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, 2 de diciembre 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 noviembre de 2025.

Agradezco su atención y colaboración,

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 Noviembre del 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	**35526424**
2	ANDREA RAMIREZ VARGAS	ENTRENADORA	1.057.606.952	**7991806681**
3	NANCY ORDUZ HURTADO	ENTRENADORA	1.057.583.233	**77992749312**
4	LORENA DIAZ MORENO	INSTRUCTORA	1.057.589.423	**4632613985**
5	LAURA RAMIREZ VARGAS	INSTRUCTORA	1.057.603.468	**7991670852**
6	MARÍA FERNANDA FONSECA	INSTRUCTORA	1.051.476.706	**81715856**
7	DIANA CAROLINA CASTIBLANCO	INSTRUCTORA	46.386.737	**4631397081**
8	DIEGO EDINSON SÁNCHEZ	INSTRUCTOR	1.049.513.550	**81555563**
9	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	INSTRUCTORA	PPT 6634626	**7992717348**
10	KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS	INSTRUCTORA	1002726337	**7992717348**

Se expide a el 2 día del mes de Diciembre 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 Noviembre 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	NANCY ORDUZ HURTADO	ENTRENADORA	1.057.583.233
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	KAREN DANIELA FERNANDEZ	INSTRUCTORA	1002726337
9	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	INSTRUCTORA	PPT 6634626

Se expide al 2 días del mes de Diciembre de 2025, en Sogamoso - Boyacá.

Cordialmente,

SANDRA MILENA RODRÍGUEZ NARANJO
Presidente
Liga de Taekwondo de Boyacá

	MODELO INTEGRADO DE PLANEACIÓN Y GESTIÓN – MIPG INDEPORTES BOYACÁ	FORMATO	
		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 noviembre 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	NANCY ORDUZ HURTADO	ENTRENADORA	1.057.583.233																
4	LORENA DIAZ MORENO	INSTRUCTORA	1.057.589.423																
5	LAURA RAMIREZ VARGAS	INSTRUCTORA	1.057.603.468																
6	MARÍA FERNANDA FONSECA	INSTRUCTORA	1.051.476.706																
7	DIANA CAROLINA CASTIBLANCO	INSTRUCTORA	46.386.737																
8	DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN	INSTRUCTOR	1.049.613.550																
9	KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS	INSTRUCTORA	1.002.726.337																
10	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	INSTRUCTORA	PPT 6634626																

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	VALOR UNITARIO		VALOR TOTAL	OBSERVACIONES
ENTRENADOR (EQUIPO MAYORES FEMENINO Y MASCULINO)	1	$ 10.000.000		$ 10.000.000	
ENTRENADORA (EQUIPO MAYORES FEMENINO, MASCULINO Y JUNIOR)	1	$ 4.697.550		$ 4.697.550	
ENTRENADORA (EQUIPOS MAYORES TK3 FEM Y MAS E INFERIORES)	1	$ 5.700.000		$ 5.700.000	
INSTRUCTOR ESCUELA DE FORMACIÓN	7	$ 2.238.656		$ 15.670.592	
		$ 0		$ 0	
TOTAL APOYO Y/O INVERSIÓN SOLICITADA				$ 36.068.142	

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

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 Diciembre	**Informe: Mes / año**	1 al 30 noviembre
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)**

Microciclo de Recuperación Activa

1 al 7 de noviembre de 2025

Volumen: **1920 minutos**

- Enfocado en regeneración muscular, movilidad, estiramiento profundo y técnica básica sin impacto.
- Reinserción progresiva del equipo senior luego del Mundial.

2. Microciclo de Readaptación Física y Técnica

10 al 16 de noviembre de 2025

Volumen: **2400 minutos**

- Trabajo físico general, fortalecimiento funcional, técnica individual y corrección de detalles.
- Revisión de aspectos técnico–tácticos detectados en competencia.

3. Microciclo Técnico–Táctico Preparatorio

18 al 23 de noviembre de 2025

Volumen: **2520 minutos**

- Combinaciones técnico–tácticas, entradas a punto, defensa activa y trabajo situacional.
- Juveniles y cadetes: ajustes para Copa Federación.

4. Microciclo de Control y Ajuste Final

25 al 30 de noviembre de 2025

Volumen: **2280 minutos**

- Topes de control internos.
- Ajuste de ritmo y estrategias individuales.

Volumen total ejecutado en noviembre: 9.120 minutos

Distribución por componentes

Componente	**Volumen (min)**	**%**
Técnico – Táctico	3.100	34%
Físico	1.820	20%
Combate / Topes	2.700	30%
Psicológico – Teórico	500	5%
Estiramiento – Recuperación	1.000	11%
TOTAL	**9.120**	**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.
Sesiones destinadas a topes, trabajos específicos, análisis técnico y recuperación.

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

Durante el mes de noviembre de 2025 no se realizaron pruebas de laboratorio ni evaluaciones formales del área de ciencias aplicadas al deporte, dado que este periodo correspondió al mesociclo de transición y recuperación, posterior al Campeonato Mundial Absoluto.

Sin embargo, se desarrollaron chequeos técnicos y pedagógicos internos, orientados a evaluar la readaptación del grupo, mantener la estructura técnica y recuperar la densidad competitiva de manera progresiva. Estos controles se realizaron en el CIARTKD – Sogamoso y se enfocaron en:

- Controles realizados
- Topes internos de baja y mediana intensidad, priorizando control táctico y manejo de distancia.
- Ejercicios de eficacia de punto al peto electrónico, midiendo precisión, tiempo de reacción y toma de decisión.
- Evaluación técnica individual, enfatizando correcciones de guardia, desplazamientos, manejo del ritmo y ejecución de combinaciones.
- Monitoreo del peso corporal, especialmente para los deportistas que regresaban de competencia Internacional.
- Control de percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) para regular las cargas durante la readaptación.

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 este mes se realizaron diversos enfrentamientos individuales dentro de los topes de control. A continuación, se presenta el consolidado técnico de cada deportista, destacando su rendimiento, comportamiento táctico y aspectos relevantes de su desempeño.

1. Daniel Jahir Ramírez –57 kg / Senior Masculino

Resultado global: Ganó la mayoría de sus combates
Análisis técnico:
Deportista con ritmo alto, eficiencia en presión y buena selección técnica. Se destacó por su capacidad de controlar el centro del área y por la precisión en contraataque frontal. Mantiene estabilidad competitiva posterior al Mundial.

2. Ángel Sánchez –63 kg / Senior Masculino

Resultado global: Alto porcentaje de victorias
Análisis técnico:
Mostró regularidad en su sistema defensivo, con mejoras en la anticipación. Dominó los intercambios cortos y mantuvo un nivel táctico sólido. Sigue demostrando madurez competitiva y liderazgo técnico.

3. Damián Gil –74 kg / Senior Masculino

Resultado global: Rendimiento estable, con victorias claras
Análisis técnico:
Su fortaleza física y control de ritmo fueron determinantes. Mantuvo un combate estructurado, con buena lectura del rival. Aumentó la precisión en ataques de pierna posterior.

4. Andrea Ramírez –49 kg / Senior Femenino

Resultado global: Victoria en la mayoría de sus combates
Análisis técnico:
Excelente manejo de distancia y selección del momento para atacar. Su experiencia se reflejó en el control táctico y en la gestión de la presión. Mantuvo estabilidad emocional y claridad estratégica.

5. Laura Ramírez Vargas –67 kg / Senior Femenino

Resultado global: Alto rendimiento competitivo
Análisis técnico:
Atleta completa técnicamente y con gran capacidad táctica. Sobresalió por su ofensiva múltiple y su precisión en contraataques. Presenta una forma deportiva ascendente en esta etapa del ciclo.

6. Luna Gallo –57 kg / Senior Femenino

Resultado global: Mejora continua, desempeño competitivo positivo
Análisis técnico:
Demostró progresión en ritmo y desplazamientos. Buen trabajo de pierna delantera y control lateral. Requiere continuar reforzando estabilidad defensiva.

7. Danna Isabella Ramírez –46 kg / Senior Femenino

Resultado global: Combates de alto nivel, resultados equilibrados
Análisis técnico:
Mostró agresividad táctica, precisión en ataque doble y buena lectura del oponente. Necesita afinar el control de intensidad para evitar sanciones. Mantiene solidez técnica.

8. Paula Stefany Tejedor –46 kg / Juvenil proyectada a Senior

Resultado global: Buen rendimiento, victorias parciales
Análisis técnico:
Se destacó por su velocidad en acciones iniciales y mejoras en alcance. Su adaptación al ritmo senior avanza positivamente. Debe fortalecer la recuperación entre intercambios.

9. Kiara Paz –73 kg / Senior Femenino

Resultado global: Resultados competitivos, con victorias tácticas
Análisis técnico:
Dominó la zona media del área y mostró buena potencia en ataque. Su capacidad de mantener ritmo alto fue clave. Se recomienda reforzar la transición defensa–ataque.

10. Natalia Malagón –62 kg / Senior Femenino

Resultado global: Ritmo competitivo intermedio
Análisis técnico:
Mostró avances en precisión técnica y mayor estabilidad táctica. Buen uso de la pierna delantera en puntajes directos. Requiere mejorar anticipación y lectura del rival.

11. Natalia Prieto –53 kg / Senior Femenino

Resultado global: Alto nivel de efectividad
Análisis técnico:
Gran capacidad ofensiva, dominio de patadas dobles y excelente presión. Mostró seguridad y determinación. Presenta un rendimiento táctico sobresaliente.

12. Ximena Gómez –57 kg / Senior Femenino

Resultado global: Mejoras evidentes, combates equilibrados
Análisis técnico:
Aumentó la velocidad en entradas y la eficacia en cambios de dirección. Manejó bien la distancia corta. Necesita fortalecer su estabilidad emocional en momentos críticos.

Durante el mes de noviembre de 2025, los deportistas del departamento de Boyacá participaron en dos eventos internacionales de gran relevancia competitiva: los Juegos Centroamericanos Escolares y los XX Juegos Bolivarianos. Los resultados obtenidos confirman el avance técnico-táctico del grupo y la correcta ejecución del proceso de preparación desarrollado durante la temporada.

📌 **Resultados Juegos Centroamericanos Escolares**

Montería – Colombia | 1 al 4 de noviembre de 2025

Boyacá obtuvo dos medallas en esta competencia, evidenciando el adecuado desarrollo del proceso formativo y competitivo de las categorías de proyección:

No.	Nombre del deportista	Categoría	Resultado
1	Paula Stefany Tejedor Cárdenas	-44 kg	Oro
2	Luis Santiago Castiblanco	-73 kg	Bronce

Análisis técnico de la participación:
Los deportistas mostraron amplio dominio técnico, buena lectura táctica y estabilidad emocional durante los combates. La medalla de oro de Paula Tejedor confirma su progresión en la estructura de ataque y contraataque, mientras que la medalla de bronce de Castiblanco demuestra una proyección competitiva sólida.

Estos resultados ratifican que el relevo generacional de Boyacá continúa fortaleciéndose y respondiendo adecuadamente a los procesos de entrenamiento.

Resultados XX Juegos Bolivarianos

Ayacucho – Perú | 27 al 30 de noviembre de 2025
Los deportistas de la categoría Senior lograron un destacado desempeño internacional, obteniendo tres medallas y consolidando la presencia de Boyacá en eventos de alto nivel:

| 1 | Andrea Ramírez Vargas | -49 kg | Oro |
| 2 | Angie Natalia Prieto | -57 kg | Bronce |
| 3 | Laura Ramírez Vargas | -67 kg | Bronce |
| 4 | Kiara Nikol Paz Obando | +67 kg | — |

Análisis técnico de la participación:

Andrea Ramírez reafirmó su alto nivel competitivo, mostrando madurez táctica, control del ritmo y alta efectividad técnica.

Angie Prieto y Laura Ramírez evidenciaron gran capacidad de adaptación y estabilidad defensiva, logrando medallas tras combates de alta exigencia.

Kiara Paz presentó un rendimiento competitivo aceptable, aunque no logró avanzar en cuadro; sin embargo, mostró mejora en manejo de distancia y acciones de potencia.

Estos resultados reflejan la solidez del proceso competitivo del equipo senior, alineado al plan anual de entrenamiento y al ciclo internacional de la modalidad.

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 **noviembre de 2025** no se realizaron pruebas de laboratorio, evaluaciones fisiológicas, ni mediciones formales de ciencias aplicadas al deporte dentro del CIARTKD. Esto se debió a que el periodo correspondió al **mesociclo de transición**, posterior al Campeonato Mundial Absoluto y orientado a la recuperación física, psicológica y técnica del grupo Senior.

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
Diagnóstico: AVULSION MENISCO INTERNO RODILLA DERECHA. Condición: no apto. Tiempo de recuperación a establecer según cirujano de rodilla. Se recomienda: Valoración por ortopedista de rodilla. Aplicar calor por 20 minutos cada 2 horas en la rodilla Puede realizar bicicleta estática sin pararse en pedales, fortalecer zona media y tren superior, fortalecer isométricamente con cadena cinética abierta el cuádriceps y los isquiotibiales teniendo en cuenta que no halla dolor 8 series por 30 segundos. Terapia sedativa y antiinflamatoria.
Laura Juliana Cañon
Diagnostico: Pubalgia bilateral, dolor de cadera, pinzamiento de cadera tipo cam bilateral.

Condicion: no apta. Incapacidad por un mes 28/11 hasta 28/12 2025
Se recomienda: Pendiente de valoración por ortopedista de cadera.
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?

De acuerdo con la planificación anual, noviembre correspondió a un periodo de **competencia internacional + transición**, en el cual se plantearon los siguientes objetivos:

Objetivos generales del periodo

- Evaluar la capacidad competitiva del grupo en eventos internacionales.
- Mantener la estabilidad técnico–táctica alcanzada tras el Mundial Absoluto.
- Asegurar la continuidad del proceso formativo con la categoría juvenil y talentos proyectados.
- Regular cargas post-competencia y estabilizar la forma deportiva.

Objetivos específicos

- Medir la eficacia del sistema técnico-táctico en combates reales.
- Identificar avances en toma de decisión, manejo de ritmo y control emocional.
- Ajustar aspectos individuales según comportamiento observado en competencia.
- Realizar transición segura hacia el mesociclo de acumulación.

Resultado:

Los objetivos del periodo fueron cumplidos satisfactoriamente.

resultados reflejan:

- **Sólida ejecución técnica** basada en precisión, control de distancia y consistencia en el intercambio.
- **Alto nivel táctico**, evidenciado en lectura del rival, manejo del ritmo y selección correcta de acciones.
- **Madurez competitiva**, especialmente del grupo Senior, que compitió contra rivales de alto nivel continental.
- **Proyección del relevo deportivo**, destacándose Paula Tejedor con una medalla de oro y progresión evidente hacia categoría mayor.

Análisis de la forma deportiva actual vs. lo planificado

a. Componente técnico

La forma deportiva se mantuvo estable, sin pérdida del patrón motor ni eficiencia de ataque y contraataque. Deportistas como Andrea, Laura y Paula mostraron un nivel técnico superior al promedio competitivo.

b. Componente táctico

Hubo mejora en:

- gestión del ritmo,
- manejo de distancia,
- control de zonas de presión,
- selección táctica en momentos críticos.

Los combates del Nivel Bolivariano evidenciaron que el equipo **mantiene la estructura táctica del macrociclo**.

c. Componente físico

A pesar del periodo de transición, se mantuvo una condición física adecuada para competir internacionalmente.
La potencia de pateo y la resistencia especial se comportaron dentro de los rangos previstos.

La forma deportiva actual de los atletas **corresponde al nivel esperado e incluso supera las proyecciones establecidas para este periodo del macrociclo**.

El desempeño competitivo de noviembre confirma que:

- La preparación ha sido efectiva.
- Se mantienen las capacidades físico–técnicas sin pérdidas significativas.
- Los atletas Senior muestran solidez y regularidad internacional.
- La categoría juvenil evidencia un relevo competitivo bien encaminado.
- El equipo está en condiciones óptimas para iniciar el mesociclo siguiente con cargas superiores.

En conclusión, los resultados de noviembre validan el proceso de entrenamiento ejecutado y demuestran que los deportistas mantienen una forma deportiva alta, coherente con los objetivos generales y específicos del plan anual

7. Requerimientos y necesidades:

- Garantizar el **mantenimiento y renovación de los implementos de combate oficiales (petos electrónicos, cascos, protectores y uniformes de competencia)** conforme a las exigencias de la WT.
- Asegurar el **apoyo logístico y financiero** para los próximos eventos internacionales, concentraciones y topes nacionales de control.
- Mejorar las **condiciones de alojamiento, transporte y alimentación durante las concentraciones** para optimizar la recuperación y rendimiento del grupo

8. Otros aspectos que considere de interés
Documentos adjuntos: • Evidencias fotográficas. • Planillas de asistencia. • Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n 35526424 correspondiente al mes de NOVIEMBRE.

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

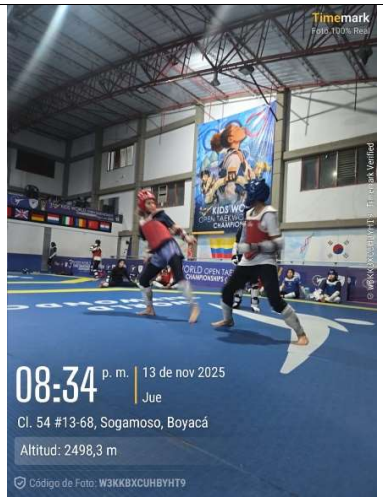
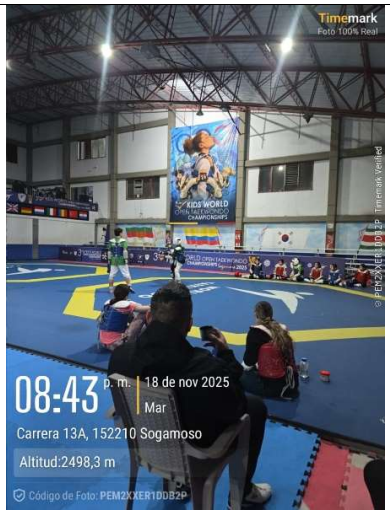
Liga de Taekwondo de Boyacá

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

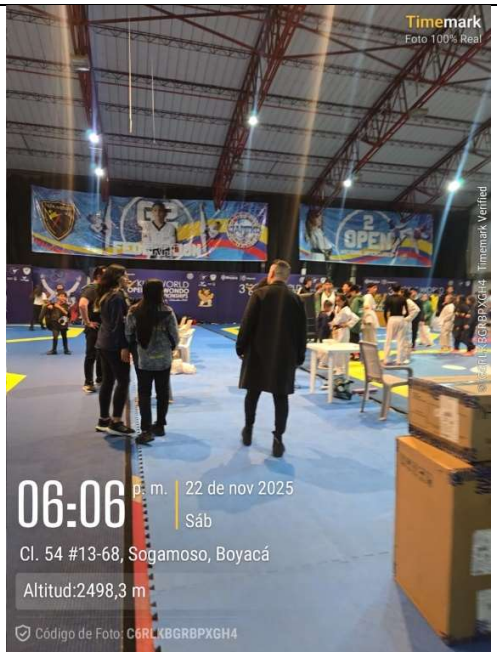
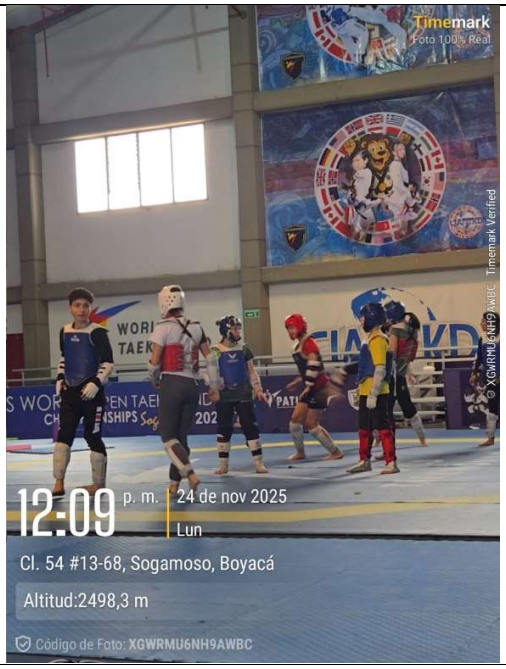
Fecha de realización	30/11/2025	**Informe: Mes / año**	NOVIEMBRE 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	RENE FORERO TAVERA		

	
Fecha y breve Descripción: 6/11/2025	Fecha y breve Descripción: 11/11/2025
	
Fecha y breve Descripción: 13/13/2025	Fecha y breve Descripción: 18/11/2025

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

	
Fecha y breve Descripción: 22/12/2025	Fecha y breve Descripción: 24/11/2025
	
Fecha y breve Descripción:26/10/2025	Fecha y breve Descripción: 28/10/2025

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

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	5:00 PM - 9:00PM	NOVIEMBRE

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO																															%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	DANNA ISABELL RAMIREZ		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
2	ANDREA RAMIREZ VARGAS		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
3	NATALIA PRIETO BERDUGO		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
4	KAREN MICHEL MENDEZ		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
5	LAURA CAMILA ABELLA GUERRERO		1	X		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	X		80,0
6	KIARA NIKOL PAZ OBANDO		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
7	ALBA LUCERO GOMEZ VARELA		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
8	LAURA NATALIA MALAGON		1	X		F	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
9	LAURA RAMIREZ VARGAS		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
10	NICOL TATIANA BELTRAN SUAREZ		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	VALERIA BRAVO TOBON		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
12	LAURA MARCELA BARRIOS REVOLLO		1	X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
13	LAURA CORDOBA 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

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 ALEJANDRA OLARTE PALACIOS		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
15	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
16	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
17	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
19	LUNA CATALINA GALLO		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		92,0
20	HERLHY LANCHEROS RIOS	1		X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
21	DANIEL JAHIR RAMIREZ	1		X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
22	ANGEL SANCHEZ AVILA	1		X		F	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
23	LUIS GERMAN SOTO	1		X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
24	MAYER FERNANDO ESCOBAR	1		X		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	F		X	F	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		80,0
25	JUAN CAMILO CABEZAS PASQUEL	1		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	X		88,0
26	MARLON PEREZ	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	LUIS MIGUEL ALVAREZ	1		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
28	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
29	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
30	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
31	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. 79461595

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
2025-11	2025-11	35526424	I	2025-12-01	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.846.000	0	BANCOLOMBIA
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LÍMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	35526424	2025-12-23	Pagada							

EMPLEADO					NOVEDADES															DÍAS				PENSIÓN					SALUD			CCF			RIESGOS		TARIFA	PARAF	SENA	ICBF	ESAP	MIN	Tipo Cot.	Sub. Tipo Cot.	Total	Exento de Parafiscales	Actividad Económica
N.	ID	EMPLEADO	SALARIO	MODALIDAD DE SALARIO	ING	RET	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	VTE	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRL	EPST	AFPT	AFP	EPS	CCF	ARL	NOMBRE	IBC	Cot	FNSOL	FNSUB	NOMBRE	IBC	Cot	NOMBRE	IBC	Cot	IBC	Cot.	ARL	IBC	Cot.	Cot.	Cot.	Cot.	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
2025-11	2025-11	35526424	I	2025-12-01	TODOS LOS CENTROS	TODOS	TODOS	1.846.000	0	BANCOLOMBIA
Nº AFILIADOS	REF. DE PAGO (PIN)	FECHA LÍMITE PAGO	ESTADO PLANILLA							
1	35526424	2025-12-23	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

Sogamoso, 1 de diciembre 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 noviembre 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	01/12/2025	**Informe: Mes / año**	**Noviembre 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 noviembre de 2025
Ciclo: Macrociclo I – Mesociclo Competitivo (microciclos 37 al 39)
objetivo principal: Juegos Bolivarianos Ayacucho – Perú / Preparación Copa Federación

Distribución del volumen de trabajo

1. **Microciclo Acondicionamiento físico**
   - 1 *al 6 de noviembre de 2025*
   - Volumen: **1800 minutos**
   - Recuperación, evaluar rendimiento y ajuste estratégico técnico post competencia

2. **Microciclo competencia**
   - 7 *al 12 de noviembre de 2025*
   - Volumen: **1800 minutos**
   - Enfocado en preparación específica, y ajuste técnico-táctico

3. **Microciclo de evaluación y ajuste**
   - *13 al 22 de noviembre de 2025*
   - Volumen: **2880 minutos**
   - Simulación de combate y evaluación técnica previo a competencia

4. **Microciclo técnico-táctico, combate y recuperación**
   - *23 al 30 de noviembre de 2025*
   - Volumen: **1260 minutos** (adaptado al ritmo de competencia)
   - Competencia juegos Bolivarianos senior.

Volumen total ejecutado en septiembre: 7740 minutos

Distribución por componentes:

Componente	Volumen (min)	%
Técnico- Táctico	2460	32%
Combate	2490	32%
Psicoló-Teorico	1560	20%
Estiramiento	1230	16%
TOTAL	**7.740**	**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 doblamos la realización de topes de control e intensificamos el volumen técnico-táctico, para buscar mediante la práctica de combate en tiempo real el estrés de competencia aceptarlo y asimilarlo para poder tener mejor respuesta frente a los estímulos competitivos, donde con el entrenamiento damos esa respuesta positiva a la actualidad para poder mejorar estas tres posibilidades para medir y evaluar el nivel individualizado de cada deportista que son:
• Aumento del rendimiento. • Mantenimiento del rendimiento. • Reducción del rendimiento

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

JUEGOS BOLIVARIANOS
AYACUCHO 24-30/11/2025

Se destaca la participación del equipo femenino en estas justas empezando con Andrea Ramírez quien obtuvo la medalla de oro ganando tres combates contundentes contra Republica Dominicana, Venezuela y Perú, Luego con Natalia Prieto y Laura Ramírez quienes obtuvieron medalla de bronce ganando peleas exigentes y tácticas para que se llevaran la medalla y sumaran al medallero general, por ultimo Kiara Paz una joven con mucho talento y destreza técnica mantuvo ganando a la olímpica Fernanda Aguirre pero por un descuido y experiencia de la Chilena al último segundo marco el punto decisivo quedando 4-5. Un resultado optimo en el equipo

femenino que nos lleva a la conclusión de que tenemos buenas bases para seguir contribuyendo a los logros deportivos de Colombia y Boyacá.

NOMBRE	CATEGORIA	EVALUACION
ANDREA RAMIREZ	-49 KG	Oro
NATALIA PRIETO	-57 KG	Bronce
LAURA RAMIREZ	-67 KG	Bronce
KIARA PAZ	+67 KG	5 Lugar

JUEGOS CENTROAMERICANOS
ESCOLARES CORDOBA 4-6/11/2025

Destacamos la participación y logro de la deportista Paula Tejedor en este evento, ha demostrado gran talento y dedicación que la han llevado a altos logros en su carrera como deportista juvenil y que se proyecta como una deportista referente para el próximo relevo generacional.

NOMBRE	CATEGORIA	LOGRO
PAULA STEFANY TEJEDOR	-44 KG	ORO

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
Diagnóstico: AVULSION MENISCO INTERNO RODILLA DERECHA.
Condición: no apto. Tiempo de recuperación a establecer según cirujano de rodilla.
Se recomienda: Valoración por ortopedista de rodilla.
Aplicar calor por 20 minutos cada 2 horas en la rodilla Puede realizar bicicleta estática sin pararse en pedales, fortalecer zona media y tren superior, fortalecer isométricamente con cadena cinética abierta el cuádriceps y los isquiotibiales teniendo en cuenta que no halla dolor 8 series por 30 segundos. Terapia sedativa y antiinflamatoria.

Laura Juliana Cañon
Diagnostico: Pubalgia bilateral, dolor de cadera, pinzamiento de cadera tipo cam bilateral.
Condicion: no apta. Incapacidad por un mes 28/11 hasta 28/12 2025
Se recomienda: Pendiente de valoración por ortopedista de cadera.

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

Nicol Beltrán
Seguimiento por lesión y pop 11-09-25 rodilla derecha, ligamento cruzado anterior, se encuentra en fase ll de rehabilitación en el centro de ciencias del deporte (CCD), **No elegible para entrenar ni** competir hasta completar rehabilitación.

Mauricio Raul Villalobos V.
Especialista Medicina del Deporte
C.C1047371975

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:

En este momento se hace necesaria la implementación electrónica Generación 3, y KPNP 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° 7991806681 correspondiente al mes de noviembre.
- Soporte de pago correspondiente al mes de noviembre.

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	01/12/2025	**Informe: Mes / año**	NOVIEMBRE 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	ANDREA RAMIREZ VARGAS		

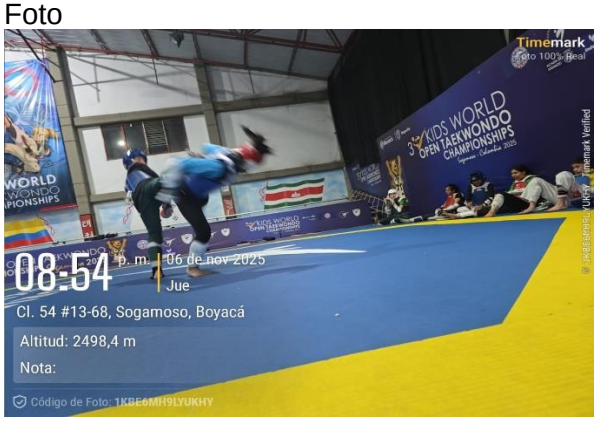
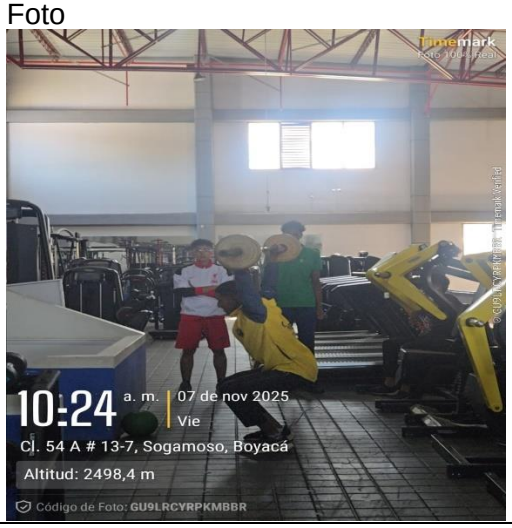
Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 06/11/2025 Rondas de Combate	Fecha y breve Descripción: 07/11/2025 Levantamiento de pesas enfocado en la potencia de velocidad

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 10/11/2025 Trabajo físico de fuerza	Fecha y breve Descripción: 11/11/2025 Trabajo técnico tactico

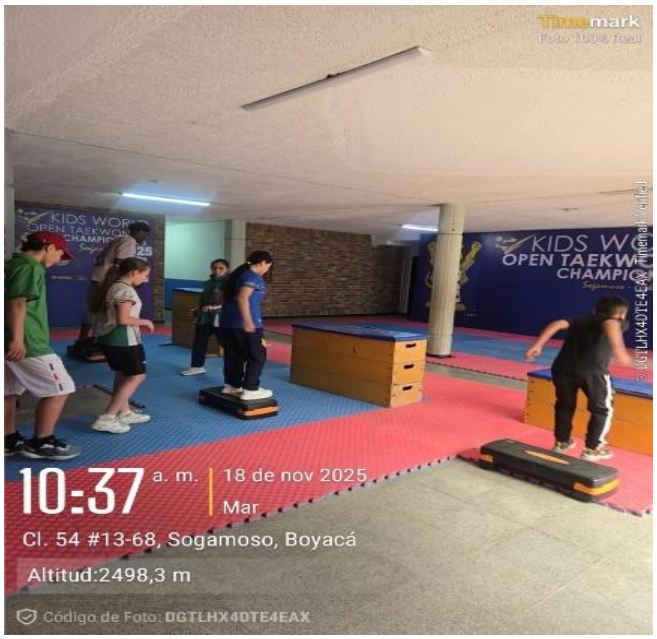
Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

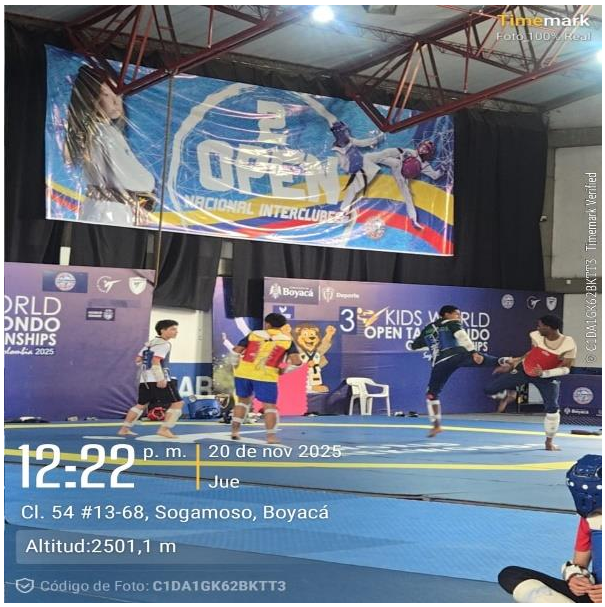
Sogamoso- Boyacá

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 12/11/2025 Trabajo técnico al paho	Fecha y breve Descripción: 13/11/2025 Trabajo técnico táctico especifico a situaciones de combate
Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 18/11/2025 Trabajo pliométrico de salto	Fecha y breve Descripción: 19/11/2025 Explicación de técnica y situación de combate

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

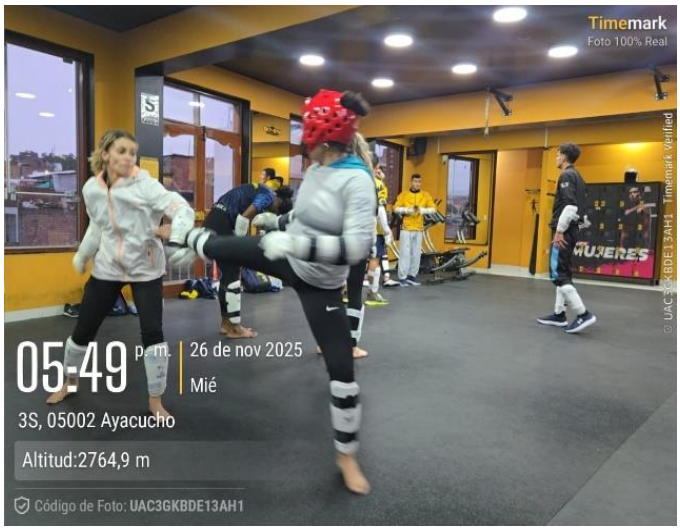
Nit. 800.045.113-1
Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00
Sogamoso- Boyacá

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 20/11/2025 Perfeccionamiento de técnica al peto	Fecha y breve Descripción: 22/11/2025 Dia de Combates con peto electrónico
Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 20/10/2025 Simulación de competencia	Fecha y breve Descripción: 23/10/2025 Perfeccionamiento técnico

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:26/11/2025 Entrenamiento previo a Juegos Bolivarianos Ayacucho 2025	Fecha y breve Descripción: 28/11/2025 Juegos Bolivarianos Ayacucho 2025

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	PRECADETE- CADETE- JUVENIL	5:00 PM - 9:00PM	NOVIEMBRE

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO																															%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	ASLHY CAMILA RINCON PULIDO		1	X		X	F	X	X	F	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		84,0
2	MARIA JOSE RIOS		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
3	LAURA VALENTINA ECHEVERRIA		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	F	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		88,0
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		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
6	HAZDIVEL SOFIA CASASDIEGO		1	X		X	F	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
7	LAURA ALEJANDRA BERNAL		1	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
8	MARIA CAMILA RUIZ GARCIAS		1	X		F	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		88,0
9	LAURA XIMENA GOMEZ VARGAS		1	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
10	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	X		88,0
11	VALERY GAMA SANDOVAL		1	X		X	X	X	F	X	X		X	X	F	F	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		88,0
12	PAULA STEFANY TEJEDOR CARDENAS		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0

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

13	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
14	ANA CAMILA OLARTE PALACIOS		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
15	TOMAS HERRERA VILLARRAGA	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	JUAN FELIPE NARANJO	1		X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
17	SANTIAGO HURTADO MARTINEZ	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
18	STIVEN ALEJANDRO TEJEDOR	1		X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
19	THOMAS ESTEVAN VARGAS QUEVEDO	1		X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	F	F	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		88,0
20	MILTON EDUARDO NARANJO	1		X		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	F	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		88,0
21	SAMUEL ALEJANDRO NIÑO	1		X		X	F	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		88,0
22	MOISES DAVID ORDUZ PEÑA	1		X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
23	SANTIAGO DAVID OLLARVE VARGA	1		X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
24	JHOAN SANTIAGO PARDO MORALES	1		X		F	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		88,0
25	JULIAN ESTEVEN PINTO DIAZ	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
26	DOMINIC ESTEBAN BARRERA RODRIGUEZ	1		X		X	F	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		88,0
27	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
28	ANGEL SEBASTIAN ECHEVERRIA	1		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		92,0
29	CARLOS JAHIR NOY PABON	1		X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
30	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
31	MAXIMILIANO VANEGAS	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	MAYORES	5:00 PM - 9:00PM	NOVIEMBRE

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO																																%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	DANNA ISABELL RAMIREZ		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
2	ANDREA RAMIREZ VARGAS		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
3	NATALIA PRIETO BERDUGO		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
4	KAREN MICHEL MENDEZ		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
5	LAURA CAMILA ABELLA GUERRERO		1	X		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	X		80,0
6	KIARA NIKOL PAZ OBANDO		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
7	ALBA LUCERO GOMEZ VARELA		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
8	LAURA NATALIA MALAGON		1	X		F	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
9	LAURA RAMIREZ VARGAS		1	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
10	NICOL TATIANA BELTRAN SUAREZ		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	VALERIA BRAVO TOBON		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
12	LAURA MARCELA BARRIOS REVOLLO		1	X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
13	LAURA CORDOBA 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

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 ALEJANDRA OLARTE PALACIOS		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
15	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
16	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
17	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
19	LUNA CATALINA GALLO		1	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		92,0
20	HERLHY LANCHEROS RIOS	1		X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
21	DANIEL JAHIR RAMIREZ	1		X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
22	ANGEL SANCHEZ AVILA	1		X		F	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
23	LUIS GERMAN SOTO	1		X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
24	MAYER FERNANDO ESCOBAR	1		X		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	F		X	F	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		80,0
25	JUAN CAMILO CABEZAS PASQUEL	1		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	X		88,0
26	MARLON PEREZ	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	LUIS MIGUEL ALVAREZ	1		X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
28	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
29	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
30	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
31	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

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:		**7991806681**		TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	noviembre	AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	noviembre	AÑO 2025
DÍAS DE MORA:		0					
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/11/19		NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1939317577	

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	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 616.700

Sogamoso, 01 de diciembre 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

Nit. 800.045.113-1

NOMBRE : LAURA RAMÍREZ VARGAS

CÉDULA No.: 1.057.603.468

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

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

Cordialmente,

Laura Ramírez V.

LAURA RAMÍREZ VARGAS
C.C 1.057.603.468
CEL: 3238193084

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	NOVIEMBRE / 2025	**Informe: Mes / año**	No 6 Noviembre 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor:	Laura Ramírez Vargas		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO

Nivel de Iniciación



Noviembre fue un mes en el cual se recalco la importancia de la integración del trabajo mental, emocional y físico. Los deportistas entendieron que la parte emocional también afecta el desempeño competitivo. Contamos con la visita de la atleta olímpica Andrea Ramírez.

Se realizo capacitación con el gran maestro Leonardo Gamblush (Argentina), entrenador Olímpico de Bélgica, donde explico el sistema de entrenamiento Belga específicamente con la deportista Olímpica Sarah Chaari,

allí se especificó en que el sistema y la constancia siempre vencen al talento además de la importancia de trabajar los diversos ámbitos en los deportistas (físico y mental) para lograr los objetivos que se trazan de manera íntegra y sostenida. Esto se aplico con los atletas de la escuela de formación de la liga de taekwondo de Boyaca.



Contenidos estudiados:

- Preparación física en etapa juniors.
- Preparación técnico táctica.
- Puntuación al peto o casco.
- Planificación combates.
- Pasos a seguir ante derrota o éxito en un combate.
- Implementación indispensable para competencia.

Los deportistas realizaron escuela de combate e interiorizaron el trabajo en equipo.

Se participo en topes de control realizados en el CIARTKD, se hizo escuela de combate con los diversos deportistas de otras escuelas de Formación del departamento y de igual manera se observó a la selección Boyacá y Colombia en sus respectivas simulaciones de competencia.

Tareas a realizar el siguiente año:

- Escuelas de combate CIART.
- Reforzar el conocimiento de acuerdo con la reglamentación de kyoruigui.
- Combates con los talentos en nivel avanzados.
- Aumento en la cantidad de deportistas pertenecientes a las escuelas de formacion.

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

Las temáticas fueron concluidas con éxito por parte de los niños a nivel integral

- Importancia de la defensa durante el ataque y contraataque.
- Pateo en secuencias simultaneas.
- Seguimiento de ordenes en medio del combate.
- Forma del área de combate, ubicación y reglamentación básica.
- Actitudes deportivas y antideportivas ante la derrota o el éxito en una competencia.

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

En el mes de noviembre se participó en los diversos topes de control y pre selección para copa federación.

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

En el mes de noviembre no hubo ningún reunión metodológica.

8. OBSERVACIONES

Documentos adjuntos:

- Evidencias fotográficas mes de noviembre.
- Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre.
- Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre.
- Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 7991670852 correspondiente al mes de noviembre.
- Soporte de pago correspondiente al mes de noviembre.
- Evidencia envió Observatorio departamental mes de noviembre.

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 Laura Ramirez V.
Nombre y apellido LAURA RAMIREZ VARGAS
CC. 1.057.603.468

Liga de Taekwondo de Boyacá

Afiliado a la Federación Colombiana de taekwondo

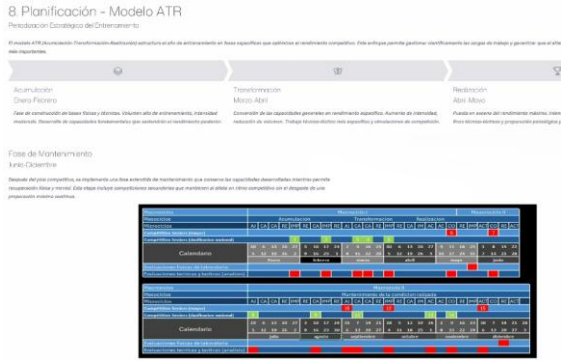
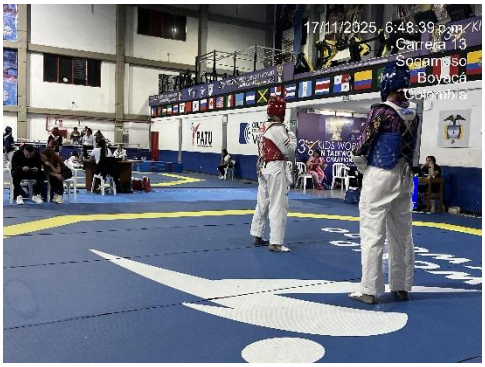
Nit. 800.045.113-1

Personería Jurídica 00218/87 Cra 12 # 48 - 00

Sogamoso- Boyacá

FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

Fecha de realización	NOVIEMBRE / 2025	**Informe: Mes / año**	No. 6 Nov 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	Laura Ramírez Vargas		

	
Fecha y breve Descripción: Noviembre /2025 Pateo a voz de mando	Fecha y breve Descripción: Noviembre /2025 Calentamiento
	
Fecha y breve Descripción: Noviembre / 2025 Capacitación Leonardo Gamblush	Fecha y breve Descripción: Noviembre / 2025 Escuela de combate ciartkd

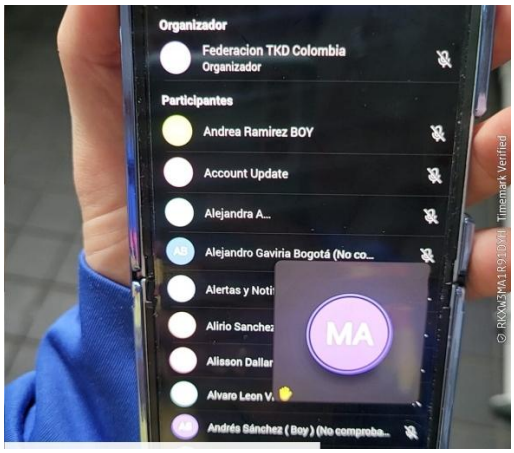
Liga de Taekwondo de Boyacá

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: Noviembre / 2025 Visita de atleta olímpica Andrea Ramírez	Fecha y breve Descripción: Noviembre / 2025 Seminario entrenadores
	
Fecha y breve Descripción: Noviembre / 2025 Escuela de combate Ciart	Fecha y breve Descripción: Noviembre / 2025 CIARTKD Escuela 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

	
Fecha y breve Descripción: Noviembre / 2025 Puño a voz de mando	Fecha y breve Descripción: Noviembre / 2025 Escuela de combate grupo 2

Laura Ramírez V.

FIRMA
Nombre y apellido Laura Ramirez Vargas
CC. 1.057.603.468

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		PANTERAS
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
Sogamoso	Carrera 11 # 18 Esquina biblioteca pública municipal	3238193084
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	Laura Ramírez Vargas	
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO**	**MES**
Taekwondo	Formativo	Martes a Jueves de 8:00 – 10:00 am	Noviembre

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																																%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	Sayumi Saavedra Ramírez		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
2	William Stiven chaparro Carrillo	X					x	x	x					x	x						x	x	x					x	x	x					95
3	Yulieth Cáceres		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
4	Xiomara Ortega Fonseca		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
5	Marco Antonio Fernández	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
6	Jeison Fernando Hernández Cárdenas	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
7	Johana Stefany Chaparro		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
8	Juan Camilo Manosalva Gutiérrez	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
9	Johan Steven Alvarado	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
10	Mariana Alejandra Duran		X				x		x					x		x					x		x	x				x		x					80
11	Manuel Alejandro Romero	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100

12	Sofia Noreña Sánchez		X				x	x	x					x	x	x						x					x	x	x				90
13	Sara Camila Plazas Barrera		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x				100
14	Ana Victoria Román Rodríguez		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x				100
15	David Santiago Penagos Reina	X					x	x						x	x	x					x	x	x					x	x	x				95
16	Cristian David Ballesteros	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x				100
17	Isabella Moncada Bolívar		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x				100
18	Meghan Giohanna Figueroa Rodríguez		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x				100
19	Adrián Sebastián Ramírez	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x				100
20	María Fernanda Patiño Gómez		X											x	x	x					x	x	x					x	x	x				80
OBSERVACIONES	Algunos deportistas hicieron parte de los topes de control en el CIART.																																

Laura Ramírez V.

FIRMA Entrenador
Nombre y apellido LAURA RAMIREZ VARGAS
CC. 1.057.603.468

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		PANTERAS
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
Sogamoso	Carrera 11 # 18 Esquina biblioteca pública municipal	3238193084
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	Laura Ramírez Vargas	
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO** / **MES**
Taekwondo	Formativo	Martes a Jueves de 2:00 – 4:00pm / Noviembre

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																																%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	Katherin Aylen López Isama		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
2	Juan Ramon Prieto Rincón	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
3	Melany Yurani Rincón Bedoya		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
4	Chaira Camila Ávila Soler		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
5	Sara Michel Sánchez T		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
6	Fabian Eduardo Castillo Camacho	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
7	Juan Sebastián Delgado C.	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
8	Carlos Andrés Parra Valle	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
9	María Fernanda López Montañez		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
10	María Fernanda Lizarazo Cata		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
11	Sayid Alberto Rodríguez Abaassi	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100

12	Marelin Jhuliana Espitia Santos		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
13	Joby Jorledys Castaño Bonilla		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
14	Alisson Vanesa Núñez Barrera		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
15	Juan Camilo Torres Torres	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
16	Harol Adrián Alvarado Patiño	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
17	Jhon Niño Hernandez	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
18	Greydismar Natasha Perozo Alfonso		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
19	Laura Valentina Merchán R.	X					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
20	Sara Daniela Hernández Vargas		X				x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					100
OBSERVACIONES		Algunos deportistas participaron en los diversos topes de control realizados en el CIART.																															

Laura Ramirez V.

FIRMA Entrenador
Nombre y apellido LAURA RAMIREZ VARGAS
CC. 1.057.603.468

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO – KYRIOGUI GRUPO 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial, recomendaciones generales para la sesión. - Saludo marcial - Movilidad articular			- Formación por filas y columnas de acuerdo a la estatura o grado de marcialidad. - Por medio de la formación inicial observando al instructor. - En las mismas filas de formación se realizan los diferentes movimientos de segmentos corporales.	- Se ubican los primeros deportistas de cada fila uno al lado del otro y atrás de ellos los demás integrantes. - Dada la voz de mando “Chumbi” los deportistas están ubicados con las piernas separadas y las manos en frente de las piernas, en seguida se menciona “Charyot” y se opta por la posición firme y por último se finaliza con “Kionñe” y se realiza la venia. - Por medio de la observación al instructor se repiten los movimientos, al igual que se implementa el conteo de 10 sg. En idioma coreano.
PRINCIPAL	- Calentamiento general - Calentamiento específico - Elongación muscular general - Movimientos de aproximación a la posición de combate.			- Se realiza por medio del trote, carrera, skipping,etc, - A través de saltos, cambios de ritmo en carrera, elevación de piernas, etc. - Ejercicios de flexibilidad estática. - Desplazamientos laterales por medio de saltos. - Saltos en punta de pies con las piernas separadas. -Movimientos de retroceso y avance	- Se determina un área específica para delimitar la zona de desplazamiento. - De igual manera en un espacio determinado de realizan desplazamientos que contienen obstáculos en los cuales se deben realizar saltos, carrera, zigzag, etc. - A través de la observación al instructor se realizan ejercicios de flexibilidad y elasticidad en diferentes zonas corporales. - Separando las piernas a una distancia no mayor al ancho de los hombros, se realizan saltos verticales y horizontales. - Se realiza la demostración y posteriormente la ejecución en los deportistas, se indica la ubicación de los brazos y los cambios de posición.

	- Iniciación a la posición de combate - Desplazamientos realizados desde la posición de combate.			desde la posición de combate.	- Se realizan desplazamientos hacia adelante y hacia atrás usando saltos hacia al frente y hacia atrás. - Se realiza la demostración y posteriormente la ejecución en los deportistas, se indica la ubicación de los brazos y los cambios de posición. - Se realizan desplazamientos hacia adelante y hacia atrás usando saltos hacia al frente y hacia atrás.
F I N A L	- Vuelta a la calma. - Formación final y juramento del taekwondo			- Se realizan estiramientos de las diferentes zonas corporales implícitas en la actividad. - Por medio de filas y columnas tal y como se inicia la sesión	- Por medio de la observación al instructor se realizan las diferentes elongaciones musculares propuestas. - Se realizan las recomendaciones generales por parte del instructor y posteriormente el 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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO FUNCIONAL - GRUPO 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico			Forman orden de antigüedad y grado, las actividades de desarrollan en todo el Dojang.	Técnica especifica de taekwondo en la categoría de principiantes.
PRINCIPAL	- Saludos, formación en diferentes formas comandos, ordenes específicas y comportamiento de acuerdo a la situación que se esté Desarrollando. - Posiciones Básicas, formaciones y reacción a los comandos de juegos.			Formación general	Demostración de las técnicas y posiciones a dominar específicas en el Poomsae de taekwondo.
FINAL	- Felicitaciones a cada niño y niña integrante - Formación final y juramento del taekwondo			Formación en círculo y diferentes posiciones para irradiar el espíritu guerrero del taekwondoga.	Reconocimiento e interiorización de frases que utilizaremos a partir de ahora.

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PLIOMETRIA - GRUPO 1	

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

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: NOVIEMBRE/ 2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PATEO RESISTIDO Y ASISTIDO - GRUPO 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico			Distribución de grupos en las diferentes áreas del dojang.	Explicación y demostración por los monitores de la clase.
PRINCIPAL	- Saludos, y ejecución de los ejercicios a realizar en cada estación - Énfasis en el respeto y espacio del otro como principio de aplicar los principios de taekwondo			Formación en cada estación	Explicación, familiarización de los recorridos y rotación 10 repeticiones, tiempo)
FINAL	- Retroalimentación y estiramiento - Formación final y juramento del taekwondo			Distribución libre por el sitio de entrenamiento	Recordatorio de la importancia del estiramiento después de cada entrenamiento.

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PATEO INTERMITENTE POR TIEMPO ESPECIFICO - GRUPO 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico			Organización en circulo.	Repeticiones de las rotaciones aprendidas hasta ahora para la correcta ejecución de patadas de los miembros inferiores en diferentes dinámicas.
PRINCIPAL	- Saludos, formación, comandos, ordenes específicas y comportamiento dentro del desarrollo de las clases. - Posiciones Básicas, movimientos técnicos y combinación de las mismas.			Formación circulo y libre por el sitio de entrenamiento.	Realizar: recorridos de patadas en ataques y combinaciones Articulando las posiciones básicas de forma lúdica y dinamica.
FINAL	- Explicación del final de las clases de taekwondo las cuales contienen diferentes contenidos. - Formación final y juramento del taekwondo			Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases.	Reconocimiento y familiarización con las diferentes formaciones, individual, parejas, grupos, circulo entre otras a utilizar en cada clase o reunión para la práctica.

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: TRABAJO DE RELAJACION MENTAL - GRUPO 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción explicación de los sonidos o pronunciación de la terminología en Coreano de técnicas especificas. - Calentamiento General. - Calentamiento Especifico.			Forman general por grados y en círculo, parejas.	Explicación y ordenes (comandos) a utilizar dentro del desarrollo de la práctica del Taekwondo
PRINCIPAL	- Saludos, formación y realización de juegos lúdicos del taekwondo con énfasis en las órdenes a realizar. - Diferenciar defensa, ataque, patada, posición.			Formación general.	Explicación en los recorridos, segmentos de las técnicas por medio de juegos con lo anterior las posiciones básicas.
FINAL	- Estiramiento y concurso de las técnicas aprendidas. - Formación final y juramento del taekwondo.			Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases.	Reconocimiento y familiarización de las reglas en desarrollo de estos juegos pre deportivos con énfasis en los valores de honestidad, confianza y autoestima.

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS EN COMBATE - GRUPO 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Realización de calentamiento y predisposición a combatir lo más real posible, poniendo en practica los movimientos aprendidos.			Grupal utilizando toda la zona de entrenamiento.	Explicación y dirigido por entrenador.
PRINCIPAL	- Realización entre 12 a 15 combates lo más cercano a la competencia real. - Recuperación e hidratación			Parejas de combate y rotación.	Situaciones de combate aplicando el reglamento vigente de la federación mundial de taekwondo énfasis en el cierre o cuerpo a cuerpo.
FINAL	- Análisis y recomendaciones. - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección			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:** COMBATE
FECHA: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: RESISTENCIA A LA VELOCIDAD - GRUPO 1	

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

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PATEO REACTIVO AL PETO - GRUPO 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a lograr en fortalezas. - Calentamiento general y especifico. - Flexibilidad y amplitud de movimiento.			Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y ordenes (comandos) a utilizar dentro del desarrollo de la práctica del Taekwondo
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.			Formaciones parejas. Formación pareja. Formaciones parejas. Individual.	Explicación. Resolver situaciones específicas. Realizar técnica efectiva en zona a contactar. Dirigido por el instructor.
FINAL	- Análisis y recomendaciones. - Formación final y juramento del taekwondo.			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:** COMBATE
FECHA: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: RONDAS DE COMBATES - GRUPO 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Realización de calentamiento y predisposición a combatir lo más real posible.			Grupal utilizando toda la zona de entrenamiento.	Explicación y dirigido por entrenador.
PRINCIPAL	- Realización entre 12 a 15 combates lo más cercano a la competencia real. - Recuperación e hidratación			Parejas de combate y rotación.	Situaciones de combate aplicando el reglamento vigente de la federación mundial de taekwondo énfasis en el cierre o cuerpo a cuerpo.
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Formación final y juramento del taekwondo.			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:** COMBATE
FECHA: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PUNTUACION EN EL COMBATE Y POOMSAE. GRUPO	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación e introducción explicación de los sonidos o pronunciación de la terminología en Coreano de técnicas específicas. - Calentamiento General y especifico. - Flexibilidad y amplitud de movimiento.			Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección por parte del instructor para así realizar las repeticiones.
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja. - Reconocimiento de la importancia de realizar las técnicas efectivas. - Ataque y contrataque en la situación expuesta. - Recuperación y Flexibilidad			Formación en parejas Formación individual	Explicación de posturas. 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. - Formación final y juramento del taekwondo.			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:** COMBATE
FECHA: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO – KYRIOGUI GRUPO 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial, recomendaciones generales para la sesión. - Saludo marcial - Movilidad articular			- Formación por filas y columnas de acuerdo a la estatura o grado de marcialidad. - Por medio de la formación inicial observando al instructor. - En las mismas filas de formación se realizan los diferentes movimientos de segmentos corporales.	- Se ubican los primeros deportistas de cada fila uno al lado del otro y atrás de ellos los demás integrantes. - Dada la voz de mando “Chumbi” los deportistas están ubicados con las piernas separadas y las manos en frente de las piernas, en seguida se menciona “Charyot” y se opta por la posición firme y por último se finaliza con “Kionñe” y se realiza la venia. - Por medio de la observación al instructor se repiten los movimientos, al igual que se implementa el conteo de 10 sg. En idioma coreano.
PRINCIPAL	- Calentamiento general - Calentamiento específico - Elongación muscular general - Movimientos de aproximación a la posición de combate.			- Se realiza por medio del trote, carrera, skipping,etc, - A través de saltos, cambios de ritmo en carrera, elevación de piernas, etc. - Ejercicios de flexibilidad estática. - Desplazamientos laterales por medio de saltos. - Saltos en punta de pies con las piernas separadas. -Movimientos de retroceso y avance	- Se determina un área específica para delimitar la zona de desplazamiento. - De igual manera en un espacio determinado de realizan desplazamientos que contienen obstáculos en los cuales se deben realizar saltos, carrera, zigzag, etc. - A través de la observación al instructor se realizan ejercicios de flexibilidad y elasticidad en diferentes zonas corporales. - Separando las piernas a una distancia no mayor al ancho de los hombros, se realizan saltos verticales y horizontales. - Se realiza la demostración y posteriormente la ejecución en los deportistas, se indica la ubicación de los brazos y los cambios de posición.

	- Iniciación a la posición de combate - Desplazamientos realizados desde la posición de combate.			desde la posición de combate.	- Se realizan desplazamientos hacia adelante y hacia atrás usando saltos hacia al frente y hacia atrás. - Se realiza la demostración y posteriormente la ejecución en los deportistas, se indica la ubicación de los brazos y los cambios de posición. - Se realizan desplazamientos hacia adelante y hacia atrás usando saltos hacia al frente y hacia atrás.
F I N A L	- Vuelta a la calma. - Formación final y juramento del taekwondo			- Se realizan estiramientos de las diferentes zonas corporales implícitas en la actividad. - Por medio de filas y columnas tal y como se inicia la sesión	- Por medio de la observación al instructor se realizan las diferentes elongaciones musculares propuestas. - Se realizan las recomendaciones generales por parte del instructor y posteriormente el 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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: FORTALECIMIENTO FUNCIONAL - GRUPO 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico			Forman orden de antigüedad y grado, las actividades de desarrollan en todo el Dojang.	Técnica especifica de taekwondo en la categoría de principiantes.
PRINCIPAL	- Saludos, formación en diferentes formas comandos, ordenes específicas y comportamiento de acuerdo a la situación que se esté Desarrollando. - Posiciones Básicas, formaciones y reacción a los comandos de juegos.			Formación general	Demostración de las técnicas y posiciones a dominar específicas en el Poomsae de taekwondo.
FINAL	- Felicitaciones a cada niño y niña integrante - Formación final y juramento del taekwondo			Formación en círculo y diferentes posiciones para irradiar el espíritu guerrero del taekwondoga.	Reconocimiento e interiorización de frases que utilizaremos a partir de ahora.

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PLIOMETRIA - GRUPO 2	

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

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: NOVIEMBRE/ 2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PATEO RESISTIDO Y ASISTIDO - GRUPO 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico			Distribución de grupos en las diferentes áreas del dojang.	Explicación y demostración por los monitores de la clase.
PRINCIPAL	- Saludos, y ejecución de los ejercicios a realizar en cada estación - Énfasis en el respeto y espacio del otro como principio de aplicar los principios de taekwondo			Formación en cada estación	Explicación, familiarización de los recorridos y rotación 10 repeticiones, tiempo)
FINAL	- Retroalimentación y estiramiento - Formación final y juramento del taekwondo			Distribución libre por el sitio de entrenamiento	Recordatorio de la importancia del estiramiento después de cada entrenamiento.

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PATEO INTERMITENTE POR TIEMPO ESPECIFICO - GRUPO 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico			Organización en circulo.	Repeticiones de las rotaciones aprendidas hasta ahora para la correcta ejecución de patadas de los miembros inferiores en diferentes dinámicas.
PRINCIPAL	- Saludos, formación, comandos, ordenes específicas y comportamiento dentro del desarrollo de las clases. - Posiciones Básicas, movimientos técnicos y combinación de las mismas.			Formación circulo y libre por el sitio de entrenamiento.	Realizar: recorridos de patadas en ataques y combinaciones Articulando las posiciones básicas de forma lúdica y dinamica.
FINAL	- Explicación del final de las clases de taekwondo las cuales contienen diferentes contenidos. - Formación final y juramento del taekwondo			Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases.	Reconocimiento y familiarización con las diferentes formaciones, individual, parejas, grupos, circulo entre otras a utilizar en cada clase o reunión para la práctica.

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: TRABAJO DE RELAJACION MENTAL - GRUPO 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción explicación de los sonidos o pronunciación de la terminología en Coreano de técnicas especificas. - Calentamiento General. - Calentamiento Especifico.			Forman general por grados y en círculo, parejas.	Explicación y ordenes (comandos) a utilizar dentro del desarrollo de la práctica del Taekwondo
PRINCIPAL	- Saludos, formación y realización de juegos lúdicos del taekwondo con énfasis en las órdenes a realizar. - Diferenciar defensa, ataque, patada, posición.			Formación general.	Explicación en los recorridos, segmentos de las técnicas por medio de juegos con lo anterior las posiciones básicas.
FINAL	- Estiramiento y concurso de las técnicas aprendidas. - Formación final y juramento del taekwondo.			Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases.	Reconocimiento y familiarización de las reglas en desarrollo de estos juegos pre deportivos con énfasis en los valores de honestidad, confianza y autoestima.

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: APLICACIÓN DE CONOCIMIENTOS EN COMBATE - GRUPO 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Realización de calentamiento y predisposición a combatir lo más real posible, poniendo en practica los movimientos aprendidos.			Grupal utilizando toda la zona de entrenamiento.	Explicación y dirigido por entrenador.
PRINCIPAL	- Realización entre 12 a 15 combates lo más cercano a la competencia real. - Recuperación e hidratación			Parejas de combate y rotación.	Situaciones de combate aplicando el reglamento vigente de la federación mundial de taekwondo énfasis en el cierre o cuerpo a cuerpo.
FINAL	- Análisis y recomendaciones. - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección			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:** COMBATE
FECHA: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: RESISTENCIA A LA VELOCIDAD - GRUPO 2	

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

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: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PATEO REACTIVO AL PETO - GRUPO 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación inicial y exposición de los objetivos a lograr en fortalezas. - Calentamiento general y especifico. - Flexibilidad y amplitud de movimiento.			Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y ordenes (comandos) a utilizar dentro del desarrollo de la práctica del Taekwondo
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.			Formaciones parejas. Formación pareja. Formaciones parejas. Individual.	Explicación. Resolver situaciones específicas. Realizar técnica efectiva en zona a contactar. Dirigido por el instructor.
FINAL	- Análisis y recomendaciones. - Formación final y juramento del taekwondo.			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:** COMBATE
FECHA: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: RONDAS DE COMBATES - GRUPO 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Realización de calentamiento y predisposición a combatir lo más real posible.			Grupal utilizando toda la zona de entrenamiento.	Explicación y dirigido por entrenador.
PRINCIPAL	- Realización entre 12 a 15 combates lo más cercano a la competencia real. - Recuperación e hidratación			Parejas de combate y rotación.	Situaciones de combate aplicando el reglamento vigente de la federación mundial de taekwondo énfasis en el cierre o cuerpo a cuerpo.
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Formación final y juramento del taekwondo.			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:** COMBATE
FECHA: NOVIEMBRE/2025	**INSTRUCTOR:** LAURA RAMIREZ VARGAS
OBJETIVO: PUNTUACION EN EL COMBATE Y POOMSAE. GRUPO 2	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Formación e introducción explicación de los sonidos o pronunciación de la terminología en Coreano de técnicas específicas. - Calentamiento General y especifico. - Flexibilidad y amplitud de movimiento.			Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección por parte del instructor para así realizar las repeticiones.
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja. - Reconocimiento de la importancia de realizar las técnicas efectivas. - Ataque y contrataque en la situación expuesta. - Recuperación y Flexibilidad			Formación en parejas Formación individual	Explicación de posturas. 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. - Formación final y juramento del taekwondo.			Formación general.	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros. Dirigidos por el grado mayor.

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1057603468
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			LAURA RAMIREZ VARGAS
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	TRANSVERSAL 20 21 66 PISO 3	TELÉFONO:	3212346
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	Otras actividades de servicios personales n.c.p.
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO		
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):			NO

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**7991670852**		TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO 2025		PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/11/20		NÚMERO AUTORIZACIÓN:	1942574368

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	$ 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
EPS002	EPS002-SALUD TOTAL	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 1057603468	RAMIREZ VARGAS LAURA	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.423.500				NO																	25-14 COLPENSIONES	30	$ 1.423.500	$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 227.800	EPS002-SALUD TOTAL	30	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	$ 178.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.423.500	105760346	$ 34.700		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 440.500

Planilla Pagada

Estado de la Transacción: Aprobada

Los siguientes son los datos de tu transacción:



Valor: $ 440.500

Empresa: SOI ACH

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

Fecha de la transacción: 20/11/2025

CUS: 1942574368

Gracias por utilizar nuestro servicio.

Ten encuenta estos tips 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

Banco Davivienda S.A.

CERTIFICADO

SOGAMOSO, **21/11/2025**
BOYACA,
COLOMBIA,
A quien interese

Por medio de la presente hacemos constar que **el señor LAURA RAMIREZ VARGAS** con **Cédula de Ciudadanía** número **1057603468**

Posee en el banco Davivienda:

CUENTA DE AHORROS DAMAS

Número	**0550488449359147**
Fecha de apertura	**07/12/2024**

Cordialmente,

BANCO DAVIVIENDA

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

TUNJA, 01 de diciembre de 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 noviembre 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 de diciembre 2025	**Informe: Mes / año**	01 - 30 DE NOVIEMBRE 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor:	DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO

- Realización de planeadores diarios de clase, según las edades de los niños
- Ejercicios de técnica de pateo al plexo y cabeza en ataque y contra ataque
- Encadenamientos
- Trabajo de flexibilidad y elasticidad.
- Trabajo de pliometría y explosividad.
- Trabajos de coordinación.
- Trabajo técnico y táctico
- Perfeccionamiento de diferentes técnicas de pateo

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

En este mes de trabajo, se continuó con los diferentes ejercicios de preparación física específica, elasticidad y flexibilidad.

Conjuntamente, trabajando técnicas de mayor dificultad dependiendo las capacidades y asimilación de cada niño.

Se realizaron ejercicios de coordinación, lateralidad, flexibilidad y pliometria, combinándolos con ejercicios propios de Taekwondo, esto se desarrolla por medio de diversas actividades didácticas. Igualmente, se iniciaron combates sin ningún tipo de contacto, para que los niños puedan poner en práctica lo aprendido en cada entrenamiento. Sin embargo, un día todos trabajaron con petos, canilleras, antebrazos y casco, para que los niños pudieran experimentar como si estuvieran en una competencia real.

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).

8. OBSERVACIONES
Documentos adjuntos: • Evidencias fotográficas mes de noviembre • Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre • Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre • Evidencia fotográfica • Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 4631397081 correspondiente al mes de noviembre • Soporte de pago correspondiente al mes de noviembre • Evidencia envió Observatorio departamental mes de noviembre

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 – 12-2025	**Informe: Mes / año**	01- 30 noviembre 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ		

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 03/11/2025, Trabajo Técnico	Fecha y breve Descripción: 04/11/2025, Juegos pre deportivos
Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 05/11/2025. Combates	Fecha y breve Descripción: 04/09/2025.Circuito de elasticidad

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

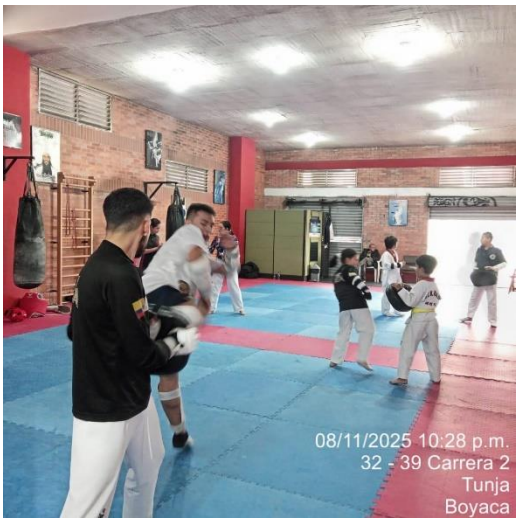
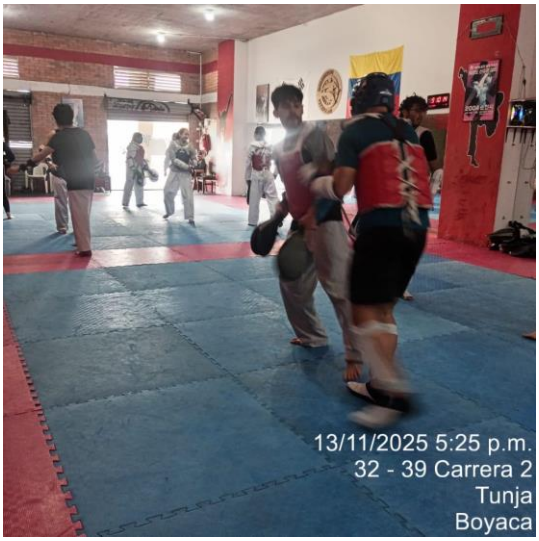
Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 08/11/2025 Trabajo Técnico	Fecha y breve Descripción: 10/11/2025.Charla Técnica

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 09/09/2025 Juegos pre deportivos	Fecha y breve Descripción: 10/09/2025, Trabajo Técnico

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: 14/11/2025, Combates	Fecha y breve Descripción: 15/11/2025, Combates
Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 17/11/2025 Calentamiento y activación	Fecha y breve Descripción: 19/11/2025 Trabajo de concentración

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: 20/11/2025. Calentamiento general	Fecha y breve Descripción: 12/11/2025, trabajo de ejecuciones técnicas

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

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 No 1	LUNES, MIERCOLES VIERNES 6:30 – 8:30 P.M.	NOVIEMBRE

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																															%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	YEIMY JULIANA SILVA SAMUDIO		X			F		F		F			F		F		A			A		A		A			F		F		F				20
2	ARNOL STIVEN PORRAS MARTINEZ	X				A		A		A			F		F		A			A		A		A			A		A		A				90
3	KAREN SOFIA CORDOBA BLANCO		X			F		F		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A				90
4	CAMILO ANDRES ORTIZ GONZALEZ	X				A		A		A			A		A		A			F		A		F			A		A		A				90
5	JULIANA VARGAS VACCA		X			F		F		F			F		A		A			A		A		A			A		A		A				80
6	DANIEL FELIPE MONTERO VARGAS	X				F		F		A			A		A		A			A		F		F			F		A		A				60
7	RAFAEL FELIPE PUENTES PEREA	X				F		F		F			F		F		A			A		A		A			F		F		F				20
8	FANKLYN DANIEL PARRA BERNAL	X				F		F		F			F		A		A			A		A		A			A		A		A				80
9	LINA PAOLA CHAPARRO ALARCON		X			F		A		A			F		A		A			A		A		F			F		A		A				80
10	SARA CAMILA SUSPE SUSPES		X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A				100
11	MILI ANGELINE GARCIA SUESCA		X			F		F		F			F		F		A			A		A		A			F		F		F				20

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				100
13	DIDIER A. ROJAS LAGUADO		X			F		F		F			F		F		A			A		A		A			F		F		F				20
14	SAMUEL JOSE ROZO BARRERA	X				A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A				100
15	HANNAH SOFIA PEREA NAVARRO		X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A				100
16	JOHANGL ISAAC PINEDA ECHEVERRIA	X				F		F		F			F		F		A			A		A		A			F		F		F				20
17	SAMUEL ANDRES BELTRAN NIÑO	X				F		F		F			F		A		A			A		A		A			A		A		A				80
18	DANIEL ESTEBAN SANCHEZ CASTIBLANCO	X				A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A				100
19	PAULA CAMILA RONCANCIO REYES		X			A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A				100
20	SANTIAGO VILLAMIZAR TOVAR	X				F		F		F			F		F		A			A		A		A			F		F		F				20
21	KAREN GARCIA SUESCA		X			F		F		F			F		F		A			A		A		A			F		F		F				20

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

| | | |

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	CARLOS JERONIMO BERMUDEZ BAYONA	X					F		A		A			A		F		F			F		F		A			F		F		F			20
13	JOAQUIN SANTIAGO MOLINA GOYENECHE	X					F		F		F			A		A		A			A		F		F			F		F		F			10
14	MARIA JOSE VARGAS SANCHEZ		X				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			100
16	THOMAS ALEJANDRO LOPEZ GUIO	X	A				F		F		F			F		A		A			A		A		A			A		A		A			80
17	DAVID MATEO NIÑO MESA	X					F		F		F			F		A		A			A		A		F			F		A		A			70
18	IVAN SANTIAGO QUITO HERNANDEZ	X					A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			100
19	ANA VICTORIA GONZALEZ FONSECA		X				A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			100
20	MARIA GABRIELA CARDENAL JEREZ		X				F		F		F			F		A		A			A		A		A			A		A		A			80
21	JUAN FUQUEN NOVA	X					A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			100
22	MARÍA XIMENA APARICIO		X				A		A		A			A		A		A			A		A		A			A		A		A			100

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: 01-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Mejoraramiento de la cooridnación y lateralidad en los niños que conforman la escuela de formacion de la liga de Taekwondo de Boyacá	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo Marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general Elasticidad y flexibilidad	30 minutos		Se realizaron ejercicios para la activación de los musculos, seguido de ejercicios de elasticidad y flexibilidad	Se reliazaron juegos pre deportivos para activar y motivar a los niños a la clase.
PRINCIPAL	• Por medio de 3 circuitos invividuales y uno en conjunto se espera reforar y mejorar la coordinación y lateralidad en el primer grupo de trabajo	80 minutos		Circuitos de coordinación y lateralidad	Se da inicio a la actividad con un circuito de coordinación, donde cada niño debía pasar por debajo de un obstáculo previamnete instalado. La segunda actividad fue un circuito de lateralidad , donde los niños tenian que atravesar obstáculos utilizando solamente una pierna y luego la otra La tercera actividad, consistio en tocar un cono con la mano derecha, luego con la izquierda, esto se hizo en un espacio de alrrededor de 5 metros Por ultimo, se unificaron los tres circuitos en uno solo.
FINAL	- Vuleta a la calma.	10 minutos		Recomendaciones	Se realizaron ejercicios de flexibilidad y elasticidad y se llamo a lista.

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: 04-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Refuerzo de técnicas de pateo en el combate	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo Marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general Elasticidad y flexibilidad	15 minutos		circuito de habilidades	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Iniciacion en la postura de comabte. • Trabajo de flexibilidad específica para el pateo. • Lateralidad. • Hidratación. • Estiramientos	60 minutos		Ejercicios de coordinación.	Se organizaron dos grupos de trabajo y se realizó un circuito de habilidades, poniendo en práctica coordinación, A medida que se llevaba a cabo el circuito se aumentaban las pruebas de mayor complejidad y se realizaban ejercicios de pateo a la implementación.
FINAL	• Vuelta a la calma • Estiramientos • Hidratación • Observaciones • Despedida marcial -	15 minutos		Juegos pre – deportivos	Juramento de taekwondo y llamado a lista.

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: 06-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Implementación de técnicas específicas del combate en ataque	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Calentamiento general • Calentamiento específico • Elasticidad • Flexibilidad • Hidratación.	20 minutos		Trabajo individual de activación muscular por medio de ejercicios de taekwondo	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Actividades de socialización con los niños.	60 minutos		Posiciones de combate, utilizando la pierna edlantera y tracera	Breve repaso de la postura formal y adecuada en el combate, pateo básico del taekwondo, como bandal chagui, doliop chagui, ejecutandolas con las dos piernas. Desarrollo de ejercicios de pateo aternados con movimientos en pequeños saltos. Ejercicios de pateo alternando las piernas y haciendo giros
FINAL	- Vuelta a la calma, observaciones y resolución de preguntas	10 minutos		Trabajo de relajación muscular	Juramento de taekwondo y llamado a lista

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: 08-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Acondicionamiento de diferentes técnicas especificas del combate, simulando una competencia	

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	Se inicia con un skipping bajo, dando intensidad cada 30 segundos, desplazamientos laterales, desplazamientos con saltos pequeños, movimiento en posición de combate intercambiando de guardia, estiramientos.
PRINCIPAL	• Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Ejecuciones técnicas: ap, bandal y doliot chagui	60 minutos		• Trabajo por parejas. Ejecución de las técnicas vistas anteriormente y doliot chagui.	Apoyados en la pared con una sola mano, mientras estan en posición de combate, ejecutar las diferentes técnicas de pateo solo con la pierna delantera sin parar, durante 30 segundos, de esta forma con la otra postura de combate. Con el mismo trabajo de apoyo se ejecutan diferentes tipos de técnicas de pateo a la cabeza, pero con la variate de sostener la pierna con la mano.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Trabajo individual de elasticidad y flexibilidad.	• observaciones de la clase • Juramento del Taekwondo • Llamado a lista

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: 11-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Técnicas especificas del combate, simulando una competencia, utilizando la pierna delantera	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general • Trabajo de flexibilidad y eslasticidad. • Coordinación.	20 minutos		Trabja indicidual y por grupos	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Trabajo de flexibilidad específica para el pateo. • Lateralidad. • Hidratación. Estiramientos	80 minutos		Trabajo por parejas, utilizando la implementación y los terminals del tatami de Taekwondo	Con posición de combate, realizar diferentes técnicas de ataque directo a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo, realizandolo lo mas real posible, y ejecutando desplazamientos alternados combinando con fintas o amagues.
FINAL	• Vuelta a la calma • Estiramientos • Hidratación • Observaciones • Despedida marcial -	20 minutos		Juegos pre-deportivos	Llamado a lista Juramento 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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 13-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Técnicas especificas del combate, simulando una competencia, utilizando la pierna delantera	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general • Tranajo de flexibilidad y eslasticidad. • Coordinación.	20 Minutos		Ronda infantil Trabajo individual	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Iniciacion en la postura de comabte. • Trabajo de flexibilidad específica para el pateo. • Lateralidad. • Hidratación. Estiramientos	80 Minutos		Aprovechando el espacio, se utilizan los espejos para que los mismos niños de vayan corrigiendo la postuira y el pateo	Con posición de combate, realizar diferentes técnicas de contra-ataque a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo, realizandolo lo más real posible, combinando con fintas específicas para la ejecución de cada patada, alternando con diferentes desplazamientos.
FINAL	• Vuelta a la calma • Estiramientos • Hidratación • Observaciones • Despedida marcial -	20 Minutos		Trote suave e hidratación	Llamado a lista. Juramento 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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 15-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Mejoramiento de las técnicas especificas de combate en ataque y contra ataque	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general • Tranajo de flexibilidad y eslasticidad. • Coordinación.	20 minutos		Repaso de técnicas de pateo vistas con anterioridad y su ejecución en el combate	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Trabajo de flexibilidad específica para el pateo. • Lateralidad. • Hidratación. Estiramientos	80 minutos		Adecuación del salon de entrenamiento, preparaándolo para las edades de los niños	Con posición de combate, realizar diferentes técnicas de contra-ataque con la pierna delantera ejecutando ejercicios a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo, realizandolo lo más real posible, combinando con fintas y desplazamientos. Pateo a la ijmplementación explicando cuando se debe realizer un ataque y cuando un contra ataque.
FINAL	Vuelta a la calma - Observaciones y sugerencias	10 minutos		Juegos pre-deportivos	• Hidratación • Llamado a lista • Resolución de preguntas

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: 18-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Técnicas especificas del combate, trabajando encadenamientos de ataque y contra-ataque,	

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 • Activación de los musculos por medio de juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la clase desde la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada ap chagui.	En posición de combate, se realizan diferentes tipos de ataque y desencadenamos con un contra-ataque en giros de 180°, ejecutandolos a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo o demarcaciones en citas en la pared. En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación y ejerciciosd e flexibilidad.
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: 20-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Técnicas especificas del combate, trabajando encadenamientos de ataque y contra-ataque,	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		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 • Activación de los musculos por medio de juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la clase desde la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada ap chagui.	En posición de combate, se realizan diferentes tipos de ataque y desencadenamos con un contra-ataque en giros de 180°, ejecutandolos a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo o demarcaciones en citas en la pared. En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación y ejerciciosd e flexibilidad.
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: 22-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Refuerzo de técnicas de pateo en anticipación	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN T	DOSIFICACIÓN R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Calentamiento general • Calentamiento específico • Elasticidad • Flexibilidad • Hidratación.	20 minutos		Trabajo individual de activación muscular por medio de ejercicios de taekwondo	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	Actividades de socialización con los niños.	60 minutos		Posiciones de combate, utilizando la pierna delantera y tracera	Breve repaso de la postura formal y adecuada en el combate, pateo básico del taekwondo, como bandal chagui, doliop chagui, ejecutandolas con las dos piernas. Desarrollo de ejercicios de pateo aternados con movimientos en pequeños saltos. Ejercicios de pateo alternando las piernas y haciendo giros
FINAL	- Vuelta a la calma, observaciones y resolución de preguntas	10 minutos		Trabajo de relajación muscular	Juramento de taekwondo y llamado a lista

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: 25-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Refuerzo de técnicas de pateo en anticipación	

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: 27-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Mejoramiento de las técnicas de anticipación	

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: 29-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Técnicas especificas del combate en ataque con pierna delantea o anterior, a la altura de la cara y plexo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general • Trabajo de flexibilidad y eslasticidad. • Coordinación.	20 minutos		Trabja indicidual y por grupos	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Trabajo de flexibilidad específica para el pateo. • Lateralidad. • Hidratación. Estiramientos	80 minutos		Trabajo por parejas, utilizando la implementación y los terminals del tatami de Taekwondo	Con posición de combate, realizar diferentes técnicas de ataque directo a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo, realizandolo lo mas real posible, y ejecutando desplazamientos alternados combinando con fintas o amagues.
FINAL	• Vuelta a la calma • Estiramientos • Hidratación • Observaciones • Despedida marcial -	20 minutos		Trote suave	Llamado a lista Juramento 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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 03-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Mejoraramiento de la coordinación y lateralidad en los niños que conforman la escuela de formacion de la liga de Taekwondo de Boyacá	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN T	DOSIFICACIÓN R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo Marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general Elasticidad y flexibilidad	30 minutos		Se realizaron ejercicios para la activación de los musculos, seguido de ejercicios de elasticidad y flexibilidad	Se reliazaron juegos pre deportivos para activar y motivar a los niños a la clase.
PRINCIPAL	• Por medio de 3 circuitos invividuales y uno en conjunto se espera reforar y mejorar la coordinación y lateralidad en el primer grupo el trabajo	80 minutos		Circuitos de coordinación y lateralidad	Se da inicio a la actividad con un circuito de coordinación, donde cada niño debía pasar por debajo de un obstáculo previamnete instalado. La segunda actividad fue un circuito de lateralidad , donde los niños tenian que atravesar obstáculos utilizando solamente una pierna y luego la otra La tercera actividad, consistio en tocar un cono con la mano derecha, luego con la izquierda, esto se hizo en un espacio de alrrededor de 5 metros
FINAL	- Vuleta a la calma.	10 minutos		Recomendaciones	Se realizaron ejercicios de flexibilidad y elasticidad y se llamo a lista.

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: 05-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Refuerzo de técnicas de pateo en el combate	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICACIÓN		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo Marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general Elasticidad y flexibilidad	15 minutos		circuito de habilidades	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Iniciacion en la postura de comabte. • Trabajo de flexibilidad específica para el pateo. • Lateralidad. • Hidratación. • Estiramientos	60 minutos		Ejercicios de coordinación.	Se organizaron dos grupos de trabajo y se realizó un circuito de habilidades, poniendo en práctica coordinación, A medida que se llevaba a cabo el circuito se aumentaban las pruebas de mayor complejidad y se realizaban ejercicios de pateo a la implementación.
FINAL	• Vuelta a la calma • Estiramientos • Hidratación • Observaciones • Despedida marcial -	15 minutos		Juegos pre – deportivos	Juramento de taekwondo y llamado a lista.

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: 07-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Implementación de técnicas específicas del combate en ataque	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	• Saludo marcial • Calentamiento general • Calentamiento específico • Elasticidad • Flexibilidad • Hidratación.	20 minutos		Trabajo individual de activación muscular por medio de ejercicios de taekwondo	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Actividades de socialización con los niños.	60 minutos		Posiciones de combate, utilizando la pierna edlantera y tracera	Breve repaso de la postura formal y adecuada en el combate, pateo básico del taekwondo, como bandal chagui, doliop chagui, ejecutandolas con las dos piernas. Desarrollo de ejercicios de pateo aternados con movimientos en pequeños saltos. Ejercicios de pateo alternando las piernas y haciendo giros
FINAL	- Vuelta a la calma, observaciones y resolución de preguntas	10 minutos		Trabajo de relajación muscular	Juramento de taekwondo y llamado a lista

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: 10-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Acondicionamiento de diferentes técnicas especificas del combate, simulando una competencia	

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	Se inicia con un skipping bajo, dando intensidad cada 30 segundos, desplazamientos laterales, desplazamientos con saltos pequeños, movimiento en posición de combate intercambiando de guardia, estiramientos.
PRINCIPAL	• Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración Ejecuciones técnicas: ap, bandal y doliot chagui	60 minutos		• Trabajo por parejas. Ejecución de las técnicas vistas anteriormente y doliot chagui.	Apoyados en la pared con una sola mano, mientras estan en posición de combate, ejecutar las diferentes técnicas de pateo solo con la pierna delantera sin parar, durante 30 segundos, de esta forma con la otra postura de combate. Con el mismo trabajo de apoyo se ejecutan diferentes tipos de técnicas de pateo a la cabeza, pero con la variate de sostener la pierna con la mano.
FINAL	• Vuelta a la calma • observaciones -	10 minutos		• Trabajo individual de elasticidad y flexibilidad.	• observaciones de la clase • Juramento del Taekwondo • Llamado a lista

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: 12-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Técnicas especificas del combate, simulando una competencia, utilizando la pierna delantera	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general • Trabajo de flexibilidad y eslasticidad. • Coordinación.	20 minutos		Trabja indicidual y por grupos	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Trabajo de flexibilidad específica para el pateo. • Lateralidad. • Hidratación. Estiramientos	80 minutos		Trabajo por parejas, utilizando la implementación y los terminals del tatami de Taekwondo	Con posición de combate, realizar diferentes técnicas de ataque directo a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo, realizandolo lo mas real posible, y ejecutando desplazamientos alternados combinando con fintas o amagues.
FINAL	• Vuelta a la calma • Estiramientos • Hidratación • Observaciones • Despedida marcial -	20 minutos		Juegos pre-deportivos	Llamado a lista Juramento 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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 14-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Técnicas especificas del combate, simulando una competencia, utilizando la pierna delantera	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general • Tranajo de flexibilidad y eslasticidad. • Coordinación.	20 Minutos		Ronda infantil Trabajo individual	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Iniciacion en la postura de comabte. • Trabajo de flexibilidad específica para el pateo. • Lateralidad. • Hidratación. Estiramientos	80 Minutos		Aprovechando el espacio, se utilizan los espejos para que los mismos niños de vayan corrigiendo la postuira y el pateo	Con posición de combate, realizar diferentes técnicas de contra-ataque a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo, realizandolo lo más real posible, combinando con fintas específicas para la ejecución de cada patada, alternando con diferentes desplazamientos.
FINAL	• Vuelta a la calma • Estiramientos • Hidratación • Observaciones • Despedida marcial -	20 Minutos		Trote suave e hidratación	Llamado a lista. Juramento 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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA: COMBATE**
FECHA: 17-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Mejoramiento de las técnicas especificas de combate en ataque y contra ataque	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Explicación de la clase • Calentamiento general • Tranajo de flexibilidad y eslasticidad. • Coordinación.	20 minutos		Repaso de técnicas de pateo vistas con anterioridad y su ejecución en el combate	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	• Trabajo de flexibilidad específica para el pateo. • Lateralidad. • Hidratación. Estiramientos	80 minutos		Adecuación del salon de entrenamiento, preparaándolo para las edades de los niños	Con posición de combate, realizar diferentes técnicas de contra-ataque con la pierna delantera ejecutando ejercicios a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo, realizandolo lo más real posible, combinando con fintas y desplazamientos. Pateo a la ijmplementación explicando cuando se debe realizer un ataque y cuando un contra ataque.
FINAL	Vuelta a la calma - Observaciones y sugerencias	10 minutos		Juegos pre-deportivos	• Hidratación • Llamado a lista • Resolución de preguntas

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: 19-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Técnicas especificas del combate, trabajando encadenamientos de ataque y contra-ataque,	

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 • Activación de los musculos por medio de juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la clase desde la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada ap chagui.	En posición de combate, se realizan diferentes tipos de ataque y desencadenamos con un contra-ataque en giros de 180°, ejecutandolos a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo o demarcaciones en citas en la pared. En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación y ejerciciosd e flexibilidad.
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: 21-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Técnicas especificas del combate, trabajando encadenamientos de ataque y contra-ataque,	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		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 • Activación de los musculos por medio de juegos predeportivos • Elasticidad y flexibilidad. • Hidratación
PRINCIPAL	• Explicación de la clase desde la posición de combate • Ejercicios de elasticidad y flexibilidad • Hidración	60 minutos		Trabajo individual sobre la posición de combate y la patada ap chagui.	En posición de combate, se realizan diferentes tipos de ataque y desencadenamos con un contra-ataque en giros de 180°, ejecutandolos a la altura de la cabeza y zona media del cuerpo o demarcaciones en citas en la pared. En el descanso de cada ejercicio se hace la respectiva hidratación y ejerciciosd e flexibilidad.
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: 24-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Refuerzo de técnicas de pateo en anticipación	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFICT	DOSIFICR	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	• Saludo marcial • Calentamiento general • Calentamiento específico • Elasticidad • Flexibilidad • Hidratación.	20 minutos		Trabajo individual de activación muscular por medio de ejercicios de taekwondo	Movimientos articulares, trabajo de activación de músculos relacionados con saltos, desplazamientos y movientos especificos en el taekwondo, y estiramientos.
PRINCIPAL	Actividades de socialización con los niños.	60 minutos		Posiciones de combate, utilizando la pierna delantera y tracera	Breve repaso de la postura formal y adecuada en el combate, pateo básico del taekwondo, como bandal chagui, doliop chagui, ejecutandolas con las dos piernas. Desarrollo de ejercicios de pateo aternados con movimientos en pequeños saltos. Ejercicios de pateo alternando las piernas y haciendo giros
FINAL	- Vuelta a la calma, observaciones y resolución de preguntas	10 minutos		Trabajo de relajación muscular	Juramento de taekwondo y llamado a lista

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: 26-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Refuerzo de técnicas de pateo en anticipación	

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 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: 28-11-2025	**INSTRUCTOR: DIANA CAROLINA CASTIBLANCO DIAZ**
OBJETIVO: Mejoramiento de las técnicas de anticipación	

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.

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:	**4631397081**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO	2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2025
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/11/20			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9994757591

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		30															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: 966264977 DV: 282033
Cliente: 110263 PILA RECAUDO
Fecha: 20/11/2025 14:13:03
PAP: 901988
Identificacion: 46386737
Nombre: DIANA
Apellido 1: CASTIBLANCO
Apellido 2: NAA
TIPO DOCUMENTO: CEDULA DE CIUDADANIA
TELEFONO: 2000000000
Codigo Planilla: 4631397081
Periodo Pago: 2025/11
Valor Comision: 0
Valor Iva Comision 0
Referencia: 46386737 Valor: $440.500,00

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

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 diciembre 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 noviembre al 30 de noviembre 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 TECNICO MENSUAL
INSTRUCTORES 2025

Fecha de realización	Diciembre / 01 / 2025	**Informe: Mes / año**	# 6 Noviembre / 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

Los integrantes de la escuela de la liga de Taekwondo de Boyacá participaron en la actividades específicas las cuales se desarrollan para presentación de ascenso (Principiantes – Avanzados) , ante la comisión técnica de la liga de Boyacá





Retroalimentación Contenidos:

- Movimientos básicos
- Formas, Combates

- Rompimientos
- Contenido Teórico (Vocabulario – conocimiento varios e historia)

Grupo de talentos de combate

Se desarrollaron entrenamientos específicos con énfasis en combate y Poomsaes en el CIART, dirigido por los entrenadores de la Liga de Boyacá, bajo la dirección del director técnico Maestro Cito Rene Forero.



- Escuela de combate olímpico a nivel formativo.
- Pateo en situaciones específicas de ataque, entre otras
- Trabajo de técnicas a realizar de acuerdo a la nueva reglamentación de combate.
- Pateo en escuelas de combate aumentando su talante.
- Trabajo de Poomsaes del sistema Kukkiwon las cuales son reglamentarias para avanzar a su próximo grado y con las cuales se participa activamente en competencia con las reglas de la WT.

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

Pruebas Especificas Ascenso

- Combate
- Rompimiento
- Poomsae
- Circuito

Conceptos y significados:

- Poomsaes: Taeguks
- Uniforme
- Dojang y principios

CIART:

Participación activa en el CIART, con acompañamiento de padres de familia, viaje ida y regreso (Tunja – Sogamoso y Sogamoso – Tunja), horarios e implementación e hidratación de los estudiantes que participaron en el proceso de estas actividades los días sábados. Lo anterior convocado y solicitado por la liga de Taekwondo de Boyacá para participación de Copa Federación 2025 G2 y 2do Campeonato Nacional Interclubes donde se preseleccionará los integrantes base en las categorías infantiles y cadetes, aumentando y fortaleciendo el proceso de los próximos años, así aportar para fortalecer la homogeneidad del alto nivel del Taekwondo de Boyacá a nivel Nacional.



.

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

- Ascensos oficiales ante la Liga de TaeKwonDo de Boyacá

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

Noviembre / 2025

Cronograma Juegos Nacionales Intercolegiados.

- Seminario Nacional de entrenadores, ponentes (Jose María Martin, entrenador olímpico – España, Cesar Quiñones, Jefe nacional de árbitros Maestro William Duarte, entrenador Nacional)
- Designación de entrenadores y documentos a presentar para su desplazamiento
- Copa Federacion 2025 Ranking G2 y 2do Nacional Interclubes 2025
- Sensibilizar a los padres de la importancia de participar en las diferentes competencias y escuelas

8. OBSERVACIONES
Documentos adjuntos: • Evidencias fotográficas mes de noviembre 2025 • Planilla de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de Noviembre 2025 • Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre 2025 • Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° xxxxxxxx correspondiente al mes de xxxxxxxx. • Soporte de pago correspondiente al mes de noviembre 2025 • Evidencia envió Observatorio departamental mes de noviembre 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	Noviembre / 2025	**Informe: Mes / año**	# 6 Noviembre 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	Diego Edinson Sánchez M		

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 7 de noviembre de 2025 Trabajo Técnico- táctico	Fecha y breve Descripción: 13 de noviembre de 2025 Socialización de conceptos, trabajos manuales.

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: 15 de noviembre 2025 Ascensos	Fecha y breve Descripción: 15 de noviembre 2025 Escuela de combate CIART

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: 22 de Noviembre de 2025 Charla técnica y retroalimentación dirigida por el Maestro Cito Rene Forero	Fecha y breve Descripción: 22 de noviembre de 2025 Escuela de combate

FIRMA

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**	Noviembre / 2025

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																														%
		M	F	01	04	05	06	07	08	10	11	12	13	14	15	18	19	20	21	22	24	25		27	28	29								
1	Edrick J Prieto p	X		S	S	S	S	S	N	S	N	S	S	N	S	S	N	N	S	N	S	N	S	N	S	S								75
2	Daila S Araque J		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S								100
3	Paula A Molina López		X	S	S	S	S	S	S	S	S	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	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	S	S		S	S	S	S	S								100
6	Yarett Y Pérez		X	S	S	S	S	S	S	S	S	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	S	S	S	S	S	S	S	S								100
8	Jose D Rodríguez D	X		S	N	N	S	S	N	N	N	N	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S								80
9	Zara Sanchez C		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S								100
10	Ángel S Ortegon M	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S								100
11	Angie G Alfonso D		X	S	S	S	S	S	S	S	N	N	N	N	N	S	S	S	S	S	N	S	S	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	S	S	S	S	S	S	S	S								100
13	Cesar Neisa E	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S								100
14	Hassel S Fonseca L		X	S	S	S	S	S	S	S	S	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	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	S	S	S	S	S	S	S	S								100

17	Saraí V Bosigas P		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S								100
18	Emmanuel M Pedraza	X		S	S	S	S	S	S	S	S	S	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	S	S	S	S	S	S	S	S	S								100
20	Julieth M Malagón B		X	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S								100
21	Juan P Sarmiento L	x		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S								100
22	Juan M Sánchez B	x		S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S		S	S	S								100
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.																																

FIRMA

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: 01 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Diferenciar Facetas Practicas del Taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Realización de calentamiento general - Explicación de los contenidos a nivel general de este mes retroalimentación - Objetivo especifico participar en Juegos Intercolegiados 2025 y #er Open Mundial Infantil	20	1	Formación por orden de grados y edad.	Clase marcial y tradicional enfocada a identificar y comprender las facetas de taekwondo y los pilares del arte marcial
PRINCIPAL	- Realización de básicos desde cinturón blanco – principiantes - Protocolos - Recuperación e hidratación	10 5	8 a 12 10	Posiciones y básico en cada una.	Explicación de la importancia de identificar y reconocer estos básicos, los cuales son base fundamental en las Poomsaes y demás facetas practicas
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: 05 – 11- 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Realizar Básicos Taekwondo	

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 y su desplazamiento. - Reconocimiento del desplazamiento a realizar. - Transferencia de las técnicas de pateo a los implementos a utilizar con el encadenamiento. 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 y desplazamiento Realizar encadenamiento 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 – 11 - 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	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: 08 – 11 - 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: 10 – 11 – 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Realización de Poomsaes	

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 la poomsae paso a paso
PRINCIPAL	- Demostración del poomsae a realizar por grados mayores. - Reconocimiento de la importancia de realizar las Poomsaes básicas y reglamentarias. - Ajuste de posición y aplicación Recuperación y Flexibilidad	2 10 15 10	1 25 20 10	Formaciones parejas Formación pareja. Formaciones parejas Individual	Explicación de posición Realizar combinaciones de los básicos pasos por paso según la indicación del instructor Realizar la poomsae 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: 12 – 11 - 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 y desplazamientos Realizar encadenamientos según la indicación del instructor Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección -	5 3	1 1	Formación general Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

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 – 11 - 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 y encadenamientos Realizar encadenamientos según la indicación del instructor Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección -	5 3	1 1	Formación general Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

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: 15 – 11 - 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: 19 – 11 - 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	5 20 15	1	Formación por grados entendiendo que estos son propios del Taekwondo formativo. Pero a nivel de combate todos los integrantes son iguales.	Explicación y dirección de los diferentes ejercicios por tiempo, comandos de voz por parte del instructor para así realizar las repeticiones o número de repeticiones
PRINCIPAL	- Demostración del trabajo a realizar por la pareja. - Reconocimiento de la importancia de la distancia, desplazamiento y cerrar. - Ataque y contrataque en la situación expuesta. Recuperación y Flexibilidad	2 10 2 10	1 5 10 10	Observación por parte del grupo Formación pareja. Formaciones parejas Individual	Explicación del trabajo técnico a realizar Realizar patada paso por paso según la indicación del instructor Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor Dirigido por el instructor
FINAL	- Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección -	5 3	1 1	Formación general Formación general	Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

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 – 11 - 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	Formaciones parejas Formación en Hilera. Formación Hilera Individual	Explicación de posición y desplazamiento Realizar patada paso por paso según la indicación del instructor Realizar patada de manera continua, a la voz del instructor Dirigido por el instructor
FINAL	- Combates específicos - Análisis y recomendaciones - Despedida con el protocolo específico de taekwondo y unidad de selección -	10 3 2	1 1 1	Parejas Formación general Formación general	Dirigido por el instructor Dirigido Instructor o Profesional presente maestro, entrenadores entre otros Dirigidos por el grado mayor

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: 22– 11 - 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 - 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: 24 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Escuela de combate y recomendaciones especificas	

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 y desplazamiento Realizar encadenamiento 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: 26 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edison Sánchez M**
OBJETIVO: Realizar Básicos de Taekwondo	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	- Realización de calentamiento general - Explicación de los contenidos a nivel general de este mes retroalimentación - Objetivo especifico participar en Juegos Intercolegiados 2025 y #er Open Mundial Infantil	20	1	Formación por orden de grados y edad.	Clase marcial y tradicional enfocada a identificar y comprender las facetas de taekwondo y los pilares del arte marcial
PRINCIPAL	- Realización de básicos desde cinturón blanco – principiantes - Protocolos - Recuperación e hidratación	10 5	8 a 12 10	Posiciones y básico en cada una.	Explicación de la importancia de identificar y reconocer estos básicos, los cuales son base fundamental en las Poomsaes y demás facetas practicas
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: 28/29 – 11 - 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	- 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 y desplazamiento Realizar encadenamiento 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: Escuela de Formación**
FECHA: 04 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edinson Sánchez Marín**
OBJETIVO: Aprender Figuras Básicas - Nivel Iniciación	

8

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	1	Forman orden de antigüedad y grado, las actividades de desarrollan en toda el área de entrenamiento (Dojang)	Explicación teórica y demostrativa de un poomsae de taekwondo por el grado mayor y rotación uno a uno. Énfasis en el respeto al otro y observar su desempeño de técnicas de miembros inferiores y superiores
PRINCIPAL	- Saludos, formación, comandos, ordenes específicas y comportamiento dentro del desarrollo de la clase - Posiciones Básicas, movimientos técnicos y combinación de las mismas	50	5	Formación general	Explicación, familiarización y demostración de las técnicas y comportamiento propios del taekwondo. Articulando con lo anterior las posiciones básicas de forma lúdica
FINAL	- Explicación del final de las clases de taekwondo las cuales contienen diferentes contenidos	15	3	Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases	Reconocimiento y familiarización con las diferentes formaciones, individual, parejas, grupos, circulo entre otras que serán asimiladas y puestas en escena como comportamiento propio dentro del desarrollo de las clases

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: Escuela de Formación**
FECHA: 06 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edinson Sánchez Marín**
OBJETIVO: Realizar Figuras Básicas - Nivel Iniciación	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción de las posiciones de atención, listos y preparados - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	2	Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en círculo.	Explicación teórica y demostrativa del comportamiento del practicante de Taekwondo como estilo de vida
PRINCIPAL	- Saludos, formación, comandos, ordenes específicas y comportamiento dentro del desarrollo de la clase con su respectiva posición de taekwondo y su biomecánica - Posiciones Básicas, movimientos técnicos y combinación de las mismas	50	4	Formación general	Explicación, familiarización y demostración de los significados del saludo, dojang, uniforme, comportamiento principios y propios del taekwondo. Articulando las posiciones y elementos técnicos a trabajar, realizándolo de forma lúdica y transferible a la vida diaria
FINAL	- Explicación del final de la clase de taekwondo las cuales contienen diferentes contenidos	15	3	Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases	Reconocimiento y familiarización con las diferentes formaciones, individual, parejas, grupos, circulo entre otras que serán asimiladas y puestas en escena como comportamiento propio dentro del desarrollo de las clases

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: Escuela de Formación**
FECHA: 13 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edinson Sánchez Marín**
OBJETIVO: Realizar Circuito Físico Nivel Iniciación	

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

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: Escuela de Formación**
FECHA: 13 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edinson Sánchez Marín**
OBJETIVO: Realizar Movimientos Básicos del Taekwondo Nivel Iniciación	

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

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: Escuela de Formación**
FECHA: 18 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edinson Sánchez Marín**
OBJETIVO: Aprender Terminología (Romanización) del Taekwondo Nivel Iniciación	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción explicación de las zonas del contacto del pie al realizar técnicas especificas - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	3	Forman general por grados y en círculo, parejas.	Explicación teórica y demostrativa de las zonas de contacto utilizando la mano e implementos deportivos básicos del taekwondo, énfasis en la cortesía principio fundamental en estas actividades
PRINCIPAL	- Saludos, formación y realización de las tres patadas básicas del taekwondo con énfasis en la patada frente - Explicación, realización y mecanización de la función principal de la rodilla para la realización de una técnica exitosa (posición, flexión, extensión)	50	3	Formación general	Explicación, familiarización y demostración de los significados del saludo, dojang, uniforme, comportamiento principios y propios del taekwondo. Articulando con lo anterior las posiciones básicas de forma lúdica
FINAL	- Estiramiento y concurso de las técnicas aprendidas	15	2	Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases	Reconocimiento y familiarización de las reglas en desarrollo de estos juegos pre deportivos con énfasis en los valores de honestidad, confianza y autoestima

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: Escuela de Formación**
FECHA: 20 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edinson Sánchez Marín**
OBJETIVO: Aprender, Conceptos y Movimientos B Nivel Iniciación	

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

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: Escuela de Formación**
FECHA: 25 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edinson Sánchez Marín**
OBJETIVO: : Reconocer Pilar del arte marcial Taekwondo Nivel Iniciación	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	1	Forman orden de antigüedad y grado, las actividades de desarrollan en toda el área de entrenamiento (Dojang)	Explicación teórica y demostrativa de un comando u ordenes del arte marcial de taekwondo por parejas y rotación. Énfasis en el respeto al otro y las reglas básicas de la tradición y valores
PRINCIPAL	- Saludos, formación, comandos, ordenes específicas y comportamiento dentro del desarrollo de la clase - Posiciones Básicas, movimientos técnicos y combinación de las mismas	50	5	Formación general	Explicación, familiarización y demostración de las técnicas y comportamiento propios del taekwondo. Articulando con lo anterior las posiciones básicas de forma lúdica
FINAL	- Explicación del final de las clases de taekwondo las cuales contienen diferentes contenidos	15	3	Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases	Reconocimiento y familiarización con las diferentes formaciones, individual, parejas, grupos, circulo entre otras que serán asimiladas y puestas en escena como comportamiento propio dentro del desarrollo de las clases

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: Escuela de Formación**
FECHA: 27 – 11 - 2025	**INSTRUCTOR: Diego Edinson Sánchez Marín**
OBJETIVO: Compartir el teacher Pro Nivel Iniciación	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Formación e introducción de las posiciones de atención, listos y preparados - Calentamiento General - Calentamiento Especifico	40	2	Forman por orden de grados y jerarquías. Actividad se realiza en toda el área de entrenamiento. Organización en círculo.	Explicación teórica y demostrativa del comportamiento del practicante de Taekwondo como estilo de vida
PRINCIPAL	- Saludos, formación, comandos, ordenes específicas y comportamiento dentro del desarrollo de la clase - Posiciones Básicas, movimientos técnicos y combinación de las mismas - Significados - Máximas transferibles a la clase y en nuestra vida diaria.	50	4	Formación general	Explicación, familiarización y demostración de los significados del saludo, dojang, uniforme, comportamiento principios y propios del taekwondo. Articulando las posiciones y elementos técnicos a trabajar, realizándolo de forma lúdica y transferible a la vida diaria
FINAL	- Explicación del final de la clase de taekwondo las cuales contienen diferentes contenidos	15	3	Formación general, y respuesta a las diferentes formaciones a utilizar en las clases	Reconocimiento y familiarización con las diferentes formaciones, individual, parejas, grupos, circulo entre otras que serán asimiladas y puestas en escena como comportamiento propio dentro del desarrollo de las clases

SuAporte | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2025-11-26, 08:03:49 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 81555563

Periodo Cotización: noviembre de 2025 **Periodo Servicio:** noviembre de 2025

PAGADO 26/11/2025

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																	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.

Transacción Aprobada

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

Información de la Planilla Pagada

Nit de comercio Operador de Información	900089104-5
Razón Social del Operador de Información	Enlace Operativo
Descripción	Pago de SuAporte
Fecha	2025-11-26, 02:02:39 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	noviembre de 2025
Periodo de Cotización Para Salud	noviembre de 2025
Empresa	DIEGO EDINSON SANCHEZ MARIN
CEDULA CIUDADANIA	CC 1049613550
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	81555563
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1957390352
Banco	(1032) - BANCO CAJA SOCIAL
Valor	$ 693.000
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	www.suaporte.com.co

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N800229739	230201	PROTECCION	1	$ 358.400	$ 0
N830003564	EPS017	FAMISANAR	1	$ 280.000	$ 0
N860011153	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	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, 02 de diciembre 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 noviembre al 30 de noviembre de 2025.

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	02/12/2025	**Informe: Mes / año**	noviembre /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 noviembre se continuó con el plan de trabajo orientado al fortalecimiento físico, técnico y táctico de los practicantes. Las sesiones se desarrollaron los días martes, jueves y sábados, realizando procesos de refinamiento técnico con miras a los eventos competitivos programados para fin de año.
Las actividades realizadas incluyeron:

- **Entrenamientos de acondicionamiento físico** con énfasis en fuerza explosiva, coordinación y movilidad articular.
- **Sesiones de técnica aplicada**, enfocadas en la exactitud del pateo, guardias, desplazamientos y combinación de técnicas.
- **Prácticas de combate controlado**, utilizando estrategias situacionales y lectura del oponente.
- **Simulacros de combate por rondas**, con control de cronometraje, puntuación y retroalimentación inmediata.
- **Trabajo táctico individual y por parejas**, fortaleciendo la anticipación, la toma de decisiones y la velocidad de reacción.
- **Actividades recreodeportivas y formativas**, orientadas al trabajo en equipo y la regulación emocional en competencia.

Durante este mes también se realizó **acompañamiento virtual y presencial** a los deportistas que participaron en diferentes eventos locales, resaltando el compromiso, el desempeño técnico y la excelente representación de la Liga de Boyacá en escenarios municipales.

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

Las temáticas impartidas en noviembre se centraron en consolidar los fundamentos técnicos adquiridos y en el fortalecimiento del enfoque competitivo. Entre ellas:

- **Técnica aplicada:**
  Trabajo específico de precisión en patadas circulares, frontales y descendentes, combinaciones avanzadas, cambios de guardia y desplazamientos ofensivos y defensivos.
- **Táctica en combate:**
  Aplicación de estrategias por distancia, manejo del tiempo de combate, control de ritmo y respuestas técnicas ante diferentes tipos de oponentes.
- **Preparación física específica:**
  Ejercicios de potencia, velocidad de reacción, trabajo pliométrico y resistencia anaeróbica.

- **Formación en valores y disciplina deportiva:**
  Puntualidad, respeto, responsabilidad individual, trabajo cooperativo y autocontrol durante las prácticas y simulaciones.

En general, los niños y jóvenes mostraron **avances significativos** en la asimilación de las temáticas trabajadas, evidenciando mejoras en técnica, movilidad, toma de decisiones, autocontrol y confianza en sí mismos.

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

Durante este mes no se participo en ningún evento

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 noviembre
- Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre
- Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre
- Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n°**4632613985** correspondiente al mes de noviembre.
- Soporte de pago correspondiente al mes de noviembre
- Evidencia envió Observatorio departamental mes de noviembre

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.

LORENA DIAZ MORENO

FIRMA
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	02/12/2025	**Informe: Mes / año**	noviembre/2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	LORENA DIAZ MORENO		



Fecha y breve Descripción: 06/11/2025 técnica de pateo



Fecha y breve Descripción:08/11/2025, calentamiento salto de lazo



Fecha y breve Descripción: 15/11/2025 combate ciart



Fecha y breve Descripción: 20/11/2025 trabajo de expresión teoria

	
Fecha y breve Descripción: 22/11/2025, combate ciart	Fecha y breve Descripción: 25/11/2025, escuela de combate

FIRMA
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	NOVIEMBRE

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																																	%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	Deivid Jeicop Gonzalez Torres	X		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		X			100
3	María José López Bonilla		X	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		X			100
5	Karen Dayana Medina cardozo		X	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		X			100
7	Carlos Eduardo fajardo arevalo	X		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		X			100
9	Eileen Mariana duran Chacon		X	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		X			100
11	Axcel Stevan Díaz Cepeda	X		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			X			X		100
13	Heinner Samuel Rodríguez Barrera	X		X			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			X			X		100
15	Samuel felipe sanchez vargas	X		X			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			X			X		100
17	Isabella Villate Triana		X	X			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			X			X		100
19	Fabian Alejandro guevara escobara	X		X			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			X			X		100
21	Angel snayder Duarte tirano	X		X			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			X			X		100
23	Miguel Adonay Torres Chapparo	X		X			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			X			X		100
25	yenrid estefany preciado cardenas		X	X			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			X			X		100
27	oscar alejandro grande	X		X			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			X			X		100
29	jairo nicolas malaver cayachoa	X		X			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		X			X			100
OBSERVACIONES																																

LORENA DIAZ MORENO

FIRMA
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: 01/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Mejorar la coordinación y precisión en técnicas de pateo básico.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego de reacción con palmas + movilidad articular.	15		Por parejas en zona libre.	Guía verbal y estímulo auditivo.
PRINCIPAL	Práctica de Ap Chagi y Dollyo Chagi con blanco móvil.	60		En estaciones con rotación.	Corrección visual y feedback.
FINAL	Estiramiento guiado + retroalimentación grupal.	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: 04/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Desarrollar resistencia aeróbica aplicada al combate.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego aeróbico de persecución.	15		Grupos pequeños.	Activación progresiva.
PRINCIPAL	Circuito físico con técnicas de pateo combinadas.	60		En parejas con supervisión.	Retroalimentación individual.
FINAL	Respiración + estiramiento.	15		Círculo final.	Relajación 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: 06/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Afianzar defensas básicas y esquivas.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Juego *esquiva y gana*.	15		Zona libre individual.	Estimulación visual.
PRINCIPAL	Secuencia defensiva: bloqueo, esquiva y contraataque.	60		Trabajo en parejas.	- Corrección directa.
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: 8/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Fortalecer combinaciones ofensivas en combate educativo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego *memoria de patadas*	15		En parejas.	Ritmo guiado.
PRINCIPAL	Aplicación de combos con desplazamientos ofensivos	60		Por grupos con rotación.	Supervisión constante.
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: 11/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Aumentar velocidad de reacción ante estímulos.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Juego de reflejos con palmadas.	15		Individual.	Estímulos auditivos y visuales.
PRINCIPAL	Mini-retos de reacción en combate controlado.	60		Parejas rotativas.	- Secuencia estímulo-respuesta.
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: 13/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Mejorar técnica en Poomsae Taegeuk 2.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego imitación de posturas.	15		Dirigido en filas	Corrección visual
PRINCIPAL	Práctica guiada del Taegeuk 2 con correcciones	60		Individual y luego grupal.	- Refuerzo segmentado.
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: 15/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Potenciar toma de decisiones en combate.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego táctico de persecución	15		Zona libre	Estimulación auditiva y visual
PRINCIPAL	Combate simulado aplicando tácticas ofensivas y defensivas.	60		por parejas	Supervisión y retroalimentación.
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: 18/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Trabajar fuerza y coordinación con técnicas básicas.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Circuito de fuerza ligera.	15		En estaciones.	Activación progresiva.
PRINCIPAL	Combinación de patadas con resistencia elástica.	60		En parejas	Corrección y refuerzo
FINAL	Juego de integración + estiramiento.	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: 20/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Mejorar disciplina y respeto en la práctica.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Juego de concentración y orden.	15		Formación grupal.	Guía verbal.
PRINCIPAL	Repaso de normas + combate educativo.	60		Por equipos	Supervisión activa
FINAL	Reflexión grupal sobre valores.	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: 25/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Aplicar defensa activa en combate con control.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego *ataca y defiende*.	15		En parejas.	Turnos organizados
PRINCIPAL	Combate corto con énfasis en defensa activa	60		Rotación de compañeros.	Corrección directa.
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: 27/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Afianzar control técnico en combinaciones libres.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	- Juego de coordinación.	15		Zona libre	Secuencias simples.
PRINCIPAL	- Práctica de combos técnicos libres.	60		Por estaciones.	Corrección personalizada.
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: 29/11/2025 GRUPO 1 Y 2	**INSTRUCTOR: LORENA DIAZ MORENO**
OBJETIVO: Evaluar avances técnicos del grupo.	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego de repaso general.	15		Dirigido por instructor.	Guía progresiva.
PRINCIPAL	- Evaluación práctica individual.	60		Individual.	Observación directa.
FINAL	Estiramiento + socialización.	15		Círculo grupal	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:	**4632613985**			TIPO DE PLANILLA:	I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO	2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre AÑO 2025
DÍAS DE MORA:	0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2025/12/01			NÚMERO AUTORIZACIÓN:	9994865266

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

EFECTIVO LTDA.
NIT: 830.131.993-1

ORDEN DE SERVICIO

N. OS: 9617686934 DV: 680283
Cliente: 110263 PILA RECAUDO
Fecha: 29/11/2025 11:21:52
PAP: 917201
Identificacion: 1057589423
Nombre: LORENA
Apellido 1: DIAZ
Apellido 2: MORENO
TIPO DOCUMENTO: CEDULA DE CIUDADANIA
TELEFONO: 1111111111
Codigo Planilla: 4632613985
Periodo Pago: 2025/11
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 DICIEMBRE 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.oo)**

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 31 de NVIEMBRE de 2025.



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

INFORME TECNICO MENSUAL
INSTRUCTORES 2025

Fecha de realización	1 de Diciembre	**Informe: Mes / año**	1 al 30 de noviembre
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 noviembre se desarrollaron de manera continua las sesiones de entrenamiento correspondientes al proceso formativo de taekwondo con los grupos 1 y 2 de la Escuela de Formación Deportiva. Las actividades del mes se enfocaron en la **consolidación técnica**, el **fortalecimiento físico**, la **mejora de la disciplina deportiva** y la **proyección de los practicantes hacia niveles superiores de práctica**. En cada sesión se trabajaron componentes fundamentales del taekwondo, incluyendo:

- **Técnica básica y aplicada:** reforzamiento de pateos fundamentales (ap chagui, dollyo chagui, yop chagui), combinación de técnicas y aplicación de bloqueos en movimiento.
- **Trabajo táctico:** ejercicios de distancia, control de tiempos y estrategias simples de ataque y defensa.
- **Poomsae:** ejecución del Taegeuk 1 y repaso del Taegeuk 2, con foco en postura, precisión y memoria motriz.
- **Combate lúdico y controlado:** fogueos internos mediante juegos de combate, simulación de escenarios reales y uso de peto electrónico en actividades específicas.
- **Capacidades físicas:** sesiones dirigidas a mejorar coordinación, equilibrio, fuerza básica y especialmente **flexibilidad**, debido a la importancia del rango articular en la técnica de pateo.
- **Trabajo de valores:** se reforzaron semanalmente valores como el autocontrol, la humildad, la constancia y el respeto, integrándolos en dinámicas de cierre y reflexiones grupales.

Durante el mes también se realizaron **evaluaciones prácticas** dentro de las mismas sesiones, en las que se observó el progreso individual en técnica, concentración y aplicación táctica. Los estudiantes demostraron una mayor capacidad para seguir instrucciones, ejecutar movimientos con control y participar activamente en actividades grupales.

Noviembre se caracterizó por un avance significativo en la **seguridad de ejecución técnica**, la **actitud frente al entrenamiento** y la **participación responsable**, evidenciando el impacto positivo del proceso formativo continuo y estructurado

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

Durante el mes de noviembre se abordaron temáticas orientadas a consolidar los avances técnicos, físicos y actitudinales de los estudiantes, manteniendo la línea pedagógica establecida para el proceso formativo. Las temáticas principales fueron:

1. Técnica básica y combinada

- Reforzamiento de pateos fundamentales: **ap chagui, dollyo chagui, yop chagui** y cambios de dirección.
- Integración de combinaciones simples y dobles, aplicando control de movimiento, equilibrio y postura.
- Práctica de bloqueos básicos como **momtong makki, arae makki y olgul makki**, en desplazamientos lineales y diagonales.

2. Poomsae (formas)

- Ejecución progresiva del **Taegeuk 1** con énfasis en fuerza, ritmo y dirección del movimiento.
- Práctica guiada del **Taegeuk 2**, enfocada en memoria motriz, coordinación y precisión de técnicas.
- Trabajo colectivo para mejorar sincronización, disciplina y actitud marcial.

3. Combate técnico y táctico

- Juegos aplicados para aprender control de distancia, ritmo y reacción.
- Fogueos internos controlados para aplicar técnicas con equilibrio y autocontrol.
- Simulaciones con guardia, ataque y defensa, integrando estrategias básicas de combate.
- Actividades con peto electrónico en los grupos donde fue posible, para familiarizar a los niños con la dinámica competitiva.

4. Capacidades físicas

- Ejercicios de **coordinación**, equilibrio y fuerza básica funcional.
- Rutinas enfocadas en mejorar la **flexibilidad** activa y pasiva, importante para el rango de pateos.
- Actividades lúdicas para desarrollar velocidad de reacción y trabajo en equipo.

5. Formación en valores

Cada semana se trabajó un valor como eje transversal: **Autocontrol**, **Humildad**, **Constancia**, **Respeto**.
Estos valores se integraron en dinámicas de cierre, reflexiones y situaciones de entrenamiento.

Cumplimiento de objetivos y nivel de asimilación

Durante noviembre se evidenció un **alto nivel de asimilación** en la mayoría de estudiantes. Los niños demostraron :Mejor control corporal y técnica más estable.

Avances notables en memoria motriz y ejecución del poomsae.

- Mayor seguridad al ejecutar pateos y bloqueos.
- Mejor comprensión del combate lúdico y controlado.
- Actitud positiva hacia el entrenamiento y mayor responsabilidad con el proceso.El trabajo del mes permitió consolidar habilidades fundamentales y preparar a los estudiantes para niveles superiores de práctica.

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

Durante el mes de noviembre **no se realizaron competencias oficiales ni participación en festivales externos**.

Sin embargo, se llevó a cabo un **día de fogueo interno en el CIART**, en el cual los niños, niñas y jóvenes tuvieron la oportunidad de aplicar sus técnicas

4. REUNIONES METODOLÓGICAS E INTERDICIPLINARIAS (fecha, lugar y temas tratados)..
Durante el mes de noviembre **no se realizaron reuniones metodológicas ni interdisciplinarias** relacionadas con el proceso formativo de taekwondo. A pesar de no contar con encuentros formales, se mantuvo una comunicación continua para garantizar la correcta ejecución de las planificaciones y el seguimiento del proceso deportivo, asegurando coherencia en las actividades desarrolladas durante el mes

8. OBSERVACIONES
Documentos adjuntos: • Evidencias fotográficas mes de noviembre • Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre • Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre • Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 81715856 correspondiente al mes de noviembre • Soporte de pago correspondiente al mes de noviembre • Evidencia envió Observatorio departamental mes de noviembre

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.

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

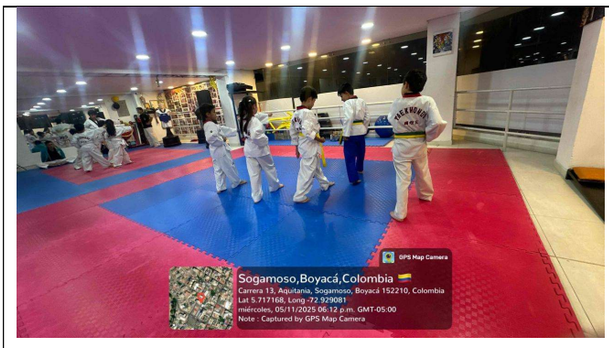
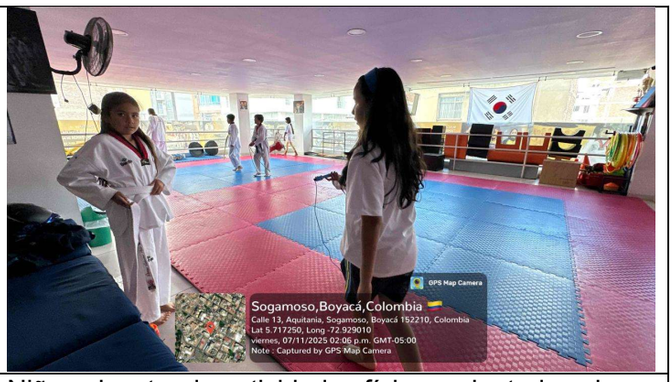
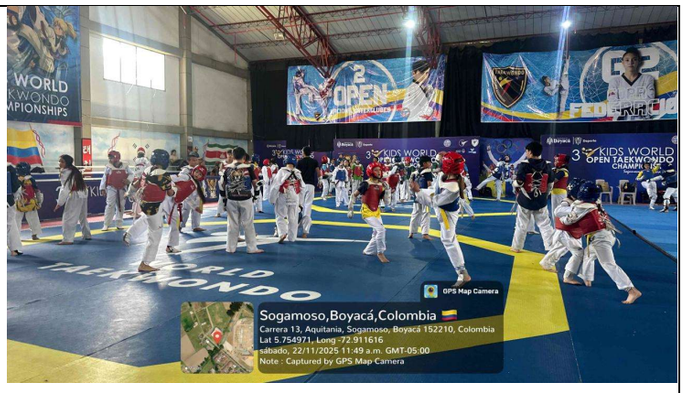
Liga de Taekwondo de Boyacá

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 DICIEMBRE	**Informe: Mes / año**	1 AL 30 DE NOVIEMBRE
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	MARIA FERNANDA FONSECA CARDOZO		

	
Grupo de estudiantes ejecutando las secuencias del poomsae Taegeuk 1, demostrando concentración, disciplina y avance en la memoria motriz.	Niños ejecutando actividades físicas orientadas al fortalecimiento de la coordinación, equilibrio y control corporal
	
Niños ejecutando actividades físicas orientadas al fortalecimiento de la coordinación, equilibrio y control corporal	Niños participando en juegos de combate lúdico, aplicando guardia, distancia y reacción de manera divertida y controlada
	
Niños y niñas realizando ejercicios técnicos fundamentales de taekwondo, trabajando equilibrio, control del movimiento y correcta ejecución de pateo	Jornada de fogueo realizada en el CIART, donde los estudiantes aplicaron técnicas de combate en un ambiente seguro y controlado, fortaleciendo su confianza y experiencia competitiva.

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 ASISTENCIA 2025

CIUDAD 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		LUNES- MIERCOLES- 5 A 7 PM- DOMINGO 9 A 11 AM	NOVIEMBRE

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	Sara Lucía Nomesque Marconi				X	X		X				F	X		X				X	X		X				X	X		F				X	84,6
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				F	X		X				X	X		X				F	X		X				X	84,6
4	Josue David Mora Betancourt				X	F		X				X	X		X				X	F		X				X	X		X				X	84,6
5	Samuel Josue Rojas Perez				X	F		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	92,3
6	Misael Rojas Perez				X	F		X				X	X		X				X	F		X				X	X		X				X	84,6
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	F		X				X	X		X				X	F		X				X	84,6
9	thomas felipe vargas				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	100,0
10	johan stiven rodriguez				X	X		X				X	F		X				X	X		X				X	X		X				X	92,3
11	juan manuel amortegui				X	X		X				X	X		X				X	F		X				F	X		X				X	84,6
12	jhoan mauricio rojas gomez				X	X		X				X	X		F				X	X		X				X	X		F				F	76,9

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

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	F		X				X	X		X				X	92,3
15	samuel felipe uyasaba				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	X		X				X	100,0
16	aronn daniel fiaga				X	F		X				X	F		X				X	F		X				X	F		X				X	69,2
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	LUNES 3 Y 17 Se realiza sesion en horas de la mañana.																																	

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 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	NOVIEMBRE

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO																															%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Eliana sofia barrera rodriguez		X			X		X		F			X		X		F			X		X		F			F		X		F			58,3
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		F			X		X		X			F		X		X			83,3
4	ANA SOFIA ORTIZ AMAYA		X			X		X		X			X		X		X			F		X		X			X		X		X			91,7
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				F		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			91,7
9	JOSE NICOLAS PEREZ GOYENECHE	X				X		X		F			X		X		F			X		X		F			F		X		F			58,3
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

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	Mariana velandia delgado		X			F		F		X			X		F		F			F		F		X			F		F		X			33,3
15	Ana Victoria Angel Chaparro	X				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100,0
16	Stefany Alexandra Beltrán Cardozo		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100,0
17	Andrés Felipe chaparro Zambrano	X				F		X		X			F		X		X			F		X		X			X		X		X			75,0
18	Dayana Carolina Vergara Cardozo		X			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		X		X			100,0
20	Andres David Gutierrez	X				X		X		X			X		X		X			X		X		X			X		X		X			100,0
OBSERVACIONES		Lunes 3 y 17 . Se realiza trabajo unificado en una sola sesion.																															

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

DEPORTE: TAEKWONDO	**DISCIPLINA:**
FECHA: 3/**11/2025**	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Reflejos de ninja'. Activación rápida de reacción y coordinación.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPAL	Técnicas: repaso de ap chagui, dollyo chagui y yop chagui en desplazamiento. Trabajo en parejas con blanco de mano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor: honestidad.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 05/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate . Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Circuito de reacción con conos.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Bloqueos básicos: momtong makki y arae makki. Serie combinada bloqueo + pateo. Trabajo en espejo.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 07/11/2025	INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Corre y bloquea'. Activación con defensa rápida.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPAL	Introducción al poomsae Taegeuk 1 (primeras posiciones). Corrección postural y conteo en coreano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Relajación guiada. Valor: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 10/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate . Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: mini-combate sin contacto por zonas.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPAL	Simulación de combate: aplicación de pateos + bloqueos. Enfatizar guardia, distancia y control.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Respiración final y reflexión grupal. Valor: cooperación.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 11/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate . Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Reflejos de ninja'. Activación rápida de reacción y coordinación.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Técnicas: repaso de ap chagui, dollyo chagui y yop chagui en desplazamiento. Trabajo en parejas con blanco de mano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor: honestidad.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 14/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate . Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Circuito de reacción con conos.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Bloqueos básicos: momtong makki y arae makki. Serie combinada bloqueo + pateo. Trabajo en espejo.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 17/11/2025	INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Corre y bloquea'. Activación con defensa rápida.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Introducción al poomsae Taegeuk 1 (primeras posiciones). Corrección postural y conteo en coreano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Relajación guiada. Valor: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 19/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate . Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: mini-combate sin contacto por zonas.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPAL	Simulación de combate: aplicación de pateos + bloqueos. Enfatizar guardia, distancia y control.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Respiración final y reflexión grupal. Valor: cooperación.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 21/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 1 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Reflejos de ninja'. Activación rápida de reacción y coordinación.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Técnicas: repaso de ap chagui, dollyo chagui y yop chagui en desplazamiento. Trabajo en parejas con blanco de mano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor: honestidad.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 24/10/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Circuito de reacción con conos.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Bloqueos básicos: momtong makki y arae makki. Serie combinada bloqueo + pateo. Trabajo en espejo.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 26/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 1 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Corre y bloquea'. Activación con defensa rápida.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Generar motivación e integración.
PRINCIPAL	Introducción al poomsae Taegeuk 1 (primeras posiciones). Corrección postural y conteo en coreano.	60 min		Trabajo en parejas, espejo o tríos rotativos.	Corregir técnica individualmente. Reforzar comandos coreanos.
FINAL	- Relajación guiada. Valor: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión y cierre guiado.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 28/11/2025	INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: mini-combate sin contacto por zonas.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Simulación de combate: aplicación de pateos + bloqueos. Enfatizar guardia, distancia y control.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Respiración final y reflexión grupal. Valor: cooperación.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 02/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Reflejos de ninja'. Activación rápida de reacción y coordinación.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPAL	Técnicas: repaso de ap chagui, dollyo chagui y yop chagui en desplazamiento. Trabajo en parejas con blanco de mano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor: honestidad.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 03/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate . Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Circuito de reacción con conos.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPAL	Bloqueos básicos: momtong makki y arae makki. Serie combinada bloqueo + pateo. Trabajo en espejo.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 05/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Corre y bloquea'. Activación con defensa rápida.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPAL	Introducción al poomsae Taegeuk 2 (primeras posiciones). Corrección postural y conteo en coreano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Relajación guiada. Valor: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 9/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate . Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Reflejos de ninja'. Activación rápida de reacción y coordinación.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Técnicas: repaso de ap chagui, dollyo chagui y yop chagui en desplazamiento. Trabajo en parejas con blanco de mano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor: honestidad.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 10/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate . Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Circuito de reacción con conos.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Bloqueos básicos: momtong makki y arae makki. Serie combinada bloqueo + pateo. Trabajo en espejo.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 12/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Corre y bloquea'. Activación con defensa rápida.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Introducción al poomsae Taegeuk 2 (primeras posiciones). Corrección postural y conteo en coreano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Relajación guiada. Valor: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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/**11/2025**	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate . Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: mini-combate sin contacto por zonas.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Simulación de combate: aplicación de pateos + bloqueos. Enfatizar guardia, distancia y control.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Respiración final y reflexión grupal. Valor: cooperación.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 17/**11/2025**	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: **Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1**	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Reflejos de ninja'. Activación rápida de reacción y coordinación.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Técnicas: repaso de ap chagui, dollyo chagui y yop chagui en desplazamiento. Trabajo en parejas con blanco de mano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor: honestidad.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 19/**11/2025**	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: **Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1**	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Cazadores de técnica'. Circuito de reacción con conos.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Bloqueos básicos: momtong makki y arae makki. Serie combinada bloqueo + pateo. Trabajo en espejo.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento por parejas. Valor: autocontrol.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 23/11/2025	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Corre y bloquea'. Activación con defensa rápida.	15 min		Trabajo grupal con materiales.	Generar motivación e integración.
PRINCIPAL	Introducción al poomsae Taegeuk 2 (primeras posiciones). Corrección postural y conteo en coreano.	60 min		Trabajo en parejas, espejo o tríos rotativos.	Corregir técnica individualmente. Reforzar comandos coreanos.
FINAL	- Relajación guiada. Valor: respeto.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión y cierre guiado.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 24/11/2025	INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: mini-combate sin contacto por zonas.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Simulación de combate: aplicación de pateos + bloqueos. Enfatizar guardia, distancia y control.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Respiración final y reflexión grupal. Valor: cooperación.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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: 26/**11/2025**	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: **Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1**	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Reflejos de ninja'. Activación rápida de reacción y coordinación.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPA	Técnicas: repaso de ap chagui, dollyo chagui y yop chagui en desplazamiento. Trabajo en parejas con blanco de mano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor: honestidad.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

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/**11/2025**	**INSTRUCTOR: María Fernanda Fonseca**
OBJETIVO: Consolidar técnicas básicas de pateo, introducir bloqueos iniciales y avanzar en la práctica del poomsae Taegeuk 2 mediante actividades lúdicas y simulaciones de combate Grupo 1	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS
		T	R		
INICIAL	Juego: 'Reflejos de ninja'. Activación rápida de reacción y coordinación.	15 min		Trabajo grupal y juegos de integración.	Motivar al grupo e incentivar la rapidez de respuesta.
PRINCIPAL	Técnicas: repaso de ap chagui, dollyo chagui y yop chagui en desplazamiento. Trabajo en parejas con blanco de mano.	60 min		Trabajo en filas, espejo y parejas.	Corregir técnica individual y aplicar comandos coreanos.
FINAL	- Estiramiento dinámico. Valor: honestidad.	15 min		Trabajo colectivo con reflexión guiada.	Conectar el valor del día con la vivencia del entrenamiento.

SuAporte |

Fecha creación reporte: 2025-11-13, 02:31:41 PM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Número Planilla:** 81715856

Periodo Cotización: noviembre de 2025 **Periodo Servicio:** noviembre de 2025

PAGADO 13/11/2025

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 APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Administradora	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 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	$ 1.423.500	$ 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.

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	2025-11-13, 14:28:53 PM
Periodo de Cotización Otros Riesgos	noviembre de 2025
Periodo de Cotización Para Salud	noviembre de 2025
Empresa	MARIA FERNANDA FONSECA
CEDULA CIUDADANIA	CC 1051476706
Código Sucursal (Nombre)	( )
Referencia de Pago/ Número Planilla	81715856
Tipo de Planilla	I
Número Transacción Bancaria/ CUS	1531210714
Banco	(1507) - NEQUI
Valor	$ 440.500
Estado de la Transacción	Aprobada
Dirección IP de Origen	172.29.10.57

Nit	Código	Administradora	Número Afiliados	Valor sin Mora	Total Intéreses Mora
N900336004	25-14	COLPENSIONES	1	$ 227.800	$ 0
N900156264	EPS041	CMRC.RECA.FOSYGA-NUEVAEPS R MOVILIDAD	1	$ 178.000	$ 0
N860011153	14-23	POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	1	$ 34.700	$ 0
		SubTotales:		$ 440.500	$ 0
		Total a Pagar:			$ 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.

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 Diciembre del 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

Nit. 800.045.113-1

NOMBRE : NANCY ORDUZ HURTADO

CÉDULA No : 1057583233

LA SUMA DE : CINCO MILLONES SETECIENTOS MIL PESOS ($ 5.700.000)

Por concepto prestación de servicios como *ENTRENADORA DEL EQUIPO DE MAYORES TK3 FEMENINO Y MASCULINO E INFERIORES DE LA LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA.* Durante el periodo 01 Noviembre al 30 de Noviembre de 2025.

NANCY ORDUZ HURTADO.

NANCY ORDUZ HURTADO
C.C 1057583233 de Sogamoso
CEL: 3115704143

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	**01 DE DICIEMBRE 2025**	**Informe: Mes / año**	**01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE 2025**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**COMBATE TK3**		
Nombre del entrenador	**NANCY ORDUZ HURTADO**		

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

PLAN DE ENTRENAMIENTO

MES: 01 DE NOVIEMBRE A 30 DE NOVIEMBRE DE 2025

Ciclo 3 ATR: 07 de octubre - 15 de diciembre
La competencia objetivo principal es:

Juegos Centroamericanos Escolares (Montería 1 Al 4 De Noviembre)
Juegos Bolivarianos (Ayacucho – Perú 27 Al 30 De Noviembre)

El volumen total de trabajo se divide así:

1 Microciclo competitivo: De 01/11/2025 A 08/11/2025 con un volumen de 2448 minutos

2 Microciclo choque: De 10/11/2025 A 15/11/2025 con un volumen de 2880 minutos

3 Microciclo Recuperación: De 17/11/2025 A 22/11/2025 con un volumen de 2304 minutos

4 Microciclo Competitivo: De 24/11/2025 A 30/11/2025 con un volumen de 2448 minutos

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

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

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

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

LOS LUNES, MARTES, MIERCOLES, JUEVES VIERNES:
Se trabaja de 5:00 pm a 9:00 PM
SABADOS: Tope de control simulación de competencia de 10:00 am a 4:00 pm

PRE CADETE	**CADETE**
Thomas Estevan Vargas Quevedo -30 kg	Stiven Tejedor -41kg
Milton Eduardo Naranjo -24 kg	Angel Sebastian Echeverria -45 kg
Samuel Alejandro Niño -30 kg	Julian Esteven Pinto Diaz -33 kg
Moises David Orduz Peña -30kg	Dominic Esteban Barrera Rodriguez -33 kg
Santiago David Ollarve Vargas -33 kg	Sofia Casadiegos -50kg
Laura Valentina Echeverria Sanchez -30 kg	Isabella Cabrera -29kg
Juana Casadiegos -46 kg	Maria Camila Ruiz Garcia -47 Kg
	María José Pérez Ríos -37 kg
	Zaireth Sofia Camacho Plazas -41 kg
JUNIOR	**SENIOR**
Danna Ramírez -46kg	Danna Ramírez -46kg
Kiara Paz Obando +68kg	Andrea Ramirez -49 kg
Marlon Pérez +78kg	Luna Gallo -53 kg
Paula Tejedor -46kg	Angie Natalia Prieto Berdugo -53 KG
Ashly Rincon -37kg	Ashly Duarte -62 kg
Laura Bernal -42 kg	Katherin Dumar -62 kg
Laura Gabriela Condia Fandiño -52 kg	Natalia Malagon -62 kg
Estefany Yulieth Diaz -49 kg	Laura Ramirez -67 kg
Juan Felipe Naranjo -55kg	Kiara paz Obando -73 kg
Carlos Andrés Arias -45kg	Laura Ximena Gomez Vargas -57 kg
Santiago David Hurtado Martinez -59 Kg	Daniel Jahir Ramirez -54 kg
	Angel Sanchez -63 kg
	Damian Gil -74kg
	Luis soto -87 kg
	Marlon Perez -87kg

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

En el mes de Noviembre.
Actividad principal: tope de control (simulacros de competencia) realizados los días sábados.
Propósito de los topes de control: mediante práctica de combate y combate por equipos TK3, identificar en tiempo real el estrés de competencia y su asimilación.
Objetivo: que los deportistas acepten y asimilen ese estrés para poder responder de forma positiva ante estímulos competitivos actuales, mejorando la capacidad de respuesta ante la situación real de competición.
Se evalúo
Utilidad del entrenamiento: convertir la respuesta ante estímulos competitivos en una reacción positiva y adecuada.
Enfoque: entrenamiento orientado a la mejora de la respuesta ante la presión y el estrés de la competencia, con el fin de optimizar el rendimiento.
Resultados de la evaluación
Tres posibles estados del rendimiento de cada deportista:

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

Estas tres categorías permitieron medir el impacto individualizado del entrenamiento y detectar variaciones en el rendimiento de cada deportista.

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.

TOPES DE CONTROL:

Fecha	Categoría	Sitio	Atletas	Prueba	Resultado / Observación
01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	PreCadete	CIARTKD (sábado)	Equipo Único: Milton Naranjo Samuel Niño Thomas Vargas Moisés Orduz Fogueo con invitados de otro club.	Combates por equipos TK3	Gano equipo A Se logró la victoria, destacándose por su notable avance técnico y táctico.
01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	Cadete	CIARTKD (sábado)	Equipo Único: Stiven Tejedor Angel Echeverria Julian Pinto Diaz Dominic Barrera Fogueo con invitados de otro club.	Combates por equipos TK3	Victoria ajustada Sirvió para dar experiencia.

01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	Junior senior	CIARTKD (sábado)	Equipo A: Damian Gil Daniel Ramirez Angel Sanchez Equipo B: Felipe Naranjo Santiago Hurtado Carlos Arias	Combates por equipos TK3	Equipo A ganó 2 Estrategia de relevo funcionó para Equipo A
01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	Junior masculino Junior femenino	CIARTKD (sábado)	Equipo A: Felipe Naranjo Carlos Arias Santiago Hurtado Equipo B: Danna Ramírez Paula Tejedor Kiara Paz	Combates por equipos TK3	Victoria ajustada Sirvió para dar experiencia, se notó falta de recambio al equipo masculino.
01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	Senior	CIARTKD (sábado)	Equipo A: Daniel Ramirez Angel Sanchez Damian Gil Equipo B: Fogueo con invitados de otro club.	Combates por equipos TK3	Equipo A ganó 2 – 0 Estrategia de relevo funcionó para Equipo A
01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	senior	CIARTKD (sábado)	Equipo A: Andrea Ramirez Luna Gallo Laura Ramirez Equipo B: Danna Ramírez Paula Tejedor Kiara Paz	Combates por equipos TK3	Equipo A ganó 2 – 0 Estrategia tecnico táctica y de relevo funcionó para Equipo A
01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	Senior	CIARTKD (sábado)	Equipo A: Natalia Malagon Paula Tejedor Ximena Gomez Equipo B: Danna Ramirez Natalia prieto Laura Ramirez	Combates por equipos TK3	Equipo B ganó 2 – 0 Estrategia técnico táctica excelente.
01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	Senior femenino Senior Masculino	CIARTKD (sábado)	Equipo A: Andrea Ramirez Luna Gallo Laura Ramirez Equipo B: Daniel Ramirez Angel Sanchez Damian Gil	Combates por equipos TK3	Equipo B ganó 2 – 1 relevo funcionó para Equipo B

01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	PreCadete Cadete	CIARTKD (sábado)	Equipo A Moisés Orduz Julian Pinto Diaz Dominic Barrera Equipo B: Thomas Vargas Milton Naranjo Samuel Niño	Combates por equipos TK3	Victoria ajustada Sirvió para dar experiencia. Gana equipo A
01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	Junior	CIARTKD (sábado)	Equipo A Ashly Rincon Laura Bernal Ximena Gomez Equipo B: Maria Ruiz Paula Tejedor Zaireth Sofia Camacho	Combates por equipos TK3	Equipo A ganó 1– Equipo B gano 1 Tercer round gana equipo A por estrategia de relevo.
01 de Noviembre a 30 de Noviembre 2025.	senior	CIARTKD (sábado)	Equipo A: Danna Ramírez Paula Tejedor Kiara Paz Equipo B: Andrea Ramirez Luna Gallo Laura Ramirez Equipo B: Danna Ramírez Paula Tejedor Kiara Paz	Combates por equipos TK3	Equipo B ganó 2 – 1 Estrategia tecnico táctica y de relevo funcionó para Equipo B

Los días sábados se realizan sesiones de simulación de competencia, enfocadas en las modalidades de combate individual y TK3, con el objetivo de preparar a los deportistas para las exigencias reales de un campeonato. Durante estas jornadas se reproducen las condiciones propias de una competición oficial: tiempos reglamentarios, control de ritmo, manejo táctico, aplicación de estrategias específicas y evaluación del desempeño bajo presión. Estas prácticas permiten desarrollar confianza, fortalecer la toma de decisiones, mejorar la resistencia específica y afianzar el trabajo en equipo en el caso del TK3. Gracias a este entrenamiento estructurado, los deportistas pueden medir su progreso, corregir errores y llegar mejor preparados a los eventos.

RESULTADOS JUEGOS CENTROAMERICANOS ESCOLARES (Montería 1 al 4 de Noviembre)

En los Juegos Centroamericanos Escolares, Boyacá obtuvo dos medallas en taekwondo: una de oro y una de bronce, resultados que evidencian la efectividad del proceso de entrenamiento que se viene desarrollando.

Estas medallas reflejan el avance de nuestros deportistas en los componentes técnico, táctico y físico, trabajados de manera planificada y coherente durante todo el ciclo. Asimismo, confirman que el relevo generacional está respondiendo con excelente rendimiento y proyección.

El desempeño alcanzado demuestra que el trabajo realizado es sólido y continúa fortaleciendo el crecimiento del taekwondo en Boyacá.

No	NOMBRE (S) Y APELLIDO (S)	CATEGORÍA / PRUEBA	RESULTADOS
1	***PAULA TEJEDOR CARDENAS***	*-44KG*	*ORO*
2	***LUIS SANTIAGO CASTIBLANCO***	*-73KG*	*BRONCE*

RESULTADOS XX JUEGOS BOLIVARIANOS (Ayacucho – Perú 27 al 30 de Noviembre)

En los Juegos Bolivarianos realizados en Ayacucho, Perú, la participación de los deportistas categoría senior de taekwondo dejó como resultado un gran desempeño, reflejo del trabajo estructurado que se viene desarrollando en el departamento. Los avances en los componentes técnico, táctico y físico se evidenciaron en cada combate, mostrando madurez competitiva y solidez en la preparación. Estos resultados confirman la efectividad del proceso y la proyección que mantienen nuestros atletas en el ámbito internacional.

No	NOMBRE (S) Y APELLIDO (S)	CATEGORÍA / PRUEBA	RESULTADOS
1	***ANDREA RAMIREZ VARGAS***	-49 KG	Oro
2	***ANGIE NATALIA PRIETO***	-57 KG	Bronce
3	***LAURA RAMIREZ VARGAS***	*-67 KG*	*Bronce*
4	***KIARA NIKOL PAZ OBANDO***	*+67 KG*	-------

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

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

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 noviembre, trabajamos con los deportistas en la implementación del mesociclo de Acumulación y el de Transformación, siguiendo una estructura que busca un desarrollo progresivo y equilibrado de sus habilidades técnicas, capacidades físicas y energéticas. **En la fase de Acumulación**, nos enfocamos en fortalecer las bases técnicas del taekwondo y consolidar habilidades fundamentales que sustentan el desempeño en combate. Durante este mes, se hicieron sesiones específicas para mejorar la resistencia cardiovascular, combinando técnicas de golpes, desplazamientos y combates controlados a una intensidad moderada. Esto permitió que los deportistas aumentaran su capacidad aeróbica de manera sostenida. Además, se incorporó ejercicios de fuerza general con movimientos compuestos lentos como sentadillas, peso muerto y press de banca, que involucraron múltiples grupos musculares para mejorar la estabilidad y resistencia muscular. También incluimos ejercicios explosivos, como saltos, lanzamientos y trabajos de pliometría, para preparar los músculos para acciones rápidas y potentes en fases posteriores. Durante esta etapa, los volúmenes de trabajo fueron elevados, permitiendo una acumulación significativa de capacidades físicas y técnicas que sientan las bases para las próximas fases más específicas y exigentes. **Luego, en la fase de Transformación,** la atención se centró en convertir esas capacidades generales en habilidades específicas y en capacidades más refinadas, listas para ser aplicadas en combate. Aumentamos la intensidad de las sesiones, disminuyendo el volumen para favorecer la fatiga muscular

controlada y promover la adaptación a esfuerzos de mayor demanda. Trabajamos en la técnica específica, realizando acciones rápidas, explosivas y precisas que simulan situaciones reales de combate. También incluimos ejercicios anaeróbicos lácticos, como series de golpes rápidos o combates cortos de alta intensidad, para potenciar la resistencia a la fatiga muscular. Además, implementamos ejercicios pliométricos avanzados, como saltos con obstáculos y movimientos explosivos con resistencia, que aumentan la potencia y la velocidad de ejecución. En esta fase, fue fundamental que los ejercicios se realizaran con máxima fuerza e intención, siempre priorizando la eficacia y la precisión, y asegurando una recuperación adecuada entre series para mantener la calidad del esfuerzo y prevenir lesiones.

Este enfoque integral y progresivo nos permitió mejorar las capacidades físicas y técnicas de los deportistas, optimizando su rendimiento en combate. La correcta periodización y el equilibrio entre las fases de acumulación y transformación facilitaron que los atletas desarrollaran mayor resistencia, velocidad y potencia, además de afinar su técnica. De esta manera, logramos prepararles para afrontar con éxito los diferentes aspectos de la competencia, desde mantener la resistencia durante toda la pelea hasta ejecutar movimientos explosivos con precisión y eficacia.

7. Requerimientos y necesidades:

8. Otros aspectos que considere de interés

Documentos adjuntos:

- Evidencias fotográficas.
- Planillas de asistencia.
- Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 7992749312 correspondiente al mes de Noviembre.
- Soporte de pago correspondiente al mes de Noviembre.

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

NANCY ORDUZ HURTADO.

NANCY ORDUZ HURTADO
CC. 1057583233.

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	**01 DE DICIEMBRE 2025**	**Informe: Mes / año**	**01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE 2025**
Deporte	**TAEKWONDO**		
Modalidad	**COMBATE TK3**		
Nombre del entrenador	**NANCY ORDUZ HURTADO**		



04/11/2025 coach Juegos centroamericanos escolares con 1 medalla de oro y una de Bronce, con deportistas Boyacenses.



07/11/2025 Técnica en pat chagui (pateo combinado a la cabeza)



08/11/2025 simulación de competencia día sábado



15/11/2025 Escuela 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

	
17/11/2025 combates Simulación de competencia.	**21/11/2025 trabajo técnico táctico, simulando situaciones del combate.**
	
28/11/2025 Coach Juegos Bolivarianos (Ayacucho Perú)	**29/11/2025 Coach Juegos Bolivarianos (Ayacucho Perú)**

NANCY ORDUZ HURTADO
CC. 1057583233 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

CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CIARTKD	3115704143

NOMBRE DEL ENTRENADOR	NANCY ORDUZ HURTADO

DEPORTE	NIVEL	HORARIO	MES
TAEKWONDO		LUNES – VIERNES 5pm-9pm SABADOS 10am -4pm	NOVIEMBRE

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO																																	%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	Danna Isabella Ramírez Contreras		1	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
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	X		96,0
3	Luna Gallo Martinez		1	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	F	X		X	X	X	X	F	X		92,0
4	Angie 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	X		96,0
5	Laura Natalia Malagon		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	X		92,0
6	Laura Ximena Gomez Vargas		1	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
7	Laura Ramírez 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	X		96,0
8	Kiara Nikol Paz Obando		1	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
9	Daniel Jahir Ramirez Contreras	1		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
10	Angel David Sánchez Ávila	1		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		92,0
11	Damián Steven Gil López	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	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	Luis German Soto Bautista	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	X		96,0
13	Marlon Knisely Perez	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	X		100,0
14	Paula Stefany Tejedor Cárdenas		1	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
15	Ashly Camila Rincón Pulido		1	X	X		X	X	X	X	X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	X		84,0
16	Estefany Yulieth Diaz Chaparro		1	X	F		F	X	X	F	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		84,0
17	Laura Alejandra Bernal		1	X	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		92,0
18	Juan Felipe Naranjo Rincón	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	X		96,0
19	Carlos Andrés Arias Díaz	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	X		100,0
20	Santiago David 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	X		96,0
21	Stiven Alejandro Tejedor Cárdenas	1		X	F		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
22	Angel Sebastian Echeverria	1		X	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
23	Julian Esteven Pinto Diaz	1		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,0
24	Dominic Esteban Barrera Rodriguez	1		X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	F	X	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		88,0
25	Hazdivel Sofía Casasdiego		1	X	X		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
26	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	X		100,0
27	María José Pérez Ríos		1	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
28	Maria Camila Ruiz Garcia		1	X	X		X	F	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	X	X	X	X		88.0
29	Zaireth Sofía 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	X		100,0
30	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	X		100,0
31	Milton Eduardo Naranjo Laverde	1		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	X		X	X	F	X	F	X		X	X	X	X	X	X		88.0
32	Samuel Alejandro Niño Florez	1		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		96,3
33	Moisés 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	X		96,0
34	Santiago David Ollarve Vargas	1		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	F	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0

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	Laura Valentina Echeverria Sanchez		1	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	F	X	F		X	X	X	X	X	X		88,0
36	Juana Isabel Casasdiedo Ramirez		1	X	X		X	X	X	X	X	X		X	F	X	X	X	X		F	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		92,0
OBSERVACIONES		X: ASISTENCIAS; F: FALLAS																																	

Nancy Orduz Hurtado.

NANCY ORDUZ HURTADO
CC. 1057583233

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

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

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:		**7992749312**	TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES noviembre	AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES noviembre	AÑO 2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/11/25	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		1953412520

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	$ 364.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 364.800	$ 0	$ 364.800
SUBTOTALES:										**$ 364.800**	**$ 0**	**$ 364.800**

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
EPS041	NUEVA EPS CM	1		$ 0		$ 0		$ 0	$ 285.000	$ 0	$ 0	$ 0	$ 285.000	$ 0	$ 0	$ 285.000
SUBTOTALES:													**$ 285.000**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 285.000**

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	$ 55.600	$ 55.600	$ 0	$ 0	$ 55.600
SUBTOTALES:									**$ 55.600**	**$ 0**	**$ 0**	**$ 55.600**

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 1057583233	ORDUZ HURTADO NANCY	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 2.280.000				NO																		230301-PORVENIR	30	$ 2.280.000	$ 364.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 364.800	NUEVA EPS CM	30	$ 2.280.000	$ 285.000	$ 0	$ 285.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 2.280.000	105758323	$ 55.600		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 705.400

Planilla Pagada

Gmail

Nancy Orduz <norduzh@gmail.com>

PSE - Transacción Aprobada ✅ CUS 1953412520

<serviciopse@achcolombia.com.co>
Para: <norduzh@gmail.com>

mar, 25 de nov., 8:09 a.m.

¡Hola, NANCY ORDUZ HURTADO!

Estado de la Transacción: Aprobada

Los siguientes son los datos de tu transacción:



Valor: $ 705.400

Empresa: SOI ACH

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

Fecha de la transacción: 25/11/2025

CUS: 1953412520

Gracias por utilizar nuestro servicio.

Ten encuenta estos tips 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.

Certificación Bancaria

Domingo, 30 de noviembre de 2025

A quien pueda interesar

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

Producto	No. Producto	Fecha Apertura aaaa-mm-dd	Estado	Saldo
Cuenta Ahorros	35878026762	2017-06-14	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.

Bancolombia

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

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

Sogamoso, 01 de DICIEMBRE del 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

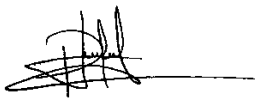
Nit. 800.045.113-1

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 NOVIEMBRE al 30 de NOVIEMBRE 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 DICIEMBRE-2025	**Informe: Mes / año**	1 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor:	PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO

Semana 1: del 01 de NOVIEMBRE al 08 NOVIEMBRE trabajamos: (táctica rápida, sparring tactico, análisis mental, recuperación activa TOPES DE CONTROL, ESCUELA DE COMBATE Y COMBATES CON SISTEMA ELECTRONICO.

SEMANA 2: del 10 de NOVIEMBRE al 15 de NOVIEMBRE trabajamos (técnicas de patadas, transiciones ofensivos y defensivas, reacción , combate tactico, trabajo de clinch TOPES DE CONTROL, ESCUELA DE COMBATE Y COMBATES CON SISTEMA ELECTRONICO)

SEMANA 3: del 17 de NOVIEMBRE al 22 de NOVIEMBRE trabajamos (Circuito físico, circuito tactico, técnica yop chagui sparrinng libre + análisis, TOPES DE CONTROL, ESCUELA DE COMBATE Y COMBATES CON SISTEMA ELECTRONICO)

SEMANA 4:
del 24 de NOVIEMBRE al 30 NOVIEMBRE trabajamos (,Preparacion para el examen de ascenso de grado, Tecnicas ofensivas, resistencia, tácticas, potencia y precisión 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).

-MEJORAR VELOCIDAD, EXPLOSIVIDAD Y PRECISION EN COMBATES
- POTENCIAR RESISTENCIA ESPECIFICA Y TIEMPO DE REACCION
- POTENCIAR ESTRATEGIAS TACTICAS
- SIMULACION DE COMBATE REAL (SPARRING)

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)..

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

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 DICIEMBRE	**Informe: Mes / año**	01 DE NOVIEMBRE AL 30 DE NOVIEMBRE
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













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 — DICIEMBRE

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: 01 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (01): : 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	**INICIAL**
PRINCIPAL	Tope de control (escuela de combate) (Todos contra todos)	60		Parejas	**PRINCIPAL**
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	**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: 03 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (2): TECNICAS OFENSIVAS	

	ACTIVIDADES	DOSIFIC		PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
		T	R		
INICIAL	Calentamiento físico y técnico • Trote suave y movilidad articular : Círculos de brazos, caderas, rodillas, tobillos. • Ejercicios de activación (5 min): Skipping, jumping jacks, estocadas dinámicas, saltos con rodillas al pecho . • Técnicas básicas al aire Ap chagui, dollyo chagui, bandae chagui, en desplazamiento.	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	Entradas ofensivas tras fintas o cambios de ritmo . • Ataques con desplazamiento (entrada en diagonal, ataque en línea, contragolpe inmediato ofensivo). • Patadas en explosión: 2-3 técnicas rápidas seguidas para romper guardia del oponente	60		Trabajo técnico en parejas o al aire	Entradas ofensivas tras fintas o cambios de ritmo. • Ataques con desplazamiento (entrada en diagonal, ataque en línea, contragolpe inmediato ofensivo). • Patadas en explosión: 2-3 técnicas rápidas seguidas para romper guardia del oponente.
FINAL	Estiramientos pasivos (isquiotibiales, cuádriceps, aductores, espalda.	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	Vuelta a la calma Dirigido por el profesor Retroalimentación grupal ¿Qué técnicas ofensivas se sintieron más eficaces? ¿Qué se puede mejorar?

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:05 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (03): 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

	- 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: 07 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (04): TECNICAS DEFENSIVAS	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Trote suave + movilidad articular (cuello, hombros, cintura, rodillas, tobillos	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	Bloqueos estáticos al aire • Arae makki (bloqueo bajo) • Momtong makki (bloqueo medio) • Eolgul makki (bloqueo alto)	60		Aplicación con compañero: En parejas, uno ataca con técnica controlada (ej. puño o patada), el otro ejecuta el bloqueo correspondiente . • Variar ataques (directos, circulares). • Cambiar roles cada	Aplicar las técnicas defensivas para crear oportunidades de contraataque.
FINAL	Estiramientos suaves (piernas, espalda, cuello). • Respiración profunda.	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: : 08 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (05) : REACCION EN COMBATES	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Trote suave con variaciones (rodillas arriba, talones a glúteos, zigzag) • Movilidad articular (cuello, hombros, caderas, rodillas, tobillos)	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	Ejercicio 1: Reacción al comando visual: • El instructor muestra números, colores o señas y los alumnos ejecutan una técnica específica (por ejemplo, si muestra “1”, se ejecuta una ap chagui, si “2”, una dollyo chagui, etc. • Ejercicio 2: Reacción auditiva: • A diferentes sonidos o palabras clave, se responde con diferentes técnicas o defensas. • Ejercicio 3: Reacción táctil • Uno con ojos cerrados y en guardia, reacciona a un toque en el hombro o brazo con desplazamiento o técnica.	60		Parejas	Utilizar la capacidad de reacción en contexto de combate real . • Round 1 Combate con estímulos externos (el entrenador da señales para que los alumnos ejecuten acciones concretas) • Round 2 Combate libre, pero solo se puede contraatacar tras el primer movimiento del oponente. • Round 3: “Combate invisible” – uno ataca sin avisar y el otro reacciona sin técnicas preparadas. • Cambio de parejas constante.
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:: 10 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (11) : SPARRING DE COMBATE	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	Trote dinámico con desplazamientos (adelante, atrás, laterales) Movilidad articular y técnica en el aire (ej.: ap chagui y dollyo chagui con sombra) •Juegos de reacción y desplazamiento (por parejas, esquivar con pasos, seguir al compañero, etc.	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	Ejercicio1:Combinaciones ofensivas + salida •Practicar combinaciones rápidas (ej. dollyo + yop + desplazamiento) y salir del rango tras golpear. • Ejercicio 2 Contraataque con pasos • El compañero ataca y el alumno debe esquivar y contraatacar rápidamente. • Ejercicio 3 Lectura y reacción • Un compañero lanza ataques variados (sin avisar) y el otro responde con técnica o contra según lectura corporal	60		Parejas	• 3 rounds de 2 minutos con 30 segundos de descanso (cambio de compañero cada ronda) • 1 round a ritmo competitivo • 1 round a baja intensidad para pulir detalles técnicos
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: : 12 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (07)	

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: : 14 DE NOVIEMBRE	**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: 15 DE NOVIEMBRE	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: : 17 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (10) : REALIZAR TOPE DE CONTROL Y EVALUCION TECNICO – TACTICA	

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

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: : 19 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTOR: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (11) : CIRCUITOS DE COORDINACION Y PATEO	

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

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 DE NOVIEMBRE	**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: : 22 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (13) : COMBATES CON PETO CONVENCIONAL	

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

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: 24 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : : REALIZAR CIRCUITOS DE FUERZA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trote y 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: 26 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : DESPLAZAMIENTOS EN CONTRA Y ATAQUE + COMBINACION DE PATEO	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	Organizar formacion inicial Explicacion de lo que se va a realizar en la clase Dirigido por el instructor, fase de preparacion muscular y articualr Trabajo de coordinacion y resistencia
PRINCIPAL	- Combinaciones en ataque + Desplazamientos - Combinaciones en contrataque + Desplazamientos	60		Parejas al pao y paleta Parejas al pao y paleta	Paso Bandal chagui pierna trasera y delantera Avanzada Dolyo chagui pierna trasera y delantera Salto Bandal chagui trasera + dolyo chagui trasera en ataque Desliz Bandal chagui pierna trasera y delantera Medio paso Dolyo chagui pierna trasera y delantera Salto atras Bandal chagui trasera + dolyo chagui trasera en ataque
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: 28 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : REALIZAR CIRCUITOS DE FUERZA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	**INICIAL**
PRINCIPAL	Tope de control (escuela de combate) (Todos contra todos)	60		Parejas	**PRINCIPAL**
FINAL	- Trote suave - Estiramiento - Retroalimentación de la clase y formación	30		Por toda el area de entrenamiento Formacion inicial Formacion inicial	**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: 29 DE NOVIEMBRE	**INSTRUCTORA: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA**
OBJETIVO (14) : REALIZAR TOPE DE CONTROL Y EVALUCION TECNICO – TACTICA	

PARTE	ACTIVIDADES	DOSIFIC T	DOSIFIC R	PROC. ORGANIZATIVOS	ORIENTACIONES METODOLOGICAS
INICIAL	- Formación - Contextualización de la clase - Movimiento articular - Calentamiento general	30		Formación por orden de estatura En formacion inicial (chumbi sogui) En formacion inicial Por toda el area de entrenamiento	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

Bancolombia

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:			**7992717348**	TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	noviembre	AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	noviembre	AÑO 2025
DÍAS DE MORA:			0				
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):			2025/11/25	NÚMERO AUTORIZACIÓN:			1953916105

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	$ 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		APORTES VOLUNTARIOS		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		SENA	ICBF	ESAP	MINEDU
																														SUBSISTENCIA	SOLIDARIDAD	EMPLEADOR	EMPLEADO																		

Mis cursos | Unincca

Pagos Nequi

/private/pagos/recibo-pago

Resumen de pago

Descripción de compra
Pago de la Planilla Integrada de Seguridad Social y Parafisacales

Tienda
SOI ACH

Estado de la transacción
Transacción éxitosa

Fecha de la transacción
25 de noviembre de 2025 a las 11:03 a. m.

CUS
1953916105

¿Cuánto?
$ 212.700,00

Factura de comercio
7992717348

Tu plata salió de:

Disponible

Listo

FORMATO DE CARGUE DE EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS – OBSERVATORIO DEPARTAMENTAL DEL DEPORTE-LIGAS DEL DEPARTAMENTO

Nombres Completos: PAOLA ANAYS FARIAS MENDOZA	
Liga: LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA	CORREO ELECTRONICO: FARIASPAOLA9@GMAIL.COM
Municipio:SOGAMOSO	NÚMERO DE CONTACTO: 3244578866

EVIDENCIA FOTOGRAFÍCA










12/11/2025, 7:21:25 p.m.
Calle 54A 54BK-13
Sogamoso 152210
Boyacá
Colombia
CIARTKD


14/11/2025, 6:51:09 p.m.
Carrera 13
Sogamoso
Boyacá
Colombia
KIDS WORLD
OPEN TAEKWONDO
CHAMPIONSHIPS


15/11/2025, 2:21:58 p.m.
Carrera 13
Sogamoso
Boyacá
Colombia


15/11/2025, 4:47:54 p.m.
Carrera 13
Sogamoso
Boyacá
Colombia


17/11/2025, 6:13:47 p.m.
KIDS WORLD
OPEN TAEKWONDO
CHAMPIONSHIPS
Sogamoso - Colombia 2025

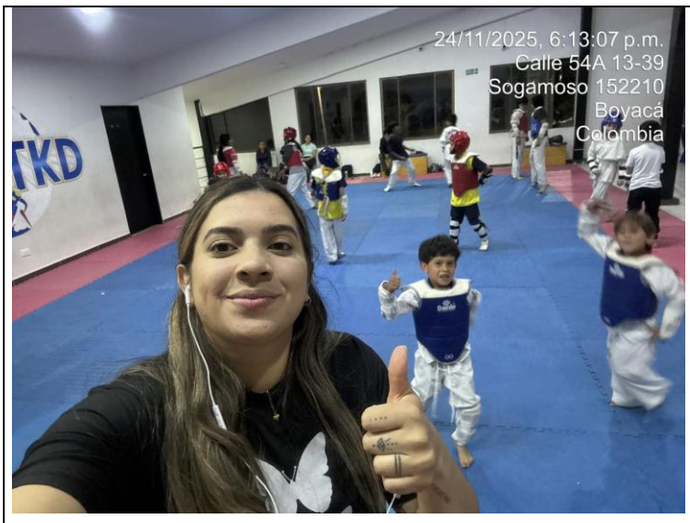

21/11/2025, 6:44:37 p.m.
Carrera 13
Sogamoso
Boyacá
Colombia
CIARTKD


21/11/2025, 7:17:25 p.m.
Carrera 13
Sogamoso
Boyacá
Colombia
CIARTKD


21/11/2025, 7:23:31 p.m.
Carrera 13
Sogamoso
Boyacá
Colombia


25/11/2025, 5:43:43 p.m.
Calle 54A 54BK-13
Sogamoso 152210
Boyacá
Colombia


25/11/2025, 6:14:00 p.m.
Calle 54A 54BK-13
Sogamoso 152210
Boyacá
Colombia


24/11/2025, 6:13:07 p.m.
Calle 54A 13-39
Sogamoso 152210
Boyacá
Colombia


25/11/2025, 6:14:00 p.m.
Calle 54A 54BK-13
Sogamoso 152210
Boyacá
Colombia


26/11/2025, 8:05:14 p.m.
Calle 54A 13-29
Sogamoso 152210
Boyacá
Colombia
KIDS WORLD

Sogamoso, 30 de noviembre del 2025

LIGA DE TAEKWONDO DE BOYACA

Nit. 800.045.113-1

NOMBRE : Karen Daniela Fernández Cárdenas

CÉDULA No.: 1002.726.337 de Yopal

LA SUMA DE: DOS MILLONES DOSCIENTOS TRIENTA Y OCHO MIL SEICIENTOS 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 noviembre al 30 de noviembre de 2025.

Daniela Fernández

Karen Daniela Fernández Cárdenas
C.C 1002.726.337 de Yopal
CEL: 3107579969

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	NOVIEMBRE	**Informe: Mes / año**	NOVIEMBRE 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del Instructor:	KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS		

1. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL MES DE TRABAJO

Durante el mes de noviembre se enfocó mucho la práctica de combate, teniendo en cuenta que la mayoría de los deportistas desarrollo un buen avance en las técnicas de combate y un buen pateo el cual es importante desarrollar durante las practicas de combate. Igualmente se enfoco mucho los desplazamientos o movimientos en las escuelas de combate ya que son fundamentales complementándolo con las defensas.

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

Se cumplió con los objetivos trazados para el mes de noviembre, igualmente, se evidencio el compromiso por parte de los deportistas y sus acudientes, su interés en la práctica deportiva, al igual que su rendimiento físico, mostrando una mejor condición física desarrollo de fuerza y elasticidad conforme a sus capacidades durante cada sesión de entrenamiento realizada en el mes de octubre.

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

No se realizaron competencias durante el mes de noviembre

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

No se realizaron reuniones durante el mes de noviembre.

8. OBSERVACIONES

Se culmino con satisfacción los objetivos de trabajo para el mes de noviembre, en donde se conformaron los dos grupos de 20 deportistas cada uno y en los cuales de evidencio el interés por la práctica deportiva y el apoyo de los padres de familia para que los deportistas asistan a los entrenamientos programados, igualmente se reflejó la mejora de habilidades físicas de cada uno de los deportistas, el desarrollo de fuerza y elasticidad, el avance al momento de la práctica combativa y la combinación de diferentes técnicas de pateo

Documentos adjuntos:

- Evidencias fotográficas mes de noviembre
- Planillas de asistencia. (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre
- Planes Diarios de asistencia (grupo 1 y grupo 2) mes de noviembre
- Planilla de pago seguridad social: salud, pensión y arl n° 4631750555 correspondiente al mes de noviembre
- Soporte de pago correspondiente al mes de noviembre
- Evidencia envió Observatorio departamental mes de noviembre

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.

Daniela Fernández

Karen Daniela Fernández Cárdenas
CC. 1002.726.337 Yopal

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	NOVIEMBRE	**Informe: Mes / año**	NOVIEMBRE DE 2025
Deporte	TAEKWONDO		
Modalidad	COMBATE		
Nombre del entrenador	KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS		

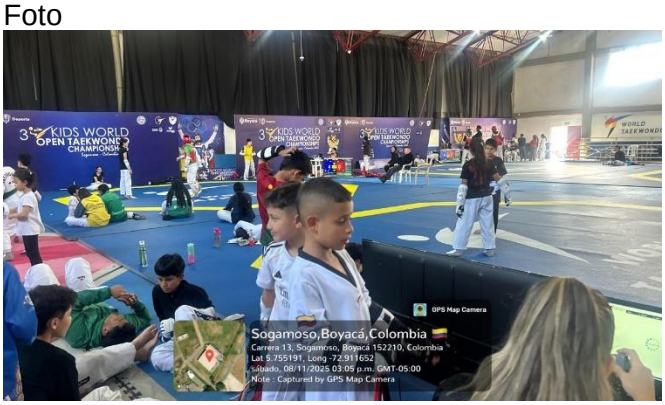
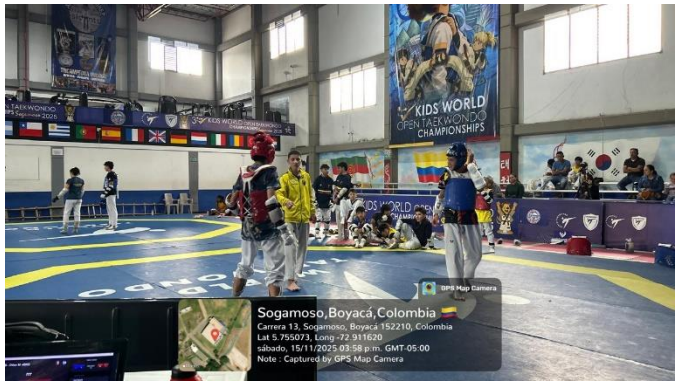
Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: iniciación del calentamiento en el grupo 1	Fecha y breve Descripción: Fogueo combates en el ciartkd

Foto 	Foto 
Fecha y breve Descripción: practica de las defensas, grupo 2	Fecha y breve Descripción: fogueo de combates en el ciartkd

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

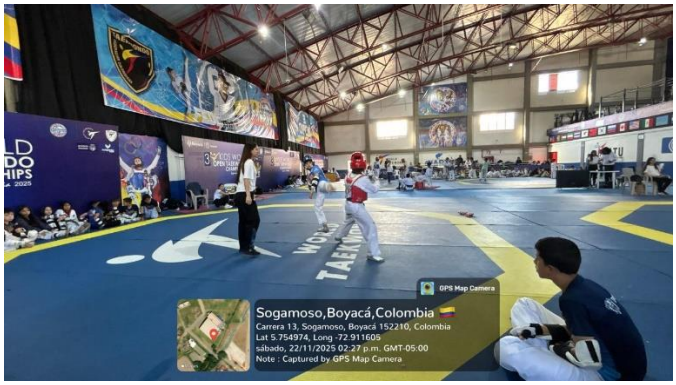
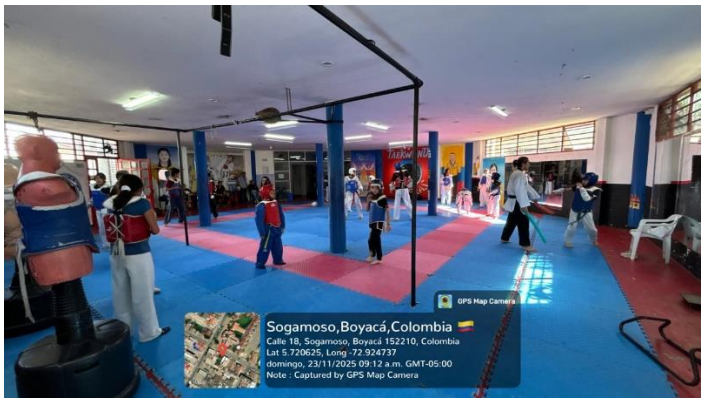
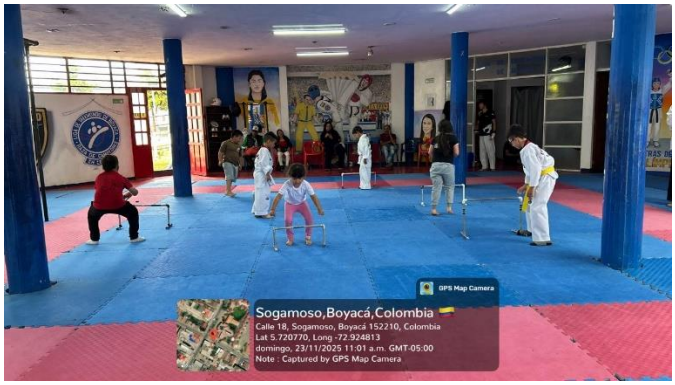
Foto	Foto
	
Fecha y breve Descripción: fogueo de combates en el ciartkd	Fecha y breve Descripción: Practica de técnicas de combate grupo 1

Foto	Foto
	
Fecha y breve Descripción: ejercicios de resistencia grupo 2	Fecha y breve Descripción: desarrollo de elasticidad y calentamiento

Daniela Fernández

Karen Daniela Fernández Cárdenas
CC. 1002.726.337

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	PANTERAS	
CIUDAD O MUNICIPIO	DIRECCION	TELEFONO
SOGAMOSO	CALLE 11 CON CRA 18	3107579969
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS	
DEPORTE	NIVEL	HORARIO / MES
Taekwondo	INICIACIÓN	VIERNES 4pm a 6pm SABADO 10ªm a 12pm DOMINGO 10am a 12pm NOVIEMBRE

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																															%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	SAMUEL FELIPE RODRIGUEZ VARGAS	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
2	ZOE EVALUNA FERNANDEZ DUQUE		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
3	JUAN ESTEBAN CORTEZ SILVA			x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
4	DYLAN JESUS AFRICANO RINCON	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
5	MARTIN FELIPE JIMENEZ HERNANDEZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
6	ANGEL MATHIAS SANABRIA	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
7	MIGUEL ANGEL PABON SOLER	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
8	JOEL TURGA RODRIGUEZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
9	EMANUEL SANABRIA OROZCO	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
10	MARIA CAMILA CARDENAS CACERES		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		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	GABRIELA CELY CARDENAS		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
12	MICHELL SOFIA NIÑO		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
13	ANGEL YESID CARDENAS RODRIGUEZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
14	JEFFREY SANTAIGO GOMEZ CARDOZO	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
15	ALAN MATIAS RODRIGUEZ GARCIA	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
16	GERONIMO DE JESUS PLAZAS MARTINEZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
17	THOMAS DONOSO PEDRAZA	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
18	ANGEL THOMAS GUZMAN PEREZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
19	ALEJANDRO MORANTES MOLINA	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
20	CRISTIAN LEANDRO PEDRAZA GUARNIZO	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
OBSERVACIONES		Se evidencio compromiso por parte de los deportistas en los entrenamientos y su asistencia.																																

Daniela Fernández

Karen Daniela Fernández Cárdenas
CC. 1002726337 Yopal

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	PANTERAS	
CIUDAD O MUNICIPIO	**DIRECCION**	**TELEFONO**
SOGAMOSO	CALLE 11 CON CRA 18	3107579969
NOMBRE DEL INSTRUCTOR	KAREN DANIELA FRNANDEZ CARDENAS	
DEPORTE	**NIVEL**	**HORARIO** / **MES**
Taekwondo	INICIACIÓN	VIERNES 2pm a 4pm SABADO 8am a 10am DOMINGO 8am a 10am NOVIEMBRE

No	NOMBRE / APELLIDO	SEXO		DÍAS DE TRABAJO																															%
		M	F	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
1	ALEXANDRA SANGUINO DIAMOND		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
2	EMMANUEL EDUARDO CASTRO AMEZQUITA	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
3	ALEJANDRO MONTAÑEZ BONILLA			x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
4	PAULA VALERIA ZUÑIGA LARA		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
5	JHON SEBASTIAN EUSCATEGUI GONZALEZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
6	AILYN MARIANA PINZON BOTIA		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
7	JULIANA CHAPARRO PEREZ		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
8	GABRIEL ESTEBAN CASTRO QUIROGA	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
9	YONATHAN RICARDO OROZCO ALBARRACIN	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100

10	MARIA PAULA RODRIGUEZ ESTEPA		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
11	JUAN MANUEL RODRIGUEZ ESTEPA	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
12	LIAM JOSEP LOPEZ ESCOBAR	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
13	KEYLA DAYANA ALFONSO SALAZAR		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
14	THOMAS GABRIEL MENDOZ MARTINEZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
15	LUIS ALEJANDRO CARVAJAL		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
16	LAURA JULIANA VALDERRAMA SORACA		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
17	DANNA LORENA RODRIGUEZ FERNANDEZ		X	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
18	ESTEBAN PALOMINO MARTINEZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
19	OMAR LEANDRO ALARCON PEREZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
20	JUAN SEBASTIAN ROA DIAZ	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
21	JUAN CAMILO VEGA RINCON	X		x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x					x	x	x		100
OBSERVACIONES		Se evidencio compromiso de los deportistas durante los entrenamientos y su asistencia																																

Daniela Fernández

Karen Daniela Fernandez Cárdenas
CC. 1002726337 Yopal

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: SABADO 1 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: DOMINGO 2 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: VIERNES 7 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: SABADO 8 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: DOMINGO 9 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: COMBATE	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: VIERNES 14 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: SABADO 15 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: DOMINGO 16 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: VIERNES 21 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: SABADO 22 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: DOMINGO 23 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KARENDANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: VIERNES 28 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KARENDANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: SABADO 29 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KARENDANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: DOMINGO 30 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KARENDANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: SABADO 1 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: DOMINGO 2 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: VIERNES 7 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: SABADO 8 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: COMBATE	**DISCIPLINA: TAEKWONDO**
FECHA: DOMINGO 9 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: VIERNES 14 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: SABADO 15 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: DOMINGO 16 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: VIERNES 21 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: SABADO 22 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KARENDANIELA FERNANDEZ CARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: DOMINGO 23 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZCARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: VIERNES 28 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZCARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: SABADO 29 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZCARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

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: DOMINGO 30 NOVIEMBRE 2025	**INSTRUCTOR: KAREN DANIELA FERNANDEZCARDENAS**
OBJETIVO: desarrollo de la flexibilidad y pateo básico, fundamental para la iniciación del taekwondo.	

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

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
COMPROBANTE DE PAGO

Bancoomeva

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

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

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA

NÚMERO PLANILLA:	**4631750555**		TIPO DE PLANILLA:		I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre	PERIODO COTIZACIÓN	MES:	noviembre
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO:	2025	SALUD:	AÑO:	2025
DÍAS DE MORA:		0			
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/11/24	NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9994785839

NOVEDADES

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

LIQUIDACIÓN GENERAL

			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002248088	230301	230301-PORVENIR	1	$ 227.800
		SUBTOTAL:	1	**$ 227.800**
SALUD				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8002514406	EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	1	$ 178.000
		SUBTOTAL:	1	**$ 178.000**
RIESGOS PROFESIONALES				
		ADMINISTRADORA		
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	1	$ 34.700
		SUBTOTAL:	1	**$ 34.700**

VALOR SIN MORA:	**$ 440.500**
VALOR MORA:	**$ 0**
TOTAL PAGADO:	**$ 440.500**

Planilla Pagada

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN:	1002726337
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:			KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS
CIUDAD/MUNICIPIO:	SOGAMOSO	DEPARTAMENTO:	BOYACA
DIRECCIÓN:	CL 10 NO 28 63	TELÉFONO:	9999999
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE:	I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA:	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:		**4631750555**		TIPO DE PLANILLA:			I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN OTROS	MES	noviembre	AÑO 2025	PERIODO COTIZACIÓN SALUD:	MES	noviembre	AÑO 2025
DÍAS DE MORA:		0					
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):		2025/11/24		NÚMERO AUTORIZACIÓN:		9994785839	

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
EPS005	EPS005-SANITAS S.A.	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 1002726337	FERNANDEZ CARDENAS KAREN DANIELA	INDEPENDIENTE CONTRATO PRESTACIÓN DE SERVICIOS		$ 1.423.500				NO		30															230301-PORVENIR	30	$ 1.423.500	$ 227.800	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	Normal	$ 227.800	EPS005-SANITAS S.A.	30	$ 1.423.500	$ 178.000	$ 0	$ 178.000	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A.	30	$ 1.423.500	100272633	$ 34.700		$ 0		$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0

TOTAL PAGADO: $ 440.500

Planilla Pagada

Certificación
Bancaria

Viernes, 25 de julio de 2025

Señores:
A quien pueda interesar

BANCOLOMBIA S.A. se permite informar que **KAREN DANIELA FERNANDEZ CARDENAS** identificado(a) con CC. **1002726337** a la fecha de expedición de esta certificación, tiene con el Banco los siguientes productos:

Producto	No. Producto	Fecha Apertura	Estado
Cuenta de Ahorro	358-481424-82	2023/02/06	Activa

*Importante: Esta constancia sólo 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 país 01800 09 12345. Sucursales Telefónicas en el exterior: España (34) 900 995 717 - Estados Unidos (1) 1 866 379 97 14.

Santiago Valencia Calderón
Lider Area de Conocimiento Autoservicios

Bancolombia

BANCOLOMBIA S.A. Establecimiento de Crédito
VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

Scanned with CamScanner