / año**	1 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor:	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO

Semana 1: del 02 de junio al 07 junio trabajamos (CLINH, CIRCUITOS DE COORDINACION Y PATEOS, TOPES DE CONTROL, ESCUELA DE COMBATE Y COMBATES CON SISTEMA ELECTRONICO)
SEMANA 2: del 09 de junio al 14 de junio trabajamos (resistencia y velocidad, pliometría básica TOPES DE CONTROL, ESCUELA DE COMBATE Y COMBATES CON SISTEMA ELECTRONICO)

SEMANA 3: del 16 de junio al 21 de junio trabajamos (CIRCUITOS DE FUERZA, PATEOS CONTINUOS PARA TRABAJAR LA COORDINACION, TOPES DE CONTROL, ESCUELA DE COMBATE Y COMBATES CON SISTEMA ELECTRONICO)

SEMANA 4: del 23 de junio a 30 de junio trabajamos: (SITUACIONES DE COMBATE, PLIOMETRIA BASICA, FUERZA BASICA TOPES DE CONTROL, ESCUELA DE COMBATE Y COMBATES CON SISTEMA ELECTRONICO)

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

-TECNICAS DE PATEOS
- FORMAS Y PATRONES DE PATEOS
-TACTICA DE COMBATES
-CONDICION FISICA

EN CUANTO A LOS OBJETIVOS TRAZADOS

- MEJORAR LA TECNICA DE PATADAS
- AUMENTAR LA RESISTENCIA Y LA FUERZA
- MEJORAR COORDINACION Y EL EQUILIBRIO

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

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados)..
INDUCCION DILIGENCIAMIENTO DEL OBSERVATORIO, JUEVES 05 DE JUNIO 6:00PM VIRTUAL

8. OBSERVACIONES
Documentos adjuntos: • Evidencias fotográficas mes de JUNIO • Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de JUNIO • Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de JUNIO • Planilla de pago se correspondiente al mes de JUNIO • Soporte de pago correspondiente al mes de JUNIO . • Evidencia envió Observatorio departamental mes de JUNIO

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.

FIRMA:
Nombre y apellido: PAOLA FARIAS
PPT: 6634626

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Fecha de realización	01 DE JULIO	**Informe: Mes / año**	01 DE JUNIO AL 30 DE JUNIO
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA		









Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá









FIRMA

Nombre y apellido: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA
PPT: 6634626

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE ASISTENCIA 2025

NOMBRE DE LA ESCUELA	ESCUELA DE FORMACIÓN CIARTKD	
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO	CALLE 54-16.68 CIARTKD	3244578866
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO** / **MES**
Taekwondo	1	GRUPO 1 LUNES 6:00PM A 8:00PM, MIERCOLES 6:00PM A 8:0PM- SABADOS 10:00AM A 12:00PM GRUPO2: MIERCOLES 6:00PM A 8:00PM- SABADOS 1:00PM A 5:00PM — JUNIO

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		100
2	JUAN DAVID CURTIDOR	X			X		X			X		X		X		X	X		X				X			X		X		X	X				76
3	ISABELA CURTIDOR FAJARDO		X		X		X		X	X							X		X		X			X		X		X		X	X				70
4	JOSE ALEJANDRO VARGAS	X			X		X		X	X		X		X		X			X		X		X	X		X		X		X	X				88
5	PAULA AELXANDRA GOMEZ		X		X		X		X	X		X		X		X	X		X					X		X		X		X	X		X		88
6	ANGELA YULIET MORENO		X		X				X	X		X		X					X		X		X	X		X		X		X	X		X		82
7	DAVID SANTIAGO PINTO	X			X		X		X	X		X		X		X	X				X			X		X		X		X	X				88
8	JULIAN STIVEN PINTO	X			X		X			X		X		X		X	X		X				X	X		X		X		X	X		X		88
9	DYLAN ALEXIS ESPITIA	X							X			X		X		X	X		X		X			X		X		X		X	X				70
10	DYLAN JERAD CHAPARRO	X					X		X			X		X		X	X		X				X	X		X		X		X	X		X		70
11	KAROL ESTEFANY GUTIERREZ		X						X	X				X			X				X			X		X		X		X			X		58
12	JOHAN SNEYDER GUTIERREZ	X			X		X			X		X		X		X	X		X				X	X		X		X		X			X		82
13	DYLAN SEBASTIAN CORTES	X			X		X		X	X		X				X	X		X		X			X		X		X		X	X		X		88

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

14	LAURA VALENTINA NARANJO		X		X		X		x	x		X x		X			X		X		X		X				X			X			70
15	DANNA HERNANDEZ		X		X		X		X					X					X			X			X		X		X				52
16	ANA VALENTINA ALVARADO		X		X		X		x	X		X		x		X	X		x		x		x	X		X		X		X	X		x		100
17	VALERY GAMA		X				X			X		X				X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		82
18	JAZMIN STHEFANY SANDOVAL		X				X		X	X		X		X		X	X				X		X	X		X		X		X	X				82
19	YULDOR GONZALEZ	X			X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X				94
20	ALEJANDRA MOLINARES GAMBOA		X				X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X				88
21	ANA HERRERA		X		X		X		X			X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X			X		88
22	JORGE ALEJANDRO	X			X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X					88
23	RUBEN ESTEBAN CHAPARRO	X			X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X					95
24	SERGIO GUTIERREZ	X			X				X	X		X		X		X	X				X		X	X		X		X		X			X		82
25	JUAN SEBASTIAN CLAVIJO	X			X				X			X		X		X	X		X				X	X		X		X		X			X		76
26	ANGIE PAOLA CLAVIJO		X		X				X			X		X		X	X		X				X	X		X		X		X			X		76
27	JUAN PABLO RICAUTE	X			X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X			X		88
28	SANTIAGO GUTIERREZ	X			X		X		X	X		X		X		X	X		X		X		X	X		X				X					82
29	YEIMI CARRILLO MORENO		X		X		X		X	X		X				X	X				X		X	X		X				X			X		76
30	ADRIAN HERNANDEZ		X		X		X		X	x		X		X		X	X		X		X			X		X							X		76
									X																X									
OBSERVACIONES																																		

FIRMA Entrenador
Nombre y apellido: PAOLA FARIAS
PPT:6634626

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 02 DE JUNIO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (01): EXPLICACION DE 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

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 04 – JUNIO	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (2): **CIRCUITOS DE COORDINACION Y PATEO**	

	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote y 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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWOINDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 06-JUNIO	**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

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 07-NOVIEMBRE	**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

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 11-JUNIO	**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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA:13-NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (11) : 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

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso-Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 14-JUNIO	**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
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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 16-JUNIO	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (08) : CIRCUITO 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

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	DISCIPLINA: TAEKWONDO
FECHA: 18-JUNIO	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

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 20-JUNIO	**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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 21-JUNIO	**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

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 23-JUNIO	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (12) : 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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 25- JUNIO	**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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 27-JUNIO	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : : REALIZAR CIRCUITOS DE FUERZA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote y rounds de movilidad
PRINCIPAL	- Circuito 1 - Circuito2 - Circuito 3 - Circuito 4			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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 28-JUNIO	**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
FINAL	- Trote suave - Estiramiento Retroalimentación de la clase y formación			Por toda el área 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

Liga de Taekwondo de Boyacá
Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: 30-JUNIO	**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

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

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:	**4606377531**	TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES junio AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES junio AÑO 2025
DÍAS DE MORA:	0		
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/06/26	NÚMERO AUTORIZACIÓN:	5062644953

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	$ 178.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 178.000	$ 0	$ 0	$ 178.000
SUBTOTALES:													**$ 178.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 178.000**

TOTAL APORTES A RIESGOS PROFESIONALES

ADMINISTRADORA		No. COTIZANTES	INCAPACIDAD IRP			SALDO A FAVOR		LIQUIDACIÓN	TOTALES			
CÓDIGO	NOMBRE		NÚMERO AUTORIZACIÓN	VALOR	PAGO A OTROS RIESGOS	PLANILLA	VALOR	COTIZACIÓN	APORTES	MORA	DESCUENTO	VALOR PAGADO
14-11	14-11 - ARL SURA	1		$ 0	$ 0		$ 0	$ 14.900	$ 14.900	$ 0	$ 0	$ 14.900
SUBTOTALES:									**$ 14.900**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 14.900**

LIQUIDACIÓN DETALLADA APORTES

DATOS DEL COTIZANTE										NOVEDADES																SEGURIDAD SOCIAL																						PARAFISCALES							
																										PENSIÓN									SALUD						ARP															
																													FSP		APORTES VOLUNTARIOS																									
Nº	IDENTIFICACIÓN	NOMBRES	TIPO COTIZANTE	SUBTIPO COTIZANTE	SALARIO BÁSICO	TIPO DE SALARIO	COLOMBIANO	EXTRANJERO	REFORMA TRIBUTARIA	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	COR	VSP	VST	SLN	COM	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO	INDICADOR TARIFA ESPECIAL	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	COTIZACIÓN	VALOR ADRES	TOTAL APORTE	ADMIN	DÍAS COT	IBC	CENTRO DE TRABAJO	TOTAL APORTE	DÍAS COT	IBC	ADMIN	TOTAL APORTE	SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
1	PT 6634626	FARIAS MENDOZA PAOLA ANAYS	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.423.500			X	NO																			30	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0		$ 0	EPS037-NUEVA EPS	30	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	$ 178.000	14-11 - ARL SURA	30	$ 1.423.500	6634626	$ 14.900		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 192.900

Planilla Pagada

Bancoomeva

Registro Transacciones Caja

No.TRN 088 RECAUDOS SOI
OFICINA 305 Oficina La 33 - Medellin
CAJERO YUMI6718
FECHA 2025/06/26 HORA 12:32:12
NOMBRE APORTANTE PAOLA ANAYS
CEDULA /NIT 6634626
No.CUENTA 6634626

EFECTIVO 192,900.00
TOTAL 192,900.00
PLANILLA 4606377531
Periodo de pago: Año 2025 - Mes 6

POR FAVOR VERIFIQUE QUE LA INFORMACION IMPRESA ES CORRECTA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA
NIT. 900.406.150-5

Banco de Bogotá

Nit.860.002.964.4
Calle 36 N° 7- 47 Bogotá

REFERENCIA BANCARIA

El BANCO DE BOGOTÁ a solicitud del interesado informa que FARIAS MENDOZA PAOLA ANAYS, identificado(a) con Pasaporte número 6.634.626 está vinculado(a) con el BANCO DE BOGOTÁ a través de los siguientes productos financieros:

Cuentas de Ahorros No. 377085485, abierta/o desde el 15/4/2025.

Se expide en Bogotá el día 26 del mes de Junio del año 2025



_____

Firma Autorizada

ESTA INFORMACION ES CONFIDENCIAL Y SE SUMINISTRA SIN RESPONSABILIDAD ALGUNA POR PARTE DEL BANCO

Gmail

LIGA TAEKWONDO BOYACA <ligataekwondoboyaca@gmail.com>

JUNIO-LIGA DE TKD DE BOYACA

LIGA TAEKWONDO BOYACA <ligataekwondoboyaca@gmail.com> 27 de junio de 2025, 11:52
Para: observatorio observatorio <observatorio@indeportesboyaca.gov.co>

7 adjuntos

- **10. FORMATO LIGAS ESCUELA DE FORMACION JUNIO _2025.xlsx**
  115K
- **8.FORMATO CARGUE DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS JUNIO LRV.pdf**
  521K
- **4. EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS RENE FORERO.pdf**
  851K
- **8. FORMATO CARGUE DE EVIDENCIAS LIGA JUNIO.pdf**
  482K
- **3. Formato Evidencias Fotograficas junio.docx**
  1241K
- **8.FORMATO CARGUE DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS.pdf**
  297K
- **3. Formato Evidencias Fotograficas (1).pdf**
  477K