EVIDENCIAS MES DE OCTUBRE

El formador deportivo Mario Hamilton Rojas Pabon en este documento recopilo todas las evidencias ya anteriormente anunciadas en el formato de obligaciones del mes de octubre para el programa escuelas deportivas para todos

1. Obligación #1

Convocatorias por medio de redes sociales de la alcaldía de san Antonio del Tequendama, el perfil personal del formador y visitas a las casas de los NNA a invitarlos a participar del proyecto escuelas deportivas para todos.

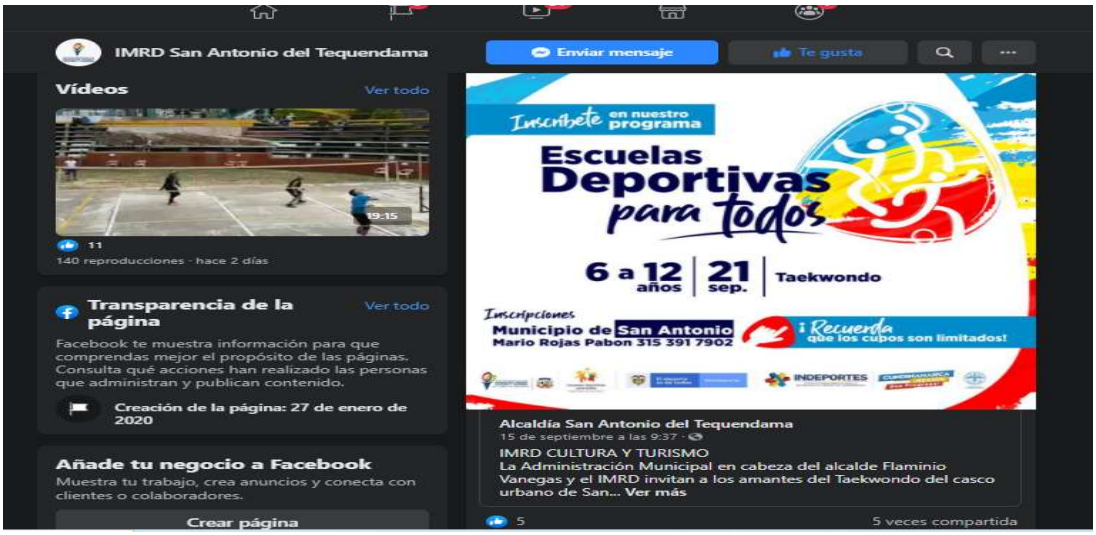
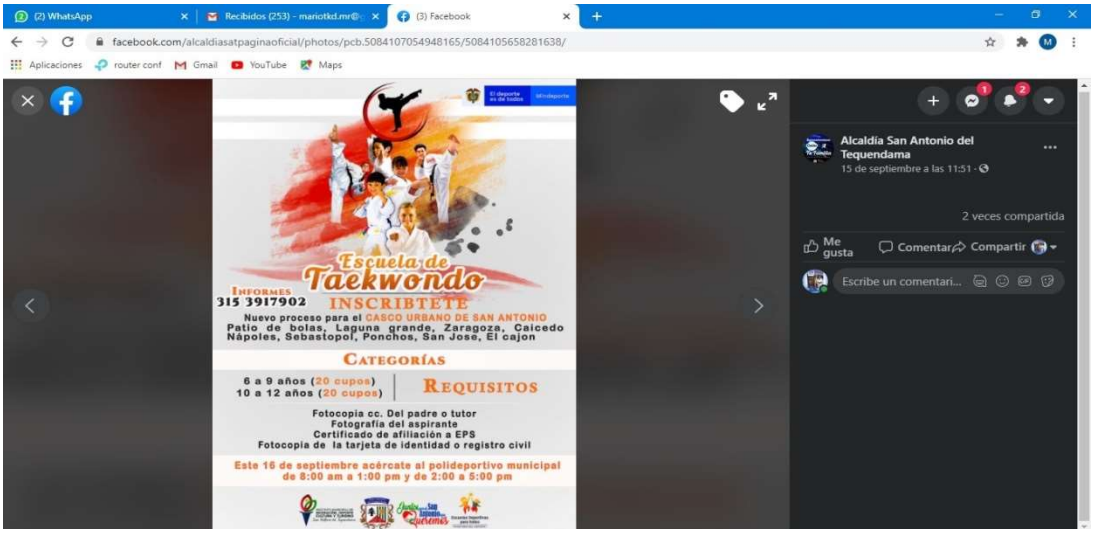


Imagen de la pieza publicitaria de Indeportes en la página de facebook del IMRD san Antonio del Tequendama



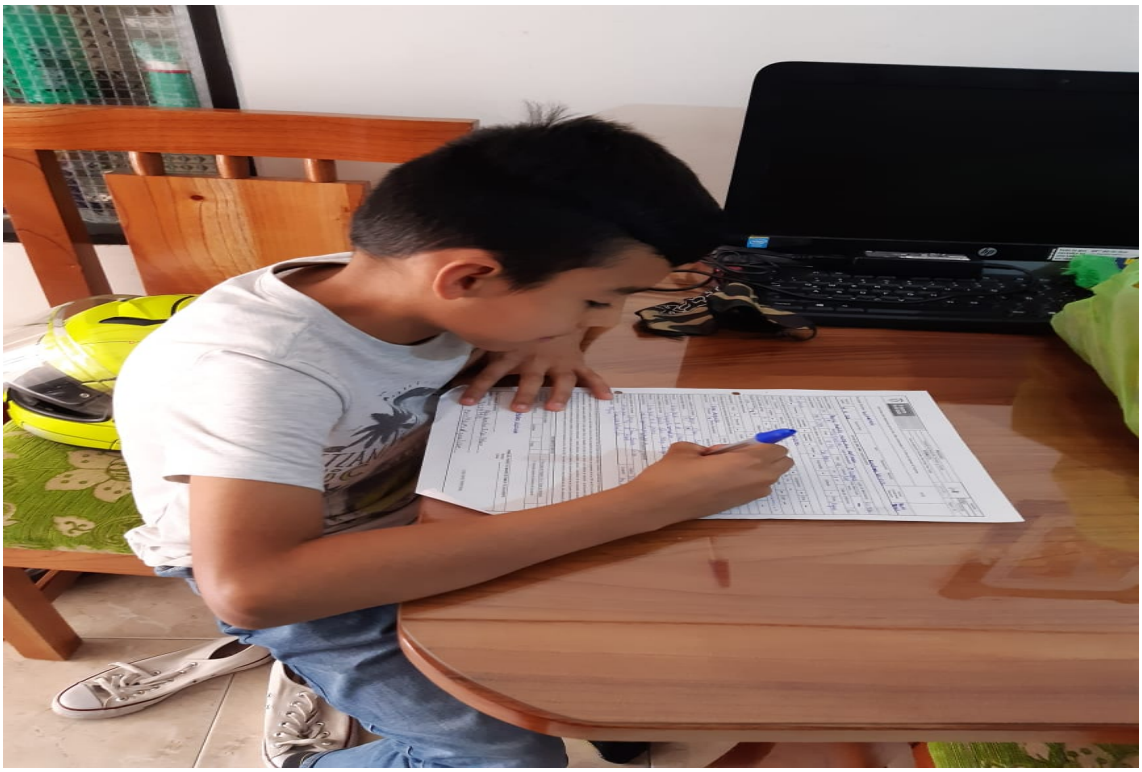
Imagen del video promocionando el programa por parte del deportista cundinamarqués subcampeona Juegos nacionales 2019 Vanessa Mendoza en la modalidad de taekwondo.



Pieza publicitaria de la alcaldía de san Antonio del Tequendama en la página de facebook de la misma.



Imagen del video publicitario del ministerio del deporte en la plataforma Whatsapp



Visita a la casa de los NNA para invitarlos a participar del proyecto escuelas deportivas para todos

Obligación #2

En esta obligación se encuentra la malla curricular y los planes de entrenamiento del grupo1 y el grupo 2 a desarrollar a la fecha del 5 de octubre hasta el 30 de octubre

COLDEPORTES-ENTE DEPARTAMENTAL
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS
DISCIPLINA DEPORTIVA

GRUPO: COLOCAR EL NUMERO DE GRUPO Y RANGO DE EDAD CON EL QUE SE PROYECTA EL PLAN ANUAL

MES: MES 1 (semanas 1–4) · MES 2 (semanas 5–8) · MES 3 (semanas 9–12) · MES 4 (semanas 13–16) · MES 5 (semanas 17–20) · MES 6 (semanas 21–24) · MES 7 (semanas 25–28)

SEMANAS: 1–28

SESION: 1–140

FECHA: 26-5 al 30-05 (semana 1); 22-jun (semana 5)

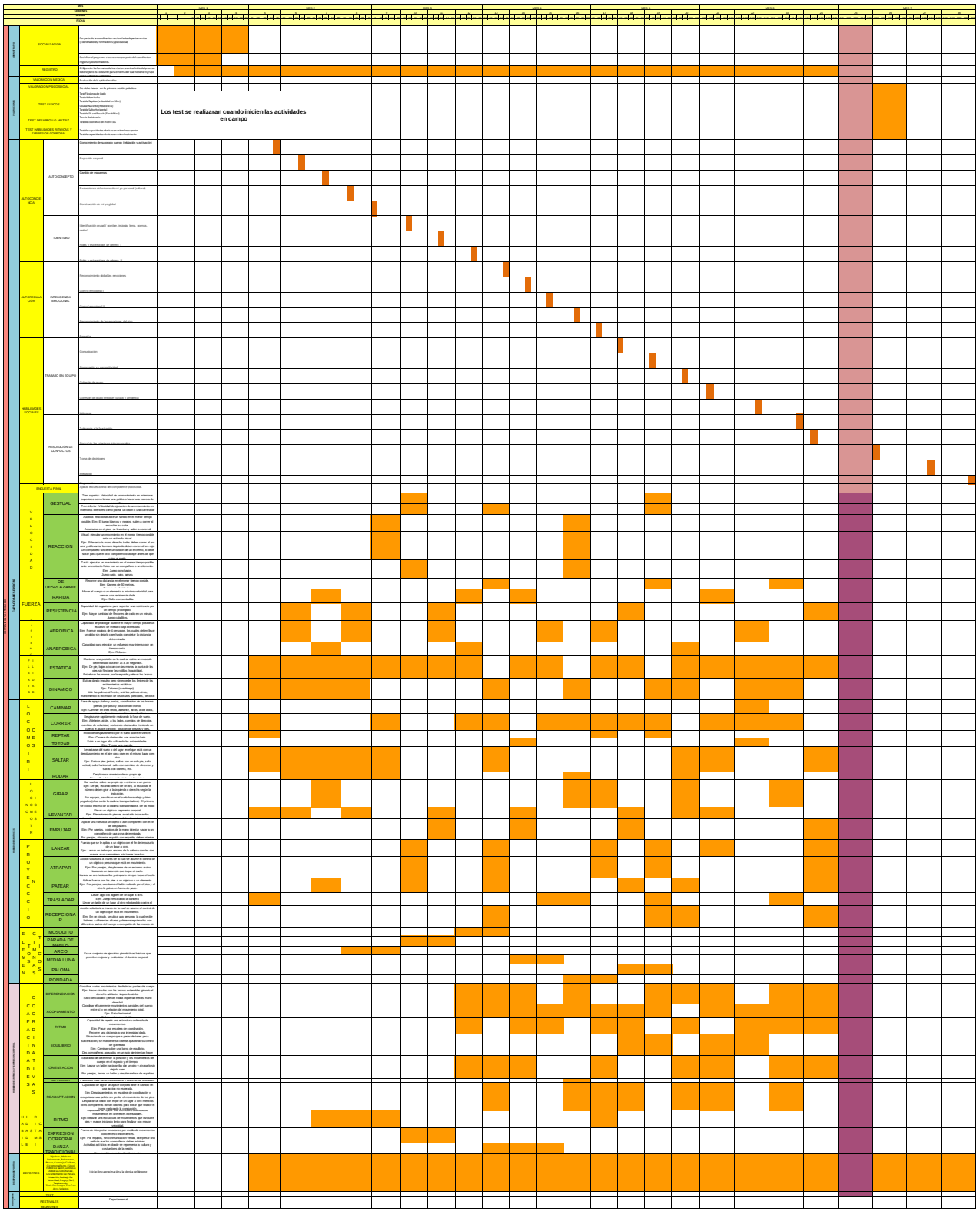
Los test se realizaran cuando inicien las actividades en campo

Área	Componente	Contenido	Descripción
ADMINISTRATIVO	SOCIALIZACION		Por parte de la coordinacion nacional a los departamentos (coordinadores, formadores y psicosocial)
ADMINISTRATIVO	SOCIALIZACION		Socializar el programa a los usuarios por parte del coordinador regional y los formadores.
ADMINISTRATIVO	REGISTRO		Diligenciar los formatos de inscripcion previo al inicio del proceso.
VALORACIONES	VALORACION MEDICA		Evaluación de la aptitud médica
VALORACIONES	VALORACION PSICOSOCIAL		Se debe hacer en la primera sesión práctica.
VALORACIONES	TEST FISICOS		Test Flexiones de Codo Test abdominales Test de Rapidez (velocidad en 30m) Course Navette (Resistencia) Test de Salto Horizontal Test de Sit and Reach (Flexibilidad)
VALORACIONES	TEST DESARROLLO MOTRIZ		Test de coordinación motriz 3JS
VALORACIONES	TEST HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL		Test de capacidades rítmicas en miembro superior Test de capacidades rítmicas en miembro inferior
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTOCONOCIMIENTO	CONCIENCIA CORPORAL	Conocimiento de su propio cuerpo (relajación y activación)
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTOCONOCIMIENTO	CONCIENCIA CORPORAL	Lateralidad I
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTOCONOCIMIENTO	CONCIENCIA CORPORAL	Lateralidad II
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTOCONOCIMIENTO	CONCIENCIA CORPORAL	Percepción auditivo y visual
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTOCONOCIMIENTO	CONCIENCIA CORPORAL	Percepción auditivo y visual II
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTOCONOCIMIENTO	CONCIENCIA CORPORAL	La diferencia con el otro
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTOCONOCIMIENTO	AUTOESTIMA	Evaluación global (sistema de creencias)
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTOCONOCIMIENTO	AUTOESTIMA	Evaluación global (Confianza)
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTORREGULACIÓN	RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	Reconocimiento de todas las emociones
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTORREGULACIÓN	RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	Alegría
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTORREGULACIÓN	RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	Tristeza
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTORREGULACIÓN	RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	Ira
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTORREGULACIÓN	RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	Miedo
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	AUTORREGULACIÓN	RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	Sorpresa
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	COMUNICACIÓN	Lenguaje verbal y no verbal
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	COMUNICACIÓN	Comunicación I
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	COMUNICACIÓN	Comunicación II
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	COMUNICACIÓN	Comunicación III
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	TRABAJO EN EQUIPO	Yo social (reconocimiento del otro)
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	TRABAJO EN EQUIPO	Empatía (en los zapatos del otro)
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	TRABAJO EN EQUIPO	Confianza
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	TRABAJO EN EQUIPO	Cooperación (con enfoque ambiental y cultural)
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	HABILIDADES SOCIALES	TRABAJO EN EQUIPO	Empatía (en los zapatos del otro)
COMPETENCIA PSICOSOCIAL	ENCUESTA FINAL		Aplicar encuesta final del componente psicosocial.
CAPACIDADES FISICAS	VELOCIDAD	GESTUAL	Tren superior: Velocidad de un movimiento en miembros superiores como lanzar una pelota o hacer una carrera de
CAPACIDADES FISICAS	VELOCIDAD	GESTUAL	Tren inferior: Velocidad de ejecucion de un movimiento en miembros inferiores como patear un balon o una carrera de
CAPACIDADES FISICAS	VELOCIDAD	REACCION	Auditiva: reaccionar ante un sonido en el menor tiempo posible. Ejm: El juego blancos y negros, salen a correr al escuchar su color. Acostados en el piso, se levantan y salen a correr al
CAPACIDADES FISICAS	VELOCIDAD	REACCION	Visual: ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible ante un estimulo visual. Ejm: Si levanto la mano derecha todos deben correr al aro azul y al levantar la mano izquierda deben correr al aro rojo. Un compañero sostiene un baston de un extremo, lo debe soltar para que el otro compañero lo atrape antes de que caiga al suelo.
CAPACIDADES FISICAS	VELOCIDAD	REACCION	Tactil: ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible ante un contacto fisico con un compañero o un elemento. Ejm: Juego ponchados. Juego pato, pato, ganzo.
CAPACIDADES FISICAS	VELOCIDAD	DE DESPLAZAMIE	Recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Ejm: Carrera de 30 metros.
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA	RAPIDA	Mover el cuerpo o un elemento a máxima velocidad para vencer una resistencia dada. Ejm: Salto con sentadilla.
CAPACIDADES FISICAS	FUERZA	RESISTENCIA	Capacidad del organismo para soportar una resistencia por un tiempo prolongado. Ejm: Mayor cantidad de flexiones de codo en un minuto. Juego caballitos.
CAPACIDADES FISICAS	RESISTENCIA	AEROBICA	Capacidad de prolongar durante el mayor tiempo posible un esfuerzo de media o baja intensidad. Ejm: Formar equipos de 4 personas, los cuales deben llevar un globo sin dejarlo caer hasta completar la distancia determinada.
CAPACIDADES FISICAS	RESISTENCIA	ANAEROBICA	Capacidad para ejecutar un esfuerzo muy intenso por un tiempo corto. Ejm: Relevos. Juego Yermis
CAPACIDADES FISICAS	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	Mantener una posicion en la cual se estira un musculo determinado durante 15 a 30 segundos. Ejm: De pie, bajar a tocar con las manos la punta de los pies sin flexionar las rodillas (isquiotibial). Entrelazar las manos por la espalda y elevar los brazos (deltoides anterior y pectoral)
CAPACIDADES FISICAS	FLEXIBILIDAD	DINAMICO	Estirar dando impulso pero sin exceder los limites de los estiramientos estáticos. Ejm: Taloneo (cuadriceps). Unir las palmas al frente, unir las palmas atras, manteniendo la extensión de los brazos (deltoides, pectoral y trapecio)
HABILIDADES MOTRICES	LOCOMOTRICES	CAMINAR	Fase de apoyo (talon y punta), coordinacion de los brazos-piernas por paso y posición del tronco. Ejm: Caminar en línea recta, adelante, atrás, a los lados,
HABILIDADES MOTRICES	LOCOMOTRICES	CORRER	Desplazarse rapidamente realizando la fase de vuelo. Ejm: Adelante, atrás, a los lados, cambios de direccion, cambios de velocidad, sorteando obstaculos teniendo en cuenta el ajuste corporal: posicion de brazos y pies.
HABILIDADES MOTRICES	LOCOMOTRICES	REPTAR	Modo de desplazamiento por el suelo sobre el vientre. Ejm: Carrera de obstaculos con arrastre bajo
HABILIDADES MOTRICES	LOCOMOTRICES	TREPAR	Subir a un lugar alto utilizando las extremidades. Ejm: Trepar una cuerda
HABILIDADES MOTRICES	LOCOMOTRICES	SALTAR	Levantarse del suelo o del lugar en el que está con un desplazamiento en el aire para caer en el mismo lugar o en otro. Ejm: Salto a pies juntos, saltos con un solo pie, salto vetical, salto horizontal, salto con cambios de direccion y saltos con carrera, etc.
HABILIDADES MOTRICES	LOCOMOTRICES	RODAR	Desplazarse alrededor de su propio eje.
HABILIDADES MOTRICES	NO LOCOMOTRICES	GIRAR	Dar vueltas sobre su propio eje o entorno a un punto. Ejm: De pie, estando dentro de un aro, al escuchar el número deben girar a la izquierda o derecha según la indicación. Por equipos, se ubican en el suelo boca-abajo y bien pegados (ellos serán la cadena transportadora). El primero, se coloca encima de la cadena transportadora, de tal modo
HABILIDADES MOTRICES	NO LOCOMOTRICES	LEVANTAR	Elevar un objeto o segmento corporal. Ejm: Elevaciones de piernas acostado boca-arriba.
HABILIDADES MOTRICES	NO LOCOMOTRICES	EMPUJAR	Aplicar una fuerza a un objeto o aun compañero con el fin de desplazarlo. Ejm: Por parejas, cogidos de la mano intentar sacar a un compañero de una zona determinada. Por parejas, ubicados espalda con espalda, deben intentar
HABILIDADES MOTRICES	PROYECCION	LANZAR	Fuerza que se le aplica a un objeto con el fin de impulsarlo de un lugar a otro. Ejm: Lanzar un balon por encima de la cabeza con las dos manos a un compañero, sin tomar impulso.
HABILIDADES MOTRICES	PROYECCION	ATRAPAR	Acción voluntaria a traves de la cual se asume el control de un objeto o persona que está en movimiento. Ejm: Por parejas, desplazarse de un extremo a otro lanzando un balon sin que toque el suelo. Lanzar un aro hacia arriba y atraparlo sin que toque el suelo.
HABILIDADES MOTRICES	PROYECCION	PATEAR	Aplicar fuerza con los pies a un objeto o a un elemento. Ejm: Por parejas, uno lanza el balón rodando por el piso y el otro lo patea en forma de pase.
HABILIDADES MOTRICES	PROYECCION	TRASLADAR	Llevar algo o a alguien de un lugar a otro. Ejm: Juego rescatando la bandera Llevar un balón de un lugar al otro rebotandolo contra el
HABILIDADES MOTRICES	PROYECCION	RECEPCIONAR	Acción voluntaria a traves de la cual se asume el control de un objeto que está en movimiento. Ejm: En un circulo, se ubica una persona la cual recibe balones a diferentes alturas y debe recepcionarlos con diferentes partes del cuerpo a excepción de las manos sin
HABILIDADES MOTRICES	ELEMENTOS GIMNASTICOS	MOSQUITO	Es un conjunto de ejercicios gimnásticos básicos que permiten mejorar y evidenciar el dominio corporal.
HABILIDADES MOTRICES	ELEMENTOS GIMNASTICOS	PARADA DE MANOS	
HABILIDADES MOTRICES	ELEMENTOS GIMNASTICOS	ARCO	
HABILIDADES MOTRICES	ELEMENTOS GIMNASTICOS	MEDIA LUNA	
HABILIDADES MOTRICES	ELEMENTOS GIMNASTICOS	PALOMA	
HABILIDADES MOTRICES	ELEMENTOS GIMNASTICOS	RONDADA	
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	DIFERENCIACION	Coordinar varios movimientos de distintas partes del cuerpo. Ejm: Hacer circulos con los brazos extendidos girando el derecho adelante, izquierdo atrás. Salto del caballito (elevas rodilla izquierda elevas mano derecha)
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar eficazmente movimientos parciales del cuerpo entre sí y en relación del movimiento total. Ejm: Salto horizontal
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	RITMO	Capacidad de repetir una estructura ordenada de movimientos. Ejm: Pasar una escalera de coordinación. Recorrer una distancia a una intensidad dada
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	EQUILIBRIO	Situacion de un cuerpo que a pesar de tener poca sustentación, se mantiene sin caerse ajustando su centro de gravedad. Ejm: Caminar sobre una barra de equilibrio. Dos compañeros apoyados en un solo pie intentan hacer
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ORIENTACION	capacidad de determinar la posición y los movimientos del cuerpo en el espacio y el tiempo. Ejm: Lanzar un balón hacia arriba dar un giro y atraparlo sin dejarlo caer. Por parejas, lanzar un balón y desplazandose de espaldas
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	REACCION	Capacidad para iniciar rápidamente y efectuar de la manera adecuada acciones motoras en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal. Ejm: Se sitúan dos niños uno enfrente del otro, con los brazos separados lateralmente con una pelota en cada
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	READAPTACION	Capacidad de lograr un ajuste corporal ante el cambio en una accion no esperada. Ejm: Desplazamientos en escalera de coordinación y recepcionar una pelota sin perder el movimiento de los pies. Desplazar un balon con el pie de un lugar a otro mientras otros compañeros lanzan balones para evitar que finalice el tramo realizando la conducción.
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	HABILIDADES RITMICAS	RITMO	movimientos en diferentes intensidades. Ejm:Realizar una estructura de movimientos que involucre pies y manos iniciando lento para finalizar con mayor velocidad.
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	HABILIDADES RITMICAS	EXPRESION CORPORAL	Forma de interpretar emociones por medio de movimientos concientes o inconcientes. Ejm: Por equipos, sin comunicacion verbal, interpretar una
HABILIDADES RITMICAS Y EXPRESION CORPORAL	HABILIDADES RITMICAS	DANZA TRADICIONAL	Actividad artística en donde se representa la cultura y costumbres de la región.
DISCIPLINA DEPORTIVA	DEPORTES	"Ajedrez, Atletismo, Baloncesto, Balonmano, Boxeo, Canotaje, Ciclismo, Ciclomontañismo, Fútbol, Fútbol De Salón, Gimnasia Artística, Judo, Karate, Levantamiento De Pesas, Natación, Patinaje De Velocidad, Rugby, Surf, Taekwondo, Tenis De Campo, Tiro Con Arco, Voleibol.	Iniciación y aproximación a la técnica del deporte
ACTIVIDADES	TEST		
ACTIVIDADES	FESTIVALES		Departamental
ACTIVIDADES	REUNIONES		

CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

COLDEPORTES-ENTE DEPARTAMENTAL
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS
DISCIPLINA DEPORTIVA

GRUPO: COLOCAR EL NUMERO DE GRUPO Y RANGO DE EDAD CON EL QUE SE PROYECTA EL PLAN ANUAL



El deporte es de todos · Mindeporte	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**05 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**11**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
Objetivo de la Clase Técnico	**Desarrollar la capacidad de volocidad de reaccion auidita en el taekwondo a partir de actividades ludico recreativas**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	**1**.RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NIÑOS 1.1 OBJETIVO DE LA CLASE(APRENDIZAJES ESPERADOS) 1.2 LLAMADO A LISTA **2.** CALENTAMIENTO GENERAL: 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN 2.3 ESTIRAMIENTO 2.3 CALENTAMIENTO ESPECÍFICO	10 MINUTOS	no aplica	1. Se reciben los niños en la plataforma, brevemente se hace una bienvenida, saludo marcial e introducción de los parámetros que se deben tener en cuenta, se explican los objetivos por alcanzar para la sesión de clase y por ultimo hacemos el llamado a lista o registro de asistencia. **3mn** 2.1. Los niños comenzarán hacer su movilidad articular en el puesto, desde el tren superior al tren inferior buscando que el rango del movimiento sea amplio en cada uno de sus segmentos corporales. **1 serie-1 mn** 2.2.Secuencias; El formador propone un ejercicio (trotar) y todos lo realizan, enseguida un niño propone otro ejercicio y todos lo imitaremos, esto sucedera con todos los niños completando una cadena. **1 serie-3mn** 2.3. Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales. **1 serie-1 mn** 2.4.Bingo; la profesora mostrara en la pantalla recuedros con un numero y los niños deberan escoger colectivamente uno, al selecionar uno de los recuadros la profesora mostrara que contenido tenia por detras y los niños deberan ejecutar lo que decia. ejemplo: los niños seleccionan el cuadro 5 y alli dice hacer 3 elevaciones. **1 serie-2mn**
CENTRAL	velocidad de reacción (auditiva)	25 Minutos	botella cuerda o tiza	*1. ARDILLAS A SU MADRIGUERA;* Los niños se desplazan por el espacio y cuando la profesora diga ¡ardillas a sus madrigueras! los niños corren a quedar dentro del circulo que hicieron con una cuerda, tiza o zapatos en el piso. El ultimo en entrar al circulo paga penitencia Variantes: sedesplazan haciendo elevaciones, rotaciones, ap chagui, etc **1serie- 4 repeticiones- 1´-descanso micro 30" descaso macro 1´30" (volumen total: 7´)** *2.TUMBA LA COTELLA;* Los niños se ubican a un extremo del espacio, cuando la docente haga sonar su silvato ellos sandran corriendo a tumbar la botella que esta ubicada al otro extremo haciendo ap chagui. Variantes: se hacen sentados, acostados, de espaldas, arrodillados, etc **1serie- 4 repeticiones- 1´-descanso micro 30" descaso macro 1´30" (volumen total: 7´)** *3. AP CHAGUI;* Los niños se ubican en posicion chumbi, cuando la docente diga ¡derecha! ellos deberan hacer la patada ap chagui con el pie derecho, lo mismo pasa si dice izquiereda el niño debera hacerlo con su pie izquierdo, pero este debe impactar en un objeto, ya sea una botella, cojin, muñeco,etc. Variantes:se dicen numeros de menor cantidad para que ejecuten ese numero de patas alternando piernas, colores, terminos basicos del taekwondo, etc **4 series- 3 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 55" (volumen total: 11´)**
FINAL	flexibilidad dinamica	5 minutos	no aplica	1.FRACCIONES; Todos los niños cierran sus ojos y el formador empieza a darles indicaciones con su voz, ellos iran haciendo cada movimiento (estiramiento grupos musculares implicados) que la docente les mencione siempre con sus ojos cerrados, cuando el formador diga que ya los pueden abrir observaran a sus compañeros como quedo cada uno y verificarán si realmente siguieron las indicaciones dadas. 2.Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. **1 serie-5 mn** 3.Despedida marcial (principios del taekwondo)
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.		

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**06 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**12**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
				Número de Beneficiarios con Discapacidad:	NO APLIICA
Objetivo de la Clase Técnico	**Afianzar las habilidades locomotrices en el taekwondo a partir del juego**			**Tipo de Discapacidad:**	NO APLIICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ESTIRAMIENTO	10 MINUTOS	no aplica	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **3mn** **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1mn** **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **1mn** **2.1**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento **1mn** **2.2** come cocos; Se trata de ir caminando por las líneas pintadas en el suelo (cocos) para no ser atrapados por el que se la queda (comecocos). No se podrá dar media vuelta, correr o salirse de las líneas. En el caso de que dos cocos se encuentren frente a frente no podrán cruzarse y tendrán que dar media vuelta. El niño atrapado intercambiará su rol con el
CENTRAL	1.Habilidades locomotrices (correr-rodar) 2.Taekwondo (elevacion-rotacion)	25 Minutos	botella cinta papel	1. Perros y lobos; se dividen los niños en dos grupos, un grupo seran los perros y los otros los lobos, el formador iniciara mencionando un de ellos "perros" estos deberan salir a correr por el espacio, cuando ya se sientan cansados o deseen cambiar gritaran los niños lobos para que ellos inicien a correr, lo mismo sucedera con los lobos, cuando quieran cambiar gritan "perros" y asi sucesivamente. variantes: se desplazan haciendo elevaciones, rotaciones, o mientras unos corrern los otros hacen elevaciones, rotaciones. **4 series- 3 repeticiones- 30"- descanso micro 10" descaso macro 55" (volumen total: 11´)** 2. Bosque; el formador empezara a inventar un cunto y los niños deben escuchar muy atentos porque cuando la profe diga la palabra bosque deberan rodar por el piso, cuando diga azul deben hacer una elevacion y cuando diga tierra rotaciones. variante: los niños puede ir ayudando al cuento y dar las indicaciones. **1serie- 4 repeticiones- 1´-descanso micro 30" descaso macro 1´30" (volumen total: 7´)** 3. elevacion-rotacion; Los niños pondran en la pared objetos amarrados o pegados como: cinta adeciba, botellas, papel, etc cuando el formador de la orden, ellos deberan hacer elevaciones a tratar de tocar el objeto y cuando sean rotaciones deberan tratar de pasar el pie por encima del objeto. **1serie- 4 repeticiones- 1´-descanso micro 30" descaso macro 1´30" (volumen total: 7´)**
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	5 minutos	no aplica	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	

	PROCESO:	Versión: 0
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	Código:
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**07 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**13**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
Objetivo de la Clase psicosocial	**Entender y reflexionar sobre la estructura corporal y su importancia en el desarrollo personal y social.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ESTIRAMIENTO	10 MINUTOS	no aplica	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **2mn** **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1mn** **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia.**1m** **2.1**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento **1mn** **2.2** Los niños saltan abriendo sus brazos y sus pies hacia los lados, luego hacia el frente. Posteriormente el formador da las siguientes instrucciones: saltar a la izquierda luego a la derecha; trotar y pasar por la derecha del elemento que puso en el piso, de en frente y llegar a la posicion inicial; saltar en el pie derecho, luego en el pie izquierdo. **4mn**
CENTRAL	Lateralidad II	25 Minutos	botella cinta papel	1. Si dice derecha el niño debe correr y cruzarle por la derecha a la botella que esta en el piso, luego por la izquierda. 2.Luego debe pasarle por debajo de una silla y salir por la derecha. y volver al puesto trotando por la derecha de la silla y viceversa. 3. en el piso se pega una hoja y los niños deben estar atentos cuando el formador diga: mano derecha o izquierda- pie derecho o izquierdo, para que los niños pongan esa partedel cuerpo sobre la hoja. paga penitencia el que se equivoque. 4. los niños se hacen cerca a la pantalla y toman un color con la mano que la profesora le indique, cuando el formador diga un numero los niños deberan a salir a correr al otro extremo a escribir el numero en una hoja. van cambiando de mano.
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	5 minutos	no aplica	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**08 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**14**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
Objetivo de la Clase Técnico	**Desarrollar las habilidades no locomotrices en la disciplina de taekwondo a partir del juego**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	No Aplica
				Tipo de Discapacidad:	No Aplica

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ESTIRAMIENTO	10 MINUTOS	no aplica	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **2mn** **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1mn** **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **1mn** **2.1**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento **1mn** **2.2** Dinamica el campanario; los niños realizan los movimientos que menciona la cancion, donde implica girar, saludar, trotar,etc **4mn** **2.3** Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales. **1mn**
CENTRAL	1.Habilidades no locomotrices (girar) 2.Taekwondo defensas con los brazos (are maki- monton maki- olgul maki)	25 Minutos	botella cinta papel balon o pelota	1. Defensas; en el puesto los niños aprenden defensa arriba (are maki), defensa al medio (montog maki) y defensa abajo (olgul maki). Variantes: al mencionar el nombre de la defensa deberan hacerla y la persona que se equivoque paga penitencia. **4 series- 3 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 55" (volumen total: 11´)** 2. Pilla-pilla normal; los niños se desplazan por el espacio corriendo cuando alguno diga "girador" todos dar un giro en donde quedaron con sus manos en alguna posicion de defensa, si se le olvida alguno, este debera pagar penitancia. 3. Defendiendonos del balon; los niños se haran cerca a una pared y deberan botar su balon o pinpon contra la pared, cuando este revote deberan defenderse de él pegandole con sus brazos haciendo defensa alta o media, de igual forma botaran el balon al piso con una fuerza prudente para que se defiendan haciendo defensa abajo. **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ (volumen total: 14´)**
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	5 minutos	no aplica	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				

	PROCESO:	Versión: 0
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	Código:
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**09 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**15**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
Objetivo de la Clase Técnico	**Desarrollar las habilidades de proyección en el taekwondo a partir del juego**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	
				Tipo de Discapacidad:	

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ESTIRAMIENTO	10 MINUTOS	no aplica	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista 2**mn** **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1mn** **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia.**1mn** **2.1**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento**1mn** **2.2** Dinamica el campanario; los niños realizan los movimientos que menciona la cancion, donde implica girar, saludar, trotar,etc **4mn** **2.3** Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales. **1mn**
CENTRAL	1.Habilidades de proyección (lanzar- atrapar)	25 Minutos	pinpon o pelota tarro	1.pelotas rebotadoras; los niños lanzaran un pinpion o pelota a la pared o al piso y deberan tratar de atrapar con la mano. variantes: con un tarro o balde en las manos, el tarro lo pone en la cabeza, se hacen sentados, cambian de mano, etc. **3 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 55" (volumen total: 11´)** 2. tiro al blanco; los niños trataran de lanzar la pelota dentro de un tarro que esta ubicado al otro extremo del espacio, paga penitencia el que le caiga la pelota por fuera. variantes: que revote en el piso y luego entre al tarro. **1´-descanso micro 30" descaso macro 1´30" (volumen total: 7´)** 3.Bandal; los niños se hacen contra una pared de costado y elevaran su rodilla y pie, tratando de hacer una linea de altura entre la cintura, rodilla y pie, despues que el niño yatenga esa altura extendera su pierna haciendo punta de pies.**1´-descanso micro 30" descaso macro 1´30" (volumen total: 7´)**
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	5 minutos	no aplica	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	

	PROCESO:	Versión: 0
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	Código:
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**12 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**16**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
				Número de Beneficiarios con Discapacidad:	No aplica
Objetivo de la Clase Técnico	**Desarrollar la capacidad de velocidad gestual y habilidad locomotriz en el taekwondo a partir del juego**			**Tipo de Discapacidad:**	No aplica

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ESTIRAMIENTO	15 MINUTOS	pelota	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **3mn** **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1mn** **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia.**1mn** **2.1**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento **2mn** **2.2** ponchados; uno de los niños con una pelota tratara de ponchar a un compañero cuando lo haga pasa a ponchar la persona que tocaron con el balon.**5mn** **2.3** Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales. **3mn**
CENTRAL	1.capacidad de velocidad gestual (tren superior-tren inferior) 2. habilidad locomotriz (saltar) 3. Taekwondo (bandal chagui)	60 Minutos	cinta o cuadros de papel hijienico bomba botella	1.Carrera de coches; se numeran los niños. A cada número se la da el nombre de un coche. Cuando se dice el número o el nombre del coche, tienen que correr hasta un punto (previamente indicado) y volver a su sítio, usando el método que se les a dicho. Variante: con un nombre determinado deberan ir saltando, gateando, elevaciones,etc. **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)** 2.Agarra la cola; cada niño tiene una cola (tira de un papel) puesta en sus pantalones. A la palabra 'YA' el niño tiene que tratar de quitarse la cola sin utilizar las manos. variantes: colocar varias colas y ver en determinado tiempo cuantas colas puede quitarse.**4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)** 3.Pasa la bomba; . los niños deberan descubrir como hacer un pase a la pared sin tocar la bomba con las manos y ellos al empezar a patear la bomba el formador les indicara que deberan utilizar las patadas aprendidas y mirar cual se le facilita en pasar la bomba su compañero. **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)** 4.bandal; cada niño llevara una botella plastica las ubicaran en el piso de manera dispersa, cuando el docente diga "ya" cada niños tratara de tumbar las botellas con el empeine las que mas pueda, (el ultimo paga penitencia) una vez esten todas en el piso el docente dara nuevamente la indicación "ya" pero
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	15 minutos	no aplica	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	

	PROCESO:	Versión: 0
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	Código:
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**13 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**17**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
				Número de Beneficiarios con Discapacidad:	No aplica
Objetivo de la Clase psicosocial	**Entender y reflexionar sobre la estructura corporal y su importancia en el desarrollo personal y social.**			**Tipo de Discapacidad:**	No aplica

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ESTIRAMIENTO	10 MINUTOS	no aplica	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **2mn** **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1mn** **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia.**1mn** **2.1**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento **1mn** **2.2** Los niños pegan hojas de colores por el espacio de la casa y cuando el formador mencione un color los niños deberan a salir a tocar con la mano o el pie la hoja de ese color. el que se equivoque paga penitencia.4**mn**
CENTRAL	PERCEPCION AUDITIVA Y VISUAL	25 Minutos	botella cinta papel	1.los niños tendran una pelota pequeña y una hoja de papel, cada niño se hace en una la línea de partida. doblan la hoja y ponen la pelota en ella, deberan desplazarsen en cuclillas al punto central sin que la pelota caiga en el suelo (en caso de dejarla caer reinicia la actividad desde el línea de partida). Gana el equipo que realice el proceso en menor tiempo. 2.Los NNA trotan por el espacio, cuando el formador emita algun sonido previamente socializado los NNA deben ubicar sentados en el suelo y poner los pies contra la pared.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	5 minutos	no aplica	Cuando el formador nombre un animal que vuela, todos deben dar una palmada. El formador tambie n realiza el gesto, pero trata de hacer equivocar a los participantes haciendo acciones contrarias a las indicaciones; es decir, si nombra a un animal que vuela, no junta las manos o las junta al mencionar un animal que no vuele. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	

	PROCESO:	Versión: 0
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	Código:
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**14 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**18**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
				Número de Beneficiarios con Discapacidad:	No aplica
Objetivo de la Clase Técnico	**rrollar la capacidad de velocidad de reaccion y la habilidad no locomotriz en el taekwondo a partir del j**			**Tipo de Discapacidad:**	No aplica

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ESTIRAMIENTO	15 MINUTOS	no aplica	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **3mn** **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1mn** **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **1mn** **2.1**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento **2mn** **2.2** Capitán; Los niños se desplazaran libremente por el espacio, podrán rodar, saltar, caminar, etc, pero cuando la formadora diga capitán ellos deberán volver a su puesto y hacer posición de combate y dirán ¿si capitán!. Variantes: cuando la formadora diga cielo los niños se ponen de pie y hacen como helicópteros y cuando diga a tierra empezaran a reptar como
CENTRAL	1.capacidad de velocidad reaccion (visual) 2. habilidad no locomotriz (girar) 3. Taekwondo (posicion ap sogui- ap cubit sogui)	60 Minutos	pinpon o pelota tarro	1.Recupera la botella; una persona que acompaña al menor de edad, debera sostener una botella platica, cuando se la muestre al niño al frente, este debera patearla (bandal) lo mas rapido posible. se hacen de espalda y cuando suene la botella se giran y patean **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)** 2.Estatuas; los niños se desplazan haciendo ap sogui (pasos cortos) o ap cubit sogui (pasos grandes) por el espacio y cuando se diga estatuas, los niños se deberan quedar en la posicion y aprovechar para corregirla. **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)** 3.Comandos; cuando la profesora levante la mano derecha los niños deberan girar en el puesto, cuando levante la izquierda hacer bandal y cuando levante ambas giran y hacen bandal. **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)** 4. Terremoto; todos los niños corren por el espacio y cuando el docente dice un numero, ejemplo: 5, los niños dejan de correr y hacen ap sogui 5 veces y lo dicen envoz alta. **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)**
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	15 minutos	no aplica	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Mario Hmilton Rojas Pabon Cruz Torres
Fecha:	**15 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**19**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
				Número de Beneficiarios con Discapacidad:	No aplica
Objetivo de la Clase Técnico	**Desarrollar las capacidades coordinativas y habilidades ritmicas en el taekwondo a partir del juego**			**Tipo de Discapacidad:**	No aplica

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ESTIRAMIENTO	10 MINUTOS	no aplica	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **2mn** **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1mn** **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **1mn** **2.1**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento **1mn** **2.2** patea; los niños bailan la cancion haciendo desplazamientos en posicion de combate y cuando digala palabra patea, ellos ejecutan algunas de las tecnicas que han aprendido. 3**mn** **2.3** Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales. **2mn**
CENTRAL	1. capacidades coordinativas (equilibrio) 2.habilidades ritmicas 3.taekwondo (posiciones basicas)	25 Minutos	soga	1. eyes of the taiger: Los niños ejecutan algunos movimientos especificos de la disciplina siguiendo el ritmo de la cancion eyes of the taiger,(hacen ap sogui, ap cubit sogui, puños, elevaciones, rotaciones, ap chagui etc) siempre al ritmo de la musica. **1´-descanso micro 30" descaso macro 1´30" (volumen total: 7´)** 2. equilibrio dinamico en donde deberan tener presente una linea que estara dibujada en el suelo, pasaran con ambos pies uno tras del otro, con un solo pie saltando, con manos y pies, etc sin salirse de la linea. **3 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 55" (volumen total: 11´)** 3.cadena; cada niño propone un movimiento al ritmo de la musica y los demas deben **seguirlo.1´-descanso micro 30" descaso macro 1´30" (volumen total: 7´)**
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD DINAMICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	5 minutos	no aplica	Estiramiento dinamico de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	

		Versión: 0
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	Código:
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**16 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequemada
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**20**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**1**			**Edades:**	6 a 9 años
Objetivo de la Clase Técnico	**Desarrollar las habilidades gimnasticas y de proyeccion en el taekwondo a partir del juego**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	No aplica
				Tipo de Discapacidad:	No aplica

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ESTIRAMIENTO	15 MINUTOS	no aplica	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **2mn** **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1mn** **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia.1**mn** **2.1**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento 3**mn** **2.2** Dinamica el campanario; los niños realizan los movimientos que menciona la cancion, donde implica girar, saludar, trotar,etc **5mn** **2.3** Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales. 3**mn**
CENTRAL	1. habilidades de proyeccion 2.habilidades gimnasticas(arco) 3.taekwondo (	60 Minutos	balon	1. Gol; los niños pegan en la pared una hoja y desde cierta distacia los niños lanzaran una pelota a pegarle a la hoja, tienen 30sg para realizar la mayor parte de lanzamientos acertivos. **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)** 2.Puente esta quebrado; se colocan dos sillas a una distancia prudente y sobre la silla pondran un palo de escoba. Empiezan a cantar el puente esta quebrado mientras pasan los niños por debajo del palo y en posicion supina, tratando de no tocar el palo. cuando se termina la cancion quedara el el puesto como una estatua. (iniciacion en al arco) **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)** 3.Arco; se hacen de a 3 niños en cada grupo, uno de ellos hace el arco y los otros dos se pasan una pelota debajo del compañero. el grupo que pases mas veces la pelta gana (los niños cambian de roles) **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)** 4.Recorridos; bandal- posiciones chu chup sogui- chumbi- chariot. **4 series- 4 repeticiones- 30"-descanso micro 10" descaso macro 1´ 15" (volumen total: 15´)**
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD DINAMICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	15 minutos	no aplica	Estiramiento dinamico de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	19-oct-20	**Disciplina Deportiva:**	Taekwondo	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	2pm	**N° De Sesión:**	21	**N°. De Semana:**	9
Grupo:	1			**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	desarrollar la habilidad polimotriz de caminar a traves de ejercicios de patada (ap chagui).			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	no aplica
				Tipo de Discapacidad:	no aplica

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN 2.3 ELONGACIÓN	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN	**1.** Se dará inicio a la actividad llamando a lista **1.2** Socializar el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3** Protocolo inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; **Chumbi** que significa listo, **Chariot** que significa firmes, **Kienne** que significa reverencia. **chonyoa** , meditar. **2.** El calentamiento **2.1** Se iniciará con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. **2.2 Juego de reacción auditiva (Zoológico):** Se da la orden de caminar por todo el espacio **HANA (uno)** Es galopar como caballitos.**DUL** (Dos) Es avanzar en cuadrupedia como perritos. **SET** (Tres) Es avanzar saltando y haciendo puños como canguritos. Durante el transcurso del juego se modificara la orden, solo nombrando los animalitos.
CENTRAL	INTRODUCCION AL TAEKWONDO POSICIONES BASICAS (SOGUIS) AP SOGUI PATADAS BASICAS (CHAGUIS) UP CHAGUI BANDAL CHAGUI HABILIDADES LOCOMOTRICES: CAMINAR.	60MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**POSICION BASICA: 20 MINUTOS** **AP SOGUI:** (**AP=frente. sogui=posición)** Se les explica a los NNA que la posicón **AP SOGUI**, es un paso al frente, natural como caminar. al avanzar, deben de apoyar primero la bola de pie y luego el talon, deben dejar las rodillas extendidas cada vez que el talon toque el piso. Realizaran sies recoridos en linea recta de un punto a otro en una distancia de 5 metros ejecutando la posición **AP SOGUI.** **TECNICAS DE PATADAS: 20 MINUTOS** **UP CHAGUI:** Realizar seis recoridos ida y vuelta en **AP SOGUI** ejecutando la tecnica **UP CHAGUI** en linea recta. 5 o 6 metros de recorrido. en este ejercicio se ejecuta la **habilidad locomotriz** de **CAMINAR** y la ejecucion tecnica **UP CHAGUI** **HIDRATACIÓN;** Se dara 4 minutos de descanSo para hidratarSe y recuperar. **TECNICA BANDAL CHAGUI: 10 MINUTOS** **RETO DE LA CLASE.** En el puesto sin avanzar realizaran 4 series de BANDAL de 10 repeticiones por 20 segundos de descanso entre series. para descanzar los NNA realizaran caminatas en todos los sentidos y direciones variando la velocidad (el formador varia la velocidad a su gusto). **COMBINACIÓN TECNICA BANDAL Y UP CHAGUI: 10 MINUTOS** Los NNA ejecutaran las tecnicas **BANDAL y UP CHAGUI** avanzando alternado tecnicas y piernas.(en el puesto y avanzando en linea recta)
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**FLEXIBILIDAD ESTATICA** Espagar 1 minuto. esplit derecho 30 seg. esplit izquierdo 30 seg. **Retroalimentación:** preguntas ¿comprendieron la tecnica Ap sogui? ¿que se le disficulta en las tecnicas de pateo? 4 minutos. formación para despedida**.** chumbi. sharior. chionet. choyoa. 1 minuto. **juramento de taekwondo:** en chumbi. juro, Cortecia, integridad, autocontrol, perseverancia, espiritu indomable, espiruto deportivo, ciencia, amor. 1 minuto.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECIÓN.			

FORMATO		
	PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	20-oct-20	**Disciplina Deportiva:**	Taekwondo	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	2:00 p.m	**N° De Sesión:**	22	**N°. De Semana:**	9
Grupo:	1			**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Desarollar la habilidad polimotriz de corrrer en los NNA por medio de ejercicios ludicos y del juego.			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN	**1**. Se dará inicio a la actividad llamando a lista **1.2.**Socializar el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3.** Protocolo inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; **Chumbi** que significa listo, **Chariot** que significa firmes, **Kienne** que significa reverencia. **chonyoa** , meditar. **2.** El calentamiento **2.1.** Se iniciarä con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. **2.2.** Juego de reacción auditiva (Zoológico): se varia las indiación de la sesion anterior, solo se nombra los nombres de los animalitos, PERRITOS. CANGURITOS, RANITAS, CABALLITOS.EL FORMADOR VARIA LOS NOMBRES DE LOS ANIMALITOS. (PUEDE UTILIZAR LAMINAS CON LAS IMAGENES DE LOS ANIMALITOS).
CENTRAL	TECNICAS DE PATEO (CHAGUIS) HABILIDADES LOCOMETRICES: CORRER	**20 MIN**	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION ALGUN MATERIAL QUE SIRVA DE GUIA (SPOP)	**REPASO CLASE ANTERIOR: 5 MINUTOS.** **POSICION BASICA**: Juego. El formador debera dirigir un recorrido al NNA avanzando en AP SOGUI (indicando giros y desplazamientos) **AP SOGUI:** (AP=frente. sogui=posición) Se les recuerda a los NNA la posicón **AP SOGUI. EXPLICACIÓN** es un paso al frente, natural como caminar. al avanzar, deben de apoyar primero la bola de pie y luego el talon, deben dejar las rodillas extendidas cada vez que el talon toque el piso. Realizaran dos recorridos en linea recta de un punto a otro ejecutando la posición **AP SOGUI**. **HIDRATACIÓN;** Se dara **1 MINUTO** de descanzo para hidratarce y recuperar. **TECNICAS DE PATADAS: 10 MINUTOS** **UP CHAGUI:** en el puesto 10 repeticiones alternando piernas. **BANDAL CHAGUI:** en el puesto 10 repeticiones alternando piernas. **OLIGUI CHAGUI:** Abanico hacia afuera, elevar la pierna recta haciendo un movieminto circular a la altura de la cara. 10 repeticiones. **HABILIDAD LOCOMOTRIZ CORRER: 4 MINUTOS.** **JUEGOS DE COMPETENCIA:** Los NNA se desplazara corriendo de un punto A, a un punto B, al llegar al punto B ejecutara una vez las patadas antes vistas(UP CHAGUI, BANDAL CHAGU, OLIGUI CHAGUI y se devolvera al punto A . El que llegue primero segun la obseracion del formador sera el ganador.
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSEVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECIÓN.			

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –				**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Versión: 0** **Código:**
				FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	21-oct-20	**Disciplina Deportiva:**	Taekwondo	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	3:00 p.m a 4.30 pm	**N° De Sesión:**	23	**N°. De Semana:**	9
Grupo:	**1**			**Edades:**	6-9
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	utilizar el juego como medio de enseñanza de las tecnicas propias del deporte para incrementar la habilidad locomotriz de reptar.			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN	**1.** llamando a lista. **1.2.** Socializar el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3.** Protocolo inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; **Chumbi** que significa listo, **Chariot** que significa firmes, **Kienne** que significa reverencia. **chonyoa** , meditar. **2.** El calentamiento **2.1**. Se iniciarä con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. **2.2. Activación**: Juego imitacion: Los NNA realizaran caminatas en todas en todos los sentidos y direciones variando la velocidad (el formador varia la velocidad a su gusto). Dara la orden de realizar un gesto de soldado reptando, animales, pasar por debajo de un obstaculo''palo'. y volvera a retomar la caminata.
CENTRAL	HABILIDADES LOCOMETRICES: REPTAR POCISIONES SOGUIS (AP KUBI SOGUI) (CHUCHUN SOGUI) TECNICA DE MANO (MONTONG CHUMOT YIRUGU)	**60MINA15:C15B15:C15**	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	**POSICIÓNES BÁSICAS: 20 minutos** **AP KUBI SOGUI:** (**AP**=frente. **KUBI**=Larga, **SOGUI**=posición) Se les explica a los **NNA** la posicón AP KUBI SOGUI. EXPLICACIÓN es un paso al frente y largo, al avanzar, deben de apoyar primero la bola de pie y luego el talon, deben dejar la rodilla de la pierna adelantada flexionada formando un angulo de 90 grados entre la rodilla y el tobillo y la otra pierna completamente extendida con planta del pie al piso. Realizaran SEIS series de cuatro recorridos en linea recta de un punto a otro ejecutando la posición **AP KUBI SOGUI. (entre cada recorrido tendran 15 segundos de descanzo).** **HIDRATACIÓN:** Se dara **2 MINUTOS** de descanzo para hidratarce y recuperar. **CHUCHUN SOGUI: 8 minutos.** Posición jinete. se les explica a los NNA la posicón, es como montar a caballo, rodillas semi flexionadas, pies un poco mas ancho de los hombros. Desde la pocisión **chumbi** se eleva el pie izquierdo hasta la altura de la rodilla y cae en posición **CHUCHON SOGUI** y grito de combate por cada vez que realice(**KIA**). **YIRUGUI (ATAQUES) 18 minutos.** **MONTONG CHUMOT YIRUGUI: MONTONG= MEDIO, CHUMOT= PUÑO, YIRUGUI= ATAQUE. (ATAQUE CON PUÑO AL MEDIO)** los **NNA** en posición chuchup sogui (postura de ginete, rodillas semiflexionadas y piernas separadas al ancho de los hombros) realizaran 3 series de 10 repeticiones de taques al medio por 30 segundos de descanzo entre series. **HIDRATACIÓN:** Se dara **2 MINUTOS** de descanzo para hidratarce y recuperar. **JUEGO. HABILIDAD LOCOMOTRIZ REPTAR 10 minutos.** **Los NNA** haran una fila en **CHUCHON SOGUI,** uno atrás de otro, ejecutando **MONTONG CHUMOT YIRUGUI. el ultimo** de la fila dede reptar por debajo de las piernas de sus compañeros hasta llegar a su donde esta su primer compañero, y asi hasta que todos hayan pasado.
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**relacion muscular.** (piernas extendidasal suelo y movimiento de muslos a los lados y golpeteos arriba y abajo; posicion mariposa movimientos suaves arriba y abajo, elevacion de piernas y cintura y batirla) **Estiramiento estático general**: biceps, triceps, pectoral, trapecio, cuadriceps aductores, femorales, gemelos. 20 segundos por grupo muscular. 4 MINUTOS Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. 2 MINUTOS Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial. 2 MINUTOS

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**jueves, 22 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2pm**	**N° De Sesión:**	**24**	**N°. De Semana:**	9
Grupo:	**1**			**Edades:**	6-9
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Potencializar la flexiblidad en los NNA mediante la ejecución de tecnica de pateo en taekwondo.			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA CALZADO DEPORTIVO HIDRATACIÓN	**1.** llamando a lista. **1.2.** Socializar el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3.** Protocolo inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; **Chumbi** que significa listo, **Chariot** que significa firmes, **Kienne** que significa reverencia. **chonyoa** , meditar. **2.** El calentamiento **2.1.** Se iniciarä con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. **2.2.** Activación: **JUEGO DE PIES CALIENTES,** los NNA trotaran por el espacio que tienen en sus casas, cada vez que el formador les diga pies calientes, ellos deben de hacer **SKIPPING bajo** durante 5 segundos y seguir trotando, asi varias veces.
CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS: FLEXIBILIDAD TECNICA DE PATEO(CHAGUI)	**20MIN**	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**TECNICAS DE PATEO:** **JUEGO DE POSTURAS.** el formador debera indicar movimientos que le permitan al NNA adoptar una mayor flexibilidad y hacerlos en retos para ellos ejemplo. los niños trotando y deberan realizar spagat a la orden del formador por 15 seg. **ESTAS TECNICAS DE PATEO INCLUYEN LA CAPACIDAD A DESARROLLAR (FLEXIBILIDAD)** **OLLIOP CHAGUI: SIN AVANZAR** Elevación de la pierna recta hacia arriba a la altura de la cabeza por 3 series de 10 repeticiones. **3 minutos** **BAKAT CHAGUI: SIN AVANZAR** los NNA ejecutaran alternadamente esta tecnica por 3 series de 10 repeticiones. **3 minutos.** **AN CHAGUI: SIN AVANZAR** los NNA ejecutaran alternadamente esta tecnica por 3 series de 10 repeticiones. **3 minutos**. **HIDRATACIÓN:** Se dara **2 MINUTOS** de descanzo para hidratarce y recuperar. **OLLIOP CHAGUI: AVANZANDO** en linea recta ida y vuelta. Elevación de la pierna recta hacia arriba a la altura de la cabeza por 3 series de 10 repeticiones. 3 minutos **BAKAT CHAGUI: AVANZANDO** en linea recta ida y vuelta.los NNA ejecutaran alternadamente esta tecnica por 3 series de 10 repeticiones. **3 minutos** **AN CHAGUI: AVANZANDO** en linea recta ida y vuelta.los NNA ejecutaran alternadamente esta tecnica por 3 series de 10 repeticiones. **3 minutos** **HIDRATACIÓN:** Se dara **2 MINUTOS** de descanzo para hidratarce y recuperar.
FINAL	**VUELTA A LA CALMA.** Ejercicios de flexibilidad Reflexion y retroalimentacion	**10min**	Espacio amplio Colchoneta Hidratacion	5.1 estiramientos de miembros superiores y inferiores. Cruzce de dedos por encima de la cabeza extension, cruce el brazo por frente del cuerpo y con el otro brazo empuje, inclinacion del tronco a ambos lados, palma al frente y extension de brazo, wells, pie al gluteo, rodilla al frente.(12seg por segmento corporal) 5.2 importancia de las habilidades y finalizacion de sesion con vuelta a la calma. preguntas y respuestas

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

FORMATO PLAN	PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social	Versión: 0 Código:
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**viernes, 23 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	2:00 p. m.	**N° De Sesión:**	**25**	**N°. De Semana:**	9
Grupo:	**1**			**Edades:**	6-9
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Entender y reflexionar sobre la estructura corporal y su importancia en el desarrollo personal y social.			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN	**1.** llamando a lista. **1.2.** Socializar el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3.** Protocolo inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; **Chumbi** que significa listo, **Chariot** que significa firmes, **Kienne** que significa reverencia. **chonyoa** , meditar. **2.** El calentamiento **2.1.** Se iniciará con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. **2.2.** Si el formador dice pin los NNA deben saltar, si dice pon deben agacharte, si pita deben aplaudir. Los NNA cumplen la instruccion sin dejarse confundir por el formador quien realiza movimientos diferentes, la clave es que solo deben cumplir la instruccion que el verbalmente les menciona.
CENTRAL	COMPONENTE PSICOSOCIAL 3. PERCEPCION AUDITIVA Y VISUAL II	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	3.1. Los NNA deberan hacer la instruccion contraria a la que indique el formador, por ejemplo si el formador dice saltar, ellos se agachan si el formador dice acostados ellos se quedan de pie, si el formador dice correr ellos quedan como estatuas, si dice estatuas deben correr. 3.2 El NNA debe realizar diferentes desplazamientos (trotando, caminando, saltando, imitando animales) y el formador dara una orden que indique un color, un emblema (figura) o una prenda que tenga el NNA puesto y rapidamente el niño debera atender a la orden e identificar donde puede encontrar este color, emblema o prenda de vestir o encontrarlo en los elementos de su entorno
FINAL	4. VUELTA A LA CALMA 5.RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	ubicado de espaldas al formador el NNA debera atender las siguientes ordenes 4.1Mano derecha en su cabeza y con la mano izquierda en su pie , cambiar la posicion de las manos. 4.2Luego mano derecha en la rodilla y mano izquierda sobre la pared y cambiar. 4.3su mano derecha sobre el codo de su brazo izquierdo y la izquierda sobre el hombro derecho 5. conversatorio de las actividades realizadas y objetivos realizados. preguntas y respuestas.
OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA INTERACION, COMPORTAMIENTO Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION			

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos – Ministerio del Deporte	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social **FORMATO:** Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	**Versión: 0** **Código:** Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	26-oct-20	**Disciplina Deportiva:**	Taekwondo	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	2pm	**N° De Sesión:**	26	**N°. De Semana:**	10
Grupo:	1			**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Fortalecer la capacidad fisica de velocidad de desplazamiento por medio de la tecnica del deporte")			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN	**1. llamando a lista.** **1.2.** Socializar el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3.** Protocolo inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; **Chumbi** que significa listo, **Chariot** que significa firmes, **Kienne** que significa reverencia. **chonyoa** , meditar. **2.** El calentamiento **2.1.** Se iniciarä con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. **2.2.** Activación: se desplazara en espacios determinados siempre partiendo de un punto A a un punto B, luego a un punto C y terminar en un punto D. los desplzamientos se realizaran con diferentes trayectorias, trasladando objetos y en relevos.
CENTRAL	CAPACIDAD FISICA: VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO REPASO DE TECNICAS DE PATEO Y POSICIONES VISTAS EN CLASES ANTERIORES. TECNICAS MAKIS ARE MAKI	60MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION CONOS U OBJETOS QUE SIRVAN DE OBSTACULOS O GUIAS CARRITO DE JUGUETE, UNA FICHA DE YENGA O SIMILAR.	**JUEGO DE CONGELADOS.** el NNA debera realizar diferentes movimientos y el formador indicara cuando deberan quedar congelados (mantener la postura por 10 seg) **REPASO CLASES ANTERIORES: 15 MINUTOS.** **POSICIONES BASICAS :** AP SOGUI. AP KUBI SOGUI, CHUCHUN SOGUI. 5 minutos **TECNICAS DE PATEO:** AP CHAGUI, BANDAL CHAGUI, OLLIOP CHAGUI, AN CHAGUI, BAKAT CHAGUI. 5 minutos **HIDRATACIÓN**: Se dara **2 MINUTOS** de descanzo para hidratarce y recuperar. **TECNICAS DE MANOS**: MONTONG CHUMOT YIRUGI. **5 minutos.** **HABILIDAD LOCOMOTRIZ VELOCIDAD DE DESPLAZAMIENTO 15 minutos** **DESPLAZAMIENTO GENERAL:** Se desplazara de un punto A a un punto B corriendo lo mas rapido posible y se devolvera caminando al punto de inicio ,iniciara de pie despues sentado, boca abajo y boca arriba. Hara cada ejercicio 4 veces **HIDRATACIÓN:** Se dara **2 MINUTOS** de descanzo para hidratarce y recuperar. **COMPETENCIA DE VELOCIDAD POR ELIMINACIÓN:** los **NNA** competiran recorriendo a maxima velocidad de un punto A a un punto B. el que vaya llegando de ultimo se ira eliminando automaticamente. **HIDRATACIÓN:** Se dara **2 MINUTOS** de descanzo para hidratarce y recuperar. **TECNICAS DE DEFENSAS MAKIS 20 MINUTOS.** **ARE MAKI. ARE= BAJO O BAJA. MAKI DEFENSA** Los **NNA** tomaran el carrito de juguete con la mano izquierda, lo ubicaran en el hombro derecho, el brazo derecho lo estenderan en diagonal pegado al cuerpo. el carrito lo bajaran por todo el brazo derecho simulando que el brazo es la pista del carrito. apenas acabe la pista deben de detener el puño al frente del muslo correspondiente al brazo. y el otro brazo que hacia de pista, regresa hacia atras simulando un codazo y el puño a la cintura, codo bien atras.**(se realizara el mismo procedimiento con el otro brazo)**
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCIÓN	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión. Cuadriceps, gluteos, femoral, gemelos 20 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos · Ministerio del Deporte	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social **FORMATO:** Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	**Versión: 0** **Código:** Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	27-oct-20	**Disciplina Deportiva:**	Taekwondo	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	2:00 p.m	**N° De Sesión:**	27	**N°. De Semana:**	10
Grupo:	1			**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Mejorar en los NNA la capacidad fisica de la flexibidad utilizando ejercios estaticos y dinamicos			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION 2.3 ELONGACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN PALO DE ESCOBA	**1. llamando a lista.** **1.2. Socializar** el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3. Protocolo** inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; Chumbi que significa listo, Chariot que significa firmes, Kienne que significa reverencia. chonyoa , meditar. **2. Calentamiento** **2.1. Movilidad articular** de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. **2.2. Activación:** ubicaran un palo de escoba sujetado por ambos lados, puede ser dos sillas, a la altura no mas de su rodilla . deben de pasar de un alado al otro de frente y hacia tras, luego de lado pasar de lado de un lado al otro sin tocar o rozar el palo de escoba. **2.3. ELONGACIÓN.** Se realizara un estiramiento guiado por el formador (cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior)
CENTRAL	CAPACIDAD BASICA: FLEXIBILIDAD DINAMICA Y ESTATICA TECNICAS DE DEFENSAS MAKIS ARE MAKI , MONTONG MAKI.	20 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN CARRITO DE JUGUETE DOS ESPADAS DE JUGUETE	**JUEGO DE PASOS.** Los NNA deberan desplazarsen de un punto A a un punto B ,ejecutando la cantidad de pasos posibles durante el recorrido indicado por el formador (zancada) de igual manera en saltos a dos pies y un pie **TECNICAS DE PATEO QUE AYUDAN A LA ELASTICIDAD DINAMICA:** **OLLIOP CHAGUI: SIN AVANZAR.** Elevación de la pierna recta hacia arriba a la altura de la cabeza por 1 minutos **BAKAT CHAGUI: SIN AVANZAR** los NNA ejecutaran alternadamente esta tecnica por 1 minuto. **AN CHAGUI: SIN AVANZAR.** los NNA ejecutaran alternadamente esta tecnica por 1 minuto. **REPASO ARE MAKI:** Con los carritos de juguetes los **NNA** seguiran practicando la defensa **ARE MAKI. 3 minutos.** **HIDRATACIÓN: Se dara 2 MINUTOS de descanzo para hidratarce y recuperar** **INICIO DEFENSA MONTONG MAKI: EXPLIACIÓN.** Con los puños cerrados los NNJ se daran un abrazo ellos mismos, una vez un puño debajo de la axila derecha y otra vez debajo de la axila izquierda. Esto lo haran durante 3 minutos. Cada vez que el puño cerrado este debajo de una axila saldra hacia fuera y frenara al frente del hombro correspondiente a su lado. Esto lo haran durante 3 minutos. (brazo que reposa regresa hacia atras como en el are maki) **HIDRATACIÓN: Se dara 2 MINUTOS de descanzo para hidratarce y recuperar** **Combinacion Are maki y Montong Maki:** los **NNA** ejecutaran las tecnicas are amki y montong maki alternado brazos y tecnica. 3 minutos.
FINAL	**VUELTA A LA CALMA.** ejercicio de relajacion muscular Reflexion retroalimentacion	**5.1** 5 minutos **5.2**. 3 minutos	Espacio amplio Hidratacion colchonetas	**ejercicios de relacion muscular.** Piernas al frente golpe alternos de cuadriceps: planta de pie y movimiento de rodillas abajo y arriba: elevacion de cadera y piernas flojando pies arriba: posicion decubito ventral uniendo pies y manos y realizar un balanceo. 12 seg por segmento corporal **Retroalimentacion.**. generar conciencia de los ejercicios y hacerlos como forma de habitos de vida. preguntas y respuestas
OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.			

El deporte es de todos Mindeporte	Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social			**Versión: 0** **Código:**
		FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos			Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	2810/2020	**Disciplina Deportiva:**	Taekwondo	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	2pm	**N° De Sesión:**	28	**N°. De Semana:**	10
Grupo:	1			**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Afianzar las capacidades locomotrices del salto y rodar utilizando patrones basicos de movimiento en la tecnoca del taekwondo.			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN	**1. llamando a lista.** **1.2. Socializar** el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3. Protocolo** inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; Chumbi que significa listo, Chariot que significa firmes, Kienne que significa reverencia. chonyoa , meditar. **2. Calentamiento** **2.1. Movilidad articular** de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. **2.2. Activación:** carrera dew topos. se establece un recorrido corto, donde los NNA deberan cubrir espacios agachados. pasara uno por uno en saltos por encima de sus compañeros hasta lograr pasar todos.
CENTRAL	HABILIDADES LOCOMOTRICRES: SALTAR, RODAR TECNICA DE PATEO (CHAGUI) MAKIS DEFENSAS	**60 MIN**	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN STEP, CONO O BLOQUE COLCHONETA CARRITOS DE JUGUETES DOS ESPADAS DE JUGUETES o algun objeto que simule las espadas.	**REPASO TECNICAS DE PATEO** OLLIOP CHAGUI, BAKAT CHAGUI, AN CHAGUI,BANDAL CHAGUI, AP CHAGUI SIN AVANZAR. los NNJ ejecutaran alternadamente estas tecnicas por 1 minuto cada tecnica por 30 segundos de descanzo. **REPASO MAKIS:** Con los carritos de juguetes los NNJ seguiran practicando la defensa **ARE MAKI**. 3 minutos. **MONTONG MAKI** Con los puños cerrados los NNJ se daran un abrazo ellos mismos, una vez un puño debajo de la axila derecha y otra vez debajo de la axila izquierda. Esto lo haran durante 3 minutos. Luego terminaran la tecnica con el brazo cerrado al frente de su hombro correspondiente. **HIDRATACIÓN: Se dara 2 MINUTOS de descanzo para hidratarce y recuperar** **INICIO DEFENSA OLLGUL MAKI: EXPLIACIÓN**. Los NNJ se pondran las espadas a lado y lado de la cintura . la tomaran con la mano contraria y la elevaran hacia arriba como si desenfundaran la espada. al desenfundar la espada el antebrazo queda en diagonal a la frente con los puños cerrados. asi repetiran varias veces hasta que el formador crea conveniente. **HIDRATACIÓN: Se dara 2 MINUTOS de descanzo para hidratarce y recuperar.** **Combinación Are maki, Montong Maki y Ollgul maki**: los NNJ ejecutaran las tecnicas are amki, montong maki y ollgul maki alternado brazos y tecnica. asi repetiran varias veces hasta que el formador crea conveniente. **RETO DE LA CLASE. HABILIDAD LOCOMOTRIZ SALTAR Y RODAR.** Rodar de medio lado con el cuerpo recogido. Rodar de medio lado con el cuerpo extendido. Saltar sobre un objeto de forma frontal y lateral 4 series de 10 repeticiones por ejercicio . **HIDRATACIÓN: Se dara 2 MINUTOS de descanzo para hidratarce y recuperar.** Salto y luego una bandal chagui. Salto con rodillas al pecho y bandal chagui. Salto con talones al gluteo y bandal chagui.
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión. cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	29\10/2020	**Disciplina Deportiva:**	Taekwondo	**Municipio:**	San Antonio del Tequendama
Hora:	2:00 p.m a 2.40 pm	**N° De Sesión:**	29	**N°. De Semana:**	10
Grupo:	1			**Edades:**	6 A 9 AÑOS
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Mejorar la habilidad Motriz de Velocidad de reaccion auditiva en tecnicas propias del deporte.			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN	**1. llamando a lista.** **1.2. Socializar** el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3. Protocolo** inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; **Chumbi** que significa listo, **Chariot** que significa firmes, **Kienne** que significa reverencia. **chonyoa** , meditar. 2. **Calentamiento** 2.1. **Movilidad articular** de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. 2.2. **Activación:** los NNA se ubicaran en distintas posiciones (arrodillado, de espalda, boca abajo, boca arriba, con saltos, con desplzamientos cortos. y a la orden del formador realizaran un alargue en velocidad de 4mt.. luego retoman el ejercicio en otra posicion
CENTRAL	HABILIDADES MOTRICES: Velocidad de reaccion auditiva TECNICA DE MANO (MAKIS"DEFENSAS" YIRUGUI "ATAQUE"CON PUÑO) BASICO DE BRAZOS NUMERO UNO. KUKIBON IL YANG.	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION SILVATO	**JUEGO DE COORDINACION.** El formador debera realizar una serie de movimientos en miembros superiores e inferiores, manteniendo una secuencia y un patron de movimientos (aerobicos) **TECNICAS DE MANOS: 6 minutos** **MAKIS** **Are makki: defensa abajo.** Se realiza varias repeticiones iniciando siempre con el brazo izquierdo **Montong makki: defensa media.** Se realiza varias repeticiones iniciando siempre con el brazo izquierdo **Olgul makki: defensa arriba.** Se realiza varias repeticiones iniciando siempre con el brazo izquierdo **Montong chumok yirugui: puño frontal o recto al medio.** Se realiza varias repeticiones iniciando siempre con el brazo izquierdo **BASICO DE BRAZOS NUMERO UNO. KUKIBON IL YANG. Explicación.** El basico de brazos uno, es la articulación de las defansa are, montong, ollgul y puño al fente. alternando una vez cada tecnica iniciando de abbajo hacia arriba. **Primero** are maki iniciando con izquierda luego derecha. **Segundo** montong maki. iniciando con izquierda luego derecha. **Tercero** ollgul maki. iniciando con izquierda luego derecha. **Cuarto** montong chumog yirugui: iniciando con izquierda luego derecha. **terminando** con un grito de combate en el puño final **(KIA). 10 minutos.** **HABILIDAD LOCOMOTRIZ Velocidad de reaccion auditiva. 4 minutos.** El formador pondra a correr a los NNA cada vez que el de un silvato deben de ejecutar 4 are maki
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	se realizara por cada segmento 10 segundos de estiramiento para ejecutar 5 ejercicios que involucren todo el cuerpo. flexion y extencion del cuello;entrelazar las manos por la espalda y subirlas asta donde pueda o sienta el rango de estiramiento; wells: flexion de cadera- tocarse los pies sin flexionar las rodillas;plantiflexion apoyado en la pared. ;mariposa: sentado junta plantas de pies acercadolas al cuerpo socializar el tema visto y retroalimentar
OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.			

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			Cundinamarca	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	30-oct-20	**Disciplina Deportiva:**		**Municipio:**	San Antonio Del tequendama
Hora:	2:00 p. m.	**N° De Sesión:**	30	**N°. De Semana:**	10
Grupo:	1			**Edades:**	6 A 9 AÑOS
				Número de Beneficiarios con Discapacidad:	NO APLICA
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Entender y reflexionar sobre la estructura corporal y su importancia en el desarrollo personal y social.			**Tipo de Discapacidad:**	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS ROPA COMODA HIDRATACIÓN	**1. llamando a lista.** **1.2. Socializar** el tema a realizar en la sesión de clase. **1.3. Protocolo** inicio de clase utilizando las siguientes indicaciones; **Chumbi** que significa listo, **Chariot** que significa firmes, **Kienne** que significa reverencia. **chonyoa** , meditar. 2. **Calentamiento** 2.1. **Movilidad articular** de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento. 2.2. El formador menciona una característica y los NNA deben realizar apartir de gestos, movimientos o desplazamientos imitar la orden. Se pueden mencionar características físicas, culturales, academicas, gustos, lugar de residencia o nacimiento, etc. Ejemplo.. imitar un jugador de rugby.
CENTRAL	COMPONENTE PSICOSOCIAL LA DIFERENCIA CON EL OTRO	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION PELOTA	los NNA deden dar una orden; se dice en voz alta “color, color azul” o cualquier otro color, todos los demas corren a buscar algo que tenga el color indicado. el ultimo en encontrarlo debera dar la nueva orden. Cada niño debera proponer un movimiento con una pelota. Ejemplo pasar la pelota alrededor de su cuerpo , el formador indicara una dificultad en el ejercicio y dara la orden a otro niño de proponer otro movimiento con el objeto que utilizamos.
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION		ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	El formador realiza sonidos con sus palmas mientras que los NNA se mueven por el espacio, al detenerse el sonido se deben ubicar frente a la camara. El formador indica “levantar la mano los mas pequeños de la pareja; los mas grandes”, se pueden incluir otras características que vea pertinente el formador. Ejemplo. el NNA que pueda tocarse la punta de los pies sin doblar rodillas.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA INTERACION, COMPORTAMIENTO Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION
OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

	PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**lunes, 5 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio del Tequendama
Hora:		**N° De Sesión:**	**11**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**FORTALECER LAS CAPACIDADES FISICAS UTILIZANDO EJERCICIOS DINAMICOS Y DEL DEPORTE**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2.**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de movimiento **2.2** Se hara realizando diferentes ejercicios dinamicos estando en el mismo puesto (jumping jacks, taloneo, skys, elevacion de rodillas. (3 series de 10 repeticiones por ejercicio)
CENTRAL	TECNICA DE PATEO (CHAGUI) CAPACIDADES FISICAS: RESISTENCIA ANAEROBICA, FUERZA RAPIDA, FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	El NNA se desplazara de un punto A un punto B ejecutando en cada punto un una repeticion de un ejercicio > jumping squat 3 series de 8 >Berpie 3 series de 8 >monton cleimber (hacer dos repeticiones en cada punto) 3 series de 8 > Los NNA se desplazara corriendo de un punto A a un punto B al llegar al punto B ejecutara las patadas y se devolvera al punto A corriendo 3 series de 6 recorridos por tecnica > Levantamiento: Levantar la pierna a la altura de la cara sin flexionar la rodilla > oligui chagui: abanico hacia afuera, levantar la pierna a la altura de la cara y hacer un movimiento circular de adentro hacia afuera. > oligui an chagui: abanico hacia adentro, levantamiento de la pierna de forma circular de afuera hacia adentro dirigido a la altura de la cara >Ap chagui: patada frente con el antepie.
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.		

	PROCESO:		**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Código:**
	FORMATO:		
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**martes, 6 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**Taekwondo**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:		**N° De Sesión:**	**12**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**MEJORAR LAS HABILIDADES MOTRICES POR MEDIO DE ACTIVIDADES RECREODEPORTIVAS**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2.**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento **2.2** Los NNA se desplazaran de un punto A a un punto B y lo haran realizando diferentes ejercicios cuando lo indique el formador (laterales, taloneo, salto con rodillas al pecho, abdominal, push up.)
CENTRAL	HABILIDADES MOTRICES: SALTAR, RODAR, GIRAR. TECNICA DE PATEO (CHAGUI)	20 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION UN RECOGEDOR DE BASURA CON PALO O ALGUN MATERIAL QUE SIRVA DE GUIA (SPOP)	> Estando en postura de combate el NNA realizara ejercicios como: salto, salto de medio giro, salto de giro completo, salto con cambio de posicion, 3 series de 6 repeticiones. > El NNA hara en el puesto 3 series de 10 repeticiones por tecnica > Levantamiento: Levantar la pierna a la altura de la cara sin flexionar la rodilla > oligui chagui: abanico hacia afuera, levantar la pierna a la altura de la cara y hacer un movimiento circular de adentro hacia afuera. > oligui an chagui: abanico hacia adentro, levantamiento de la pierna de forma circular de afuera hacia adentro dirigido a la altura de la cara > Estirameiento estatico por 15 segundos al finalizar cada serie de patadas
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.		

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:	**miércoles, 7 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		**N° De Sesión:**	**13**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**2**			**Edades:**	6-9
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**GENERAR UNA REPRESENTACIÓN POSITIVA DE SÍ MISMO EN RELACIO N A LOS DIFERENTES A MBITOS (I.E. HABILIDADES INTERPERSONALES, RENDIMIENTO ESCOLAR, DEPORTIVO, APARIENCIA FÍ SICA, ETC.)**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2**.El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento. **2.2** Por medio de la actividad quien soy yo el NNA imitara lo que haga el instructor y su vez adivinara el personaje
CENTRAL	AUTOESTIMA: CAMBIO DE ESQUEMAS	20 min	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	>utilizando colores,lapiz, y hojas el NNA realizara 3 dibujos con los que se identifique y despues los representara imitando sus gestos. > dibujo uno: un animal > dibujo dos: un familiar > dibujo tres: el mismo cuando grande (profecion)
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento por medio de tecnicas de yoga. gato, perro, cobra 20 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.		

	PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:	**jueves, 8 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		**N° De Sesión:**	**14**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**FORTALECER LA PROYECCION DE PATEO DE LOS NNA POR MEDIO DE LA TECNICA DE PATEO DEL TAEKWONDO**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2**.El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento. **2.2** utilizando el juego del espejo se hara el calentamiento, el formador realizara diferentes tipod de ejercios que el NNA debera imitar. 7 min
CENTRAL	HABILIDADES MOTRICES: PROYECION PATEAR TECNICA DE PATEO (CHAGUI).	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION UN REOCOJEDOR CON PALO GLOBO O BOMBA	>patear un globo de firentes formas, con el borde interno, externo, punta y talones de los pies **>** Utilizando un punto fijo o guia (objeto) se realizaran las tecnicas de pateo proyectando la tecnica a la altura correspondiente > Levantamiento: Levantar la pierna a la altura de la cara sin flexionar la rodilla 3 series de 10 > oligui chagui: abanico hacia afuera, levantar la pierna a la altura de la cara y hacer un movimiento circular de adentro hacia afuera. 3 series de 10 > oligui an chagui: abanico hacia adentro, levantamiento de la pierna de forma circular de afuera hacia adentro dirigido a la altura de la cara 3 series de 10 >Ap chagui: patada frente con el antepie. 3 series de 10 > Bandal chagui: patada lateral con el empeine a la altura del dorso. 3 series de 10
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático general: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. 20 segundos por grupo muscular.. 20 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.		

El deporte es de todos Mindeporte			PROCESO:		Versión: 0
			Fomento al Desarrollo Humano y Social		Código:
			FORMATO:		
			Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:	**viernes, 9 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		**N° De Sesión:**	**15**	**N°. De Semana:**	7
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**UTILIZAR TECNICAS DEPORTIVAS PARA MEJORAR LAS HABILIDADES RITMICAS**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2.**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento. **2.2** los NNA trotaran de un punto A a un punto B y cuando escuchen la orden haran el ejercicio indicado siendo: 1- sentarse, 2-trotar, 3- acostarce boca abajo, 4- acostarce boca arriba, 5- sentadilla, 6- abdominal La orden se dara aleatoriamente y la actividad durara 7 minutos
CENTRAL	CAPACIDEADES FISICAS: FLEXIBILIDAD CAPACIDAD TITMICA : RITMO TECNICA DE PATEO(CHAGUI)	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**OPCIONAL: CLASE DE BODY COMBAT MUSICALIZADA** > Combinaciones de pateo; se realizaran 3 series de 8 repeticiones por cada combinacion haciendo 10 segundos de recupercion entre serie por medio de ejerciciosde estiramiento estatico. - bandal chagui- oligui chagui -bandal chagui -levantamiento -bandal chagui- oligui an chagui -bandal chagui-ap chagui > Levantamiento: Levantar la pierna a la altura de la cara sin flexionar la rodilla 3 series de 10 repeticiones > Oligui chagui: abanico hacia afuera, levantar la pierna a la altura de la cara y hacer un movimiento circular de adentro hacia afuera. 3 series de 10 repeticiones > Oligui an chagui: abanico hacia adentro, levantamiento de la pierna de forma circular de afuera hacia adentro dirigido a la altura de la cara 3 series de 10 repeticiones > Bandal chagui : patada lateral con el empeine al altura del dorso > Ap chagui: pada frente con el antepie. > estirameiento estatico por 15 segundos al finalizar cada serie de patadas
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. 20 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

El deporte es de todos Mindeporte / Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –				**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Versión: 0** **Código:**
				FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:	**lunes, 12 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		**N° De Sesión:**	**16**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**PREPARAR FISICAMENTE EL CUERPO DE LAS NNA POR MEDIO DE ACTIVIDADES AEROBICAS, FUERZA Y TECNICAS DEPORTIVAS**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2.**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento. **2.2** desplazar desde un punto A a un punto B de las siguientes maneras: frontal, lateral de espaldas, zig zag. Hara cada ejercicio 4 veces
CENTRAL	CAPACIDAD FISICA: FUERZA DE RESISTENCIA, RESITENCIA AEROBICA, FLEXIBILIDAD ESTATICA Y DINAMICA TECNICA DE DEFENSA CON MANO (MAKKI) POSICION (SOGUI) ESTATICA	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION CONOS U OBJETOS QUE SIRVAN DE OBSTACULOS O GUIAS	> Realizar los ejercicios con el metodo de circuito , una serie por cada ejercicio descansar ente ejercicio 20 segundos y entre series 2 minutos. > monton climber: 3series de 20 repeticiones > are makki en posicion ap sogui: 3 series de 10 > jumping jacks: 3 series de 20 repeticiones > monton makki en posicion ap cubit sogui: 3 series de 10 repeticiones > jumping squat: 3 series de 15 repeticiones >olgul makki en possicion chu chup sogui 3 series de 10 repeticiones
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión. trapecio, pectoral, biceps, triceps, deltoides, Cuadriceps, gluteos, femoral, gemelos 20 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION				OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

	PROCESO:		Versión: 0
	Fomento al Desarrollo Humano y Social		Código:
	FORMATO:		
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:	**martes, 13 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		**N° De Sesión:**	**17**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**GENERAR UNA REPRESENTACIÓN POSITIVA DE SÍ MISMO EN RELACIO N A LOS DIFERENTES A MBITOS (I.E. HABILIDADES INTERPERSONALES, RENDIMIENTO ESCOLAR, DEPORTIVO, APARIENCIA FÍ SICA, ETC.)**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2.**El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento. **2.2** Se pide al grupo que se mueva por el espacio, moviendo y soltando sus brazos y relajando sus cabezas y cuellos. Despue s de un momento, el formador dice una palabra para que el grupo forme estatuas que describan esa palabra. Por ejemplo, el facilitador dice (respeto, compan erismo, amor, solidaridad etc.) Todos los participantes instanta neamente y sin hablar tienen que adoptar posiciones que demuestren posiciones que demuestren lo que para ellos significa 'esas palabras'. Repita el ejercicio varias veces.
CENTRAL	EVALUACIONES DEL ENTORNO DE MI YO PERSONAL	20 min	tisa, 4 objetos que el NNA le guste o tenga cariño	> El NNA hara 4 circulos en el piso, en cada circulo pondra un objeto que le guste, se desplazara por el espacio imitando algun movimiento ya sea de un animal o de alguna actividad especifica cuando el formador le indique se dirijira con ese movimiento a uno de los circulos y describira lo que siente por ese objeto o el porque lo eligio para la actividad.
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión. trapecio, pectoral, biceps, triceps, deltoides, Cuadriceps, gluteos, femoral, gemelos 20 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR EL COMPORTAMIENTO Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION. DESCUBRIR CUAL ES LADO DOMINANTE.		

				PROCESO:	**Versión: 0**
				Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
				FORMATO:	
				Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:	**miércoles, 14 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		**N° De Sesión:**	**18**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:		**2**		**Edades:**	10-dic
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**FORTALECER EL TREN INFERIOR POR MEDIO DE EJERCICIOS DE SALTO**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2**.El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento. **2.2** se hara realizando diferentes ejercicios dinamicos estando en el mismo puesto(jumping jacks, taloneo, skys, elevacion de rodillas, 3 series de 10 repeticiones)
CENTRAL	HABILIDADES MOTRICES : SALTAR, LEVANTAR TECNICA DE MANO(MAKKI) Y POSCION (SOGUI)	20 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	>Se desplazara de un punto A a un punto B en zancada (alejando lo mas posible un pie del otro) 3 series de 3 recorridos >Saltar y separar las piernas hacia adelante y atrás en el aire (salto tijera) 3 series de 10 repeticiones >Saltar y separar las piernas en el aire hacia los lados 3 series de 5 repeticiones > saltar y llevar las rodillas al pecho 3 series de 8 repeticiones > Desplazandose de un punto A a un punto B en posicion ap sogui (posicion corta) realizar tecnica de mano haciendo 3 recorridos por tecnica. > Are makki: defensa abajo > Montong makki: defensa media > Olgul makki: defensa arriba > Montong chumok yirugui: puño frontal o recto
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión.pectoral, trapecio, deltoides, biceps, triceps.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social **FORMATO:** Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	**Versión: 0** **Código:** Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:	**jueves, 15 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		**N° De Sesión:**	**19**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**MEJORAR LA FLEXIBILIDAD POR MEDIO DE EJERCICIOS GIMNASTICOS**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2**.El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento. **2.2** Trotar en el puesto, deslizamientos en el puesto, 3 series de 20 segundos por ejercicio **>** Realizar 4 series de 40 segundos 20 segundos de descanso skiping en 5 tiempos aumentando o disminuyendo la intensidad utilazando como dinamica la funcion de velocidades de un carro o moto **>**cambios de guardia en postura de combate (yeyari ditgui) 3 series de 10 repeticiones.
CENTRAL	HABILIDADES LOCOMOTRICRES: RODAR CAPACIDADES FISICAS: FLEXIBILIDAD DINAMICA, FLEXIBILIDAD ESTATICA	20 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION COLCHONETA	**>**Rodar de medio lado con el cuerpo recogido 4 repeticiones **>**Rodar de medio lado con el cuerpo extendido4 repeticiones **>** rollo adelante 4 repeticiones > saltar con las piernas separadas a los lados 3 series de 4 > saltar con las piernas separadas adelante y atras 3 series de 4 > arco de cubito dorsal 3 series de 15 segundos >escorpion de cubito bentral 3 serie de 15 segundos
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión. cruadriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.		

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:	**viernes, 16 de octubre de 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		**N° De Sesión:**	**20**	**N°. De Semana:**	8
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**REALIZAR TECNICAS CON DIFERENTES PATRONES DE MOVIMIENTO PARA MEJORAR LAS HABILIDADES RITMICAS**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION BOMBAS, PELOTAS Y UN ROLLA DE MEDIAS	**1.** Se dara inicio a la actividad llamando a lista **1.2**Socializar el tema a realizar en la sesion de clase **1.3** Se realizara el saludo marcial para dar inicio a la sesion de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. **2**.El calentamiento se iniciara con la movilidad articular de manera cefalocaudal (cabeza, cuello, hombros, codos, muñecas. cadera, rodilla, tobillo, haciendo 10 repeticiones por cada segmento, buscando un rango amplio de moviemiento. **2.2** Realizar ejercicios con patrones de movientos cordinativos como paso en v, desplazamiento en L, desplazamiento atras y adelante con elevacion de rodilla.
CENTRAL	HABILIDADES RITMICAS: RITMO TECNICA DE MANO (MAKKI"DEFENSA" YIRUGUI "ATAQUE")POSICIONES (SOGUIS) PATADAS (CHAGUIS)	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Explicacion y ejecucion de la figura de poomsae Taeguk il yang que contine 18 pasos de movientos en secuencia y tecnicas como: ap sogui (posicion corta), ap cubit sogui (posicion larga), are makki (defensa abajo), monton an makki (defensa media hacia adentro), olgul makki (defensa arriba), monton chumok yirugui (puño al frente) y ap chagui (patada frente con el antepie)
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION		ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión. Bicep, tricep, deltoides, pectoral,supraescapular, trapecio 20 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espiritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.		

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social **FORMATO:** Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	**Versión: 0** **Código:** Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**19 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**3:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**21**	**N°. De Semana:**	9
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**FORTALECER LAS CAPACIDADS FISICAS EN LOS NNA POR MEDIO DEL JUEGO Y LA TECNICA DEL DEPORTE**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD	ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR 1.3 SE REALIZARA EL SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE UTILIZANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES CHUMBI QUE SIGNIFICA LISTO, CHARIOT QUE SIGNIFICA FIRMES, KION-NE QUE SIGNIFICA REVERENCIA. 2.EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO, HACIENDO 10 REPETICIONES POR CADA SEGMENTO, BUSCANDO UN RANGO AMPLIO DE MOVIEMIENTO 2.2 JUEGO ESTATUAS EN SKIPPIN VARIANDO LA VELOCIDAD O INTENSIDAD
CENTRAL	JUEGO TUMBAR A LA BOTELLA CAPACIDADES FISICAS: FLEXIBILIDAD CAPACIDADES FISICAS: VELOCIDAD DE REACCION ; AUDITIVA, VISUAL TECNICA DE PATEO: AP CHAGUI, BANDAL CHAGUI	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION BOTELLA PLASTICA	JUEGO TUMBAR A LA BOTELLA: LOS NNA DEBEN SALIR CORRIENDO DEL PUNTO A AL PUNTO B SEGUN EL ESTIMULO INDICADO POR EL FORMADOR YA SEA SILBATO, APLAUSO, YA, FUERA, O VISUAL BAJANDO LA MANO, SALTANDO ETC. Y TUMBAR UNA BOTELLA PLASTICA CON LA PARTE DE SU CUERPO (MANOS ,CABEZA, PIES, CODOS ETC) QUE ESTARA EN DIFERENTES ALTURAS EJ: ENSIMA DE UNA SILLA, SOFA, EN EL PISO, ETC. 8´ SE REALIZARAN TECNICAS DE PATEO (AP CHAGUI, BANDAL CHAGUI) AVANZANDO O EN EL PUESTO SEGUN LA INDICACION DEL FORMADOR ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE : CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) ENTE CADA REPETICION 4 SERIES POR TECNICA X 10 REPETICIONES X 30" DE DESCANSO
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS EN LA SESIÓN: CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR O ADQUIRIR. FINALIZAREMOS LA CLASE CON EL JURAMENTO DEL LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO" CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, CIENCIA, AMOR" Y SALUDO MARCIAL.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

El deporte es de todos Mindeporte			PROCESO:		Versión: 0
			Fomento al Desarrollo Humano y Social		Código:
			FORMATO:		
			Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**Cundinamarca**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**20 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**22**	**N°. De Semana:**	9
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**AFIANZAR LAS HABILIDADES RITMICAS Y DIMENSION CORPORAL EN LOS NNA POR MEDIO DE LA LUDICA Y EL JUEGO**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR 1.3 SE REALIZARA EL SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE UTILIZANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES CHUMBI QUE SIGNIFICA LISTO, CHARIOT QUE SIGNIFICA FIRMES, KION-NE QUE SIGNIFICA REVERENCIA. 2.EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO, HACIENDO 10 REPETICIONES POR CADA SEGMENTO, BUSCANDO UN RANGO AMPLIO DE MOVIEMIENTO 2.2 JUEGO TERREMOTO LOS NNA DEBEN CORRER A LA ORDEN DE TERREMOTO Y DETENERSE EN LA POSICION IDICADA POR EL FORMADOR ACOSTADOS, SENTADOS, DE RODILLAS, ETC.
CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS:FLEXIBILIDAD ESTATICA TECNICA DE PATEO: DOLYO CHAGUI,OLIGUI CHAGUI TECNICA DE DEFENSA: ARE MAKKI, MONTONG MAKKI, OLGUL MAKKI	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	SE REALIZARAN EJERCICIOS DE ESCALERA DEPORTIVA O AROS EN EL SUELO INICIANDO CON EJERCICIOS VISOPEDICOS CON VARIACIONES DE ENTRADA Y SALIDA, DERECHO, IZQUIERDO, ADELANTE, ATRAS, ETC. 2 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO X 30" DE DESCANSO = 10´ SE REALIZARAN LAS POSICIONES BASICAS DE DEFENSA (ARE, MONTONG, OLGUL)EN DIFERENTES POSICIONES (AP SOGUI, AP KUBI SOGUI, CHU-CHUM SOGUI) CON MUSICA PARA TOMAR RITMO ENTRE CADA MOVIMIENTO. CANCION WI WELL ROCK YOU
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS EN LA SESIÓN: CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR O ADQUIRIR. FINALIZAREMOS LA CLASE CON EL JURAMENTO DEL LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO" CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, CIENCIA, AMOR" Y SALUDO MARCIAL.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

El deporte es de todos · Mindeporte · Escuelas Deportivas para todos – MINISTERIO DEL DEPORTE –	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**21 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**23**	**N°. De Semana:**	9
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**FORTALECER LAS HABILIIDADES LOCOMOTRICES UTILIZANDO EL JUEGO Y LA TECNICA DEL TAEKWONDO**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR 1.3 SE REALIZARA EL SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE UTILIZANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES CHUMBI QUE SIGNIFICA LISTO, CHARIOT QUE SIGNIFICA FIRMES, KION-NE QUE SIGNIFICA REVERENCIA. 2.EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO, HACIENDO 10 REPETICIONES POR CADA SEGMENTO, BUSCANDO UN RANGO AMPLIO DE MOVIEMIENTO
CENTRAL	HABILIDADES MOTRICES: CORRER SALTAR Y RODAR TECNICA DE PATEO: DOLYO CHAGUI,OLIGUI CHAGUI TECNICA DE DEFENSA: ARE MAKKI, MONTONG MAKKI, OLGUL MAKKI	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION SUPERFICIE SUAVE O COLCHONETA PALO DE ESCOBA	JUEGO RODAR COMO TRONCO: LOS NNA DEBEN RODAR HORIZONTALMENTE SOBRE SU CUERPO EN AMBAS DIRECCIONES 4 SERIES X 5 REPETICIONES LOS NNA DEBEN ESTAR SENTADOS Y CON LAS RODILLAS DOBLADAS, LEVANTAR LOS PIES DEL PISO TOMANDOSE LAS TIBIAS O ESPINILLAS Y DOBLAR ESPALDA Y CUELLO EN FORMA DE C Y RODAR HACIA ATRÁS Y ADELANTE. 4 SERIES X 3 REPETICIONES LOS NNA DEBEN SALTAR POR ENSIMA DEL PALO Y ADOPTAR UNA DE LAS POSICIONES BASICAS Y EJECUTAR MONTONG CHUMOK YIRYGUI 2 SERIES X 10 REPETICIONES X 30" DE DESCANSO. LOS NNA DEBEN DESPLAZARSE CORRIENDO DE UN PUNTO A A UN PUNTO B LO MAS RAPIDO POSIBLE Y EJECUTAR UNA DE LAS TECNICAS DE PATADA APRENDIDAS 3 SERIES X 5 REPETICIONES X 30 DE DESCANSO
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS EN LA SESIÓN: CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR O ADQUIRIR. FINALIZAREMOS LA CLASE CON EL JURAMENTO DEL LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO" CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, CIENCIA, AMOR" Y SALUDO MARCIAL.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**22 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**24**	**N°. De Semana:**	9
Grupo:	**2**			**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**GENERAR UNA REPRESENTACIÓN POSITIVA DE SÍ MISMO EN RELACION A LOS DIFERENTES AMBITOS (I.E. HABILIDADES INTERPERSONALES, RENDIMIENTO ESCOLAR, DEPORTIVO, APARIENCIA FÍSICA, ETC.)**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LIB14:F16STA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR	10 MINUTOS	N/A	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO. LOS NNA SE ORGANIZAN POR PAREJAS, LA ACTIVIDAD CONSISTE EN SACAR EL MAYOR NUMERO DE SIMILITUDES (COMO COLOR DE PELO, ROPA, AFICIONES, FAMILIA, COLEGIO ETC) QUE HAY ENTRE CADA PAREJA CON LA FINALIDAD DE CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS QUE TENEMOS EN COMUN CON LOS DEMAS. GANA LA PAREJA QUE MAYOR PARECIDO TENGA.
CENTRAL	CONSTRUCCIÓN DE MI YO GLOBAL	20 MINUTOS	TIZA PELOTA	TODOS LOS PARTICIPANTES DEBEN UBICARSE EN 4 FILAS PARALELAS Y CON LA MISMA CANTIDAD DE NNA, DOS VOLUNTARIOS REPRESENTAN UN GATO Y UN RATON. SE LES INDICA QUE TODOS DEBEN ESTAR DE FRENTE AL FORMADOR Y TOMARSE DE LAS MANOS, ESTA POSICION ES “AVENIDA”, Y CUANDO SE LES INDIQUE “CALLE” GIRAN HACIA SU DERECHA Y SE TOMAN DE LAS MANOS CON EL QUE ESTE A SU LADO (PONER EN PRACTICA HASTA QUE LA MAYORÍA DOMINE LAS CONSIGNAS). LUEGO EL GATO Y EL RATON COMIENZAN A PERSEGUIRSE ENTRE LOS PARTICIPANTES. EL FACILITADOR DEFINE EL RITMO DEL JUEGO ALTERNANDO LA INSTRUCCION DE CALLES Y AVENIDAS. EL NNA QUE COJAN (RATON) DEBE DECIR UNA CUALIDAD QUE LO IDENTIFIQUE FÍSICA, EMOCIONAL O SOCIAL (SOY ALTO, SOY RUBIO, SOY EMPATICO, RESPETUOSO, SOY BOYACENSE, SOY SAMARIO) TRATAR DE QUE NO SE REPITAN LAS CUALIDADES, SE REPITE UNA Y OTRA VEZ HASTA QUE TODOS SEAN RATON.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	N/A	LOS NNA CAMINAN DANDO VUELTAS EN CÍRCULO, CUANDO EL FORMADOR DIGA SAPITOS AL RIO TODOS SE DEBEN AGACHAR EL U TIMO QUE LO HAGA TIENE QUE DECIR UNA CUALIDAD DE SU COMPAÑERO DE LA DERECHA, REALIZAR VARIAS REPETICIONES.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA INTERACCION DEL OTRO Y LA IMPORTANCIA DE DAR A CONOCER LAS CUALIDADES, HABILIDADES Y ASPECTOS A MEJORAR.

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:**		**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Código:**
	FORMATO:		
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**23 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**25**	**N°. De Semana:**	9
Grupo:			**2**	**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**FORTALECER LAS HABILIIDADES LOCOMOTRICES POR MEDIO DEL DESARROLLO DE LOS ELEMENTOS GIMNASTICOS Y LA TECNICA DEL TAEKWONDO**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR 1.3 SE REALIZARA EL SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE UTILIZANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES CHUMBI QUE SIGNIFICA LISTO, CHARIOT QUE SIGNIFICA FIRMES, KION-NE QUE SIGNIFICA REVERENCIA. 2.EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO, HACIENDO 10 REPETICIONES POR CADA SEGMENTO, BUSCANDO UN RANGO AMPLIO DE MOVIEMIENTO 2.2 JUEGO LA BATALLA DEL CALENTAMENTO: SE INICIA CANTANDO Y LUEGO HARA MOVIMIENTOS CON LAS PARTES DE SU CUERPO A LA ORDEN DEL FORMADOR
CENTRAL	HABILIDADES MOTRICES: ELEMENTOS GIMNASTICOS (ARCO) TECNICA DE PATEO: DOLYO CHAGUI,OLIGUI CHAGUI TECNICA DE DEFENSA: ARE MAKKI, MONTONG MAKKI, OLGUL MAKKI	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION SUPERFICIE SUAVE O COLCHONETA	JUEGO EL CANGREJO: LOS NNA DEBEN DESPLAZARSE EN LA DIRECCION INDICADA POR EL FORMADOR EN CUADRAPEDIA INVERTIDA 4´ LOS NNA DEBEN ESTAR ACOSTADOS BOCA ARRIBA ADOPTANDO LA POSICION DEL "PUENTE" (ELEVAR SU ESPALDA SIN LEVANTAR LOS HOMBROS DEL SUELO REALIZARA EL EJERCICIO 6 VECES POR 15" X 30" DE DESCANSO LOS NNA DEBEN LOS NNA DEBEN DESPLAZARSE CORRIENDO DE UN PUNTO A A UN PUNTO B LO MAS RAPIDO POSIBLE Y EJECUTAR UNA DE LAS TECNICAS DE PATADA APRENDIDAS 3 SERIES X 5 REPETICIONES X 30 DE DESCANSO
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS EN LA SESIÓN: CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR O ADQUIRIR. FINALIZAREMOS LA CLASE CON EL JURAMENTO DEL LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO" CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, CIENCIA, AMOR" Y SALUDO MARCIAL.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social		**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**26 de octubre 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**26**	**N°. De Semana:**	10
Grupo:			**2**	**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**FORTALECER LAS CAPACIDADES FISICAS POR MEDIO DE LA LUDICA Y EL JUEGO**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR 1.3 SE REALIZARA EL SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE UTILIZANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES CHUMBI QUE SIGNIFICA LISTO, CHARIOT QUE SIGNIFICA FIRMES, KION-NE QUE SIGNIFICA REVERENCIA. 2.EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO, HACIENDO 10 REPETICIONES POR CADA SEGMENTO, BUSCANDO UN RANGO AMPLIO DE MOVIEMIENTO
CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS: VELOCIDAD GESTUAL, REACCION TECNICA DE POOMSAE: TAEGUK 1	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION 2 HOJAS DE PAPEL 1 AZUL Y 1 ROJO AROS	JUEGO DE COLORES Y VELOCIDAD: LOS NNA DEBEN TOCAR EL PAPEL DEL COLOR INDICADO POR EL FORMADOR CON LAS MANOS O CON LOS PIES DIFERENCIANDO DERECHO O IZQUIERDO CUANTAS VECES SE LE INDIQUE EJ: TOCAR 3 VECES CON PIE IZQUIERDO EL AZUL 2´X 30" DE DESCANSO = 7´ LOS NNA DEBEN CORRER O DESPLAZARSE RAPIDAMENTE EN LINEA RECTA ANTE EL ESTIMULO DE RECIBIR UNA ARO LANZADO POR EL FORMADOR 4 SERIES X 3 REPETICIONES 2´X 30" DE DESCANSO = 6´ SE REALIZARAN LOS 6 PRIMEROS PASOS DEL TAEGUK 1 CORRIGIENDO LAS TECNICAS DE MAKKI Y LAS POSICIONES 7´
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS EN LA SESIÓN: CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR O ADQUIRIR. FINALIZAREMOS LA CLASE CON EL JURAMENTO DEL LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO" CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, CIENCIA, AMOR" Y SALUDO MARCIAL.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

				PROCESO:	**Versión: 0**
				Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
				FORMATO:	
				Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**27 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**27**	**N°. De Semana:**	10
Grupo:			**2**	**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**MEJORAR LA CAPACIDAD FISICA DE LA FLEXIBIDAD POR MEDIO DE LA LUDICA, EL JUEGO Y LA TECNICA DEL DEPORTE.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR 1.3 SE REALIZARA EL SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE UTILIZANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES CHUMBI QUE SIGNIFICA LISTO, CHARIOT QUE SIGNIFICA FIRMES, KION-NE QUE SIGNIFICA REVERENCIA. 2.EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO, HACIENDO 10 REPETICIONES POR CADA SEGMENTO, BUSCANDO UN RANGO AMPLIO DE MOVIEMIENTO 2.2 JUEGO ESTATUAS EN SKIPPIN VARIANDO LA VELOCIDAD O INTENSIDAD
CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS: FLEXIBILIDAD CAPACIDADES FISICAS: VELOCIDAD DE REACCION ; AUDITIVA, VISUAL TECNICA DE PATEO: AP CHAGUI, BANDAL CHAGUI	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION BOLSA PLASTICA	JUEGO LA BOLSA: LOS NNA DEBEN MANTENER GOLPEANDO UNA BOLSA PLASTICA EN EL AIRE SIN DEJARLA CAER BIEN SEA CON LAS MANOS O CON LOS PIES, DERECHO, IZQUIERDO DURANTE UN MINUTO ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE : TREN INFERIOR Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) ENTRE CADA REPETICION 4 SERIES 1 ´ 30" DE DESCANSO SE REALIZARAN TECNICAS DE PUÑO AVANZANDO O EN EL PUESTO SEGUN LA INDICACION DEL FORMADOR ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE : CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) ENTRE CADA REPETICION 4 SERIES X 10 REPETICIONES X 30" DE DESCANSO
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS EN LA SESIÓN: CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR O ADQUIRIR. FINALIZAREMOS LA CLASE CON EL JURAMENTO DEL LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO" CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, CIENCIA, AMOR" Y SALUDO MARCIAL.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO:** Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Versión: 0** **Código:**
	FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**28 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**28**	**N°. De Semana:**	10
Grupo:			**2**	**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**GENERAR PROCESOS DE IDENTIFICACIÓN GRUPAL TENIENDO EN CUENTA ASPECTOS DE SÍ MISMO QUE MARCAN LA DIFERENCIA CON EL OTRO.**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LIB14:F16STA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR	10 MINUTOS	N/A	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO. SE ESCOGEN DOS O TRES NNA, QUIENES SERAN LOS BRUJOS Y LAS BRUJAS, A CADA UNO SE LES DA UNA PELOTA LA CUAL REEMPLAZA UNA BARITA MAGICA, EN UN DETERMINADO ESPACIO LOS BRUJOS DEBEN PONCHAR A SUS COMPAÑEROS, AL NNA QUE PONCHE DEBE REPRESENTAR UN ANIMAL QUE EL BRUJO LE HAYA INDICADO HASTA QUE SE TERMINE EL JUEGO O SE CAMBIE DE BRUJOS, SE PUEDEN REALIZAR VARIAS REPETICIONES.
CENTRAL	IDENTIFICACIÓN GRUPAL	20 MINUTOS	N/A	SE ELIGEN DOS NNA QUIENES SERAN EL PUENTE, A TRAVES DE LA SIGUIENTE RONDA: “EL PUENTE ESTA QUEBRADO CON QUE LO CURAREMOS CON CASCARA DE HUEVO BURRITOS AL POTRERO, QUE PASE EL REY QUE HA DE PASAR CON TODOS SUS BURRITOS MENOS EL DE ATRAS, TRAS, TRAS”. LOS NNA FORMAN UN PUENTE JUNTANDO LAS MANOS A LA ALTURA DE SUS CABEZAS. EL RESTO DE LOS COMPAÑEROS ARMA UN TRENCITO QUE VA PASANDO POR DEBAJO DEL PUENTE AL RITMO DE LA CANCION. EL ULTIMO DEL TREN QUEDA ATRAPADO EN EL PUENTE. ALLÍ EL NNA DEBE MIRAR A SUS COMPAÑEROS Y ENCONTRAR ALGUNA SIMILITUD (COLOR DE PELO, OJOS, ALTURA, GENERO, COLOR DE ROPA U OBJETO). DE ACUERDO A SU ELECCION SE UBICA DETRA S DE SU COMPANERO, DE ESTA MANERA HASTA PASAR TODOS, POSTERIORMENTE SE JALAN INTENTADO PASAR AL OTRO GRUPO EN LA LÍNEA QUE DIVIDE EL PUENTE. REALIZAR LA ACTIVIDAD VARIAS VECES CAMBIANDO DE PUENTE.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	10 MINUTOS	N/A	MANTENER LOS GRUPOS DE LA ACTIVIDAD ANTERIOR, QUIENES DEBEN CONSTRUIR UN LEMA Y UN LOGO (ESTE SE DEBE HACER CON EL CUERPO). ESTA CONSTRUCCION DEBE HACER REFERENCIAS A LAS CARACTERÍSTICAS QUE LOS REPRESENTAN COMO GRUPO.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	RECONOCER LAS CUALIDADES PROPIAS Y DE LOS DEMAS.

				PROCESO:	**Versión: 0**
				Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
				FORMATO:	
				Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**29 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**29**	**N°. De Semana:**	10
Grupo:			**2**	**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**FORTALECER EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES POR MEDIO DEL JUEGO Y LA TECNICA DEL DEPORTE**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR 1.3 SE REALIZARA EL SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE UTILIZANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES CHUMBI QUE SIGNIFICA LISTO, CHARIOT QUE SIGNIFICA FIRMES, KION-NE QUE SIGNIFICA REVERENCIA. 2.EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO, HACIENDO 10 REPETICIONES POR CADA SEGMENTO, BUSCANDO UN RANGO AMPLIO DE MOVIEMIENTO 2.2 JUEGO LA BATALLA DEL CALENTAMENTO: SE INICIA CANTANDO Y LUEGO HARA MOVIMIENTOS CON LAS PARTES DE SU CUERPO A LA ORDEN DEL FORMADOR
CENTRAL	HABILIDADES MOTRICES: LANZAR, ATRAPAR, PATEAR TECNICA DE PATEO:BANDAL CHAGUI	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION BALON	LOS NNA DEBEN LANZARSE EL BALON A UNA DISTANCIA MINIMA DE DOS METROS HASTA QUE TODOS HAYAN RECEPCIONADO Y PASADO EL MISMO SIN DEJARLO CAER, Y LAS VARIANTES ADELANTE ATRAS Y A LOS LADOS 7´ LOS NNA DEBEN PASAR EL BALON CON LOS PIES A UNA DISTANCIA DE 2 METROS SEGUN LA ORDEN DEL FORMADOR BORDE INTERNO, BORDE EXTERNO, EMPEINE REALIZANDO SECUENCIA EN TODO EL GRUPO 7´ LOS NNA DEBEN PATEAR A LA PALETA DE VELOCIDAD, COJIN, ALMOHADA ETC. LA TECNICA DE BANDAL ALTERNANDO DERECHO E IZQUIERDO 4 SERIES 10 REPETICIONES X 30" DE DESCANSO
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS EN LA SESIÓN: CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR O ADQUIRIR. FINALIZAREMOS LA CLASE CON EL JURAMENTO DEL LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO" CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, CIENCIA, AMOR" Y SALUDO MARCIAL.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR EL COMPORTAMIENTO Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.

	PROCESO:	**Versión: 0**
	Fomento al Desarrollo Humano y Social	**Código:**
	FORMATO:	
	Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos	Página 1 de 1

Departamento:			**CUNDINAMARCA**	**Nombre del Formador**	Mario Hamilton Rojas Pabon
Fecha:	**30 de octubre del 2020**	**Disciplina Deportiva:**	**TAEKWONDO**	**Municipio:**	San Antonio Del Tequendama
Hora:	**2:00 p. m.**	**N° De Sesión:**	**30**	**N°. De Semana:**	10
Grupo:			**2**	**Edades:**	10-12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	**REFORZAR LAS HABILIDADES MOTRICES EN LOS NNA POR MEDIO DE LOS ELEMENTOS GIMNASTICOS**			**Número de Beneficiarios con Discapacidad:**	NO APLICA
				Tipo de Discapacidad:	NO APLICA

PARTE	**TEMA/CONTENIDOS**	**DURACIÓN TIEMPO**	**IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD**	**ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
INICIAL	1.RECEPCION Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1,2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	1. SE DARA INICIO A LA ACTIVIDAD LLAMANDO A LISTA 1.2 SOCIALIZACION DEL OBJETIVO DE LA CLASE Y METAS POR ALCANZAR 1.3 SE REALIZARA EL SALUDO MARCIAL PARA DAR INICIO A LA SESION DE CLASE UTILIZANDO LAS SIGUIENTES INDICACIONES CHUMBI QUE SIGNIFICA LISTO, CHARIOT QUE SIGNIFICA FIRMES, KION-NE QUE SIGNIFICA REVERENCIA. 2.EL CALENTAMIENTO SE INICIARA CON LA MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALOCAUDAL (CABEZA, CUELLO, HOMBROS, CODOS, MUÑECAS. CADERA, RODILLA, TOBILLO, HACIENDO 10 REPETICIONES POR CADA SEGMENTO, BUSCANDO UN RANGO AMPLIO DE MOVIEMIENTO 2.2 JUEGO LA BATALLA DEL CALENTAMENTO: SE INICIA CANTANDO Y LUEGO HARA MOVIMIENTOS CON LAS PARTES DE SU CUERPO A LA ORDEN DEL FORMADOR
CENTRAL	HABILIDADES MOTRICES: GIMNASIA, ARCO TECNICA DE MANO (MAKKI"DEFENSA" YIRUGUI "ATAQUE")	20MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION COLCHONETA	PARADA DE MANOS: LOS NNA DEBEN ARRODILLARSE AL FRENTE DE UNA PARED O DEL FORMADOR APOYANDO LAS MANOS Y LA CABEZA EN LA COLCHONETA ACERCANDO LENTAMENTE SUS PIES, LUEGO COLOCAR SUS PIERNAS ENSIMA DE SUS BRAZOS YSEGUIR SUBIENDO SUS PIERNAS HASTA EXTENDERLAS COMPLETAMENTE. 10´ TECNICA DE MANO: ARE MAKKI: DEFENSA ABAJO MONTONG MAKKI: DEFENSA MEDIA OLGUL MAKKI: DEFENSA ARRIBA MONTONG CHUMOK YIRUGUI: PUÑO FRONTAL O RECTO 10´
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION JURAMENTO Y SALUDO MARCIAL	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	ESTIRAMIENTO ESTÁTICO DE LOS GRUPOS MUSCULARES IMPLICADOS EN LA SESIÓN: CRUADRICEPS, ISQUIOTIBIAL, ABDUCTOR, GASTRONEMIOS, GLÚTEOS Y TREN SUPERIOR.(20 SEGUNDOS POR GRUPO MUSCULAR) RETROALIMENTACIÓN DE LOS ASPECTOS A REFORZAR O ADQUIRIR. FINALIZAREMOS LA CLASE CON EL JURAMENTO DEL LOS PRINCIPIOS DEL TAEKWONDO" CORTESIA, INTEGRIDAD, PERSEVERANCIA, AUTOCONTROL, ESPIRITU INDOMABLE, CIENCIA, AMOR" Y SALUDO MARCIAL.

OBSERVACIONES Y EVALUACION	OBSERVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECION.

Obligacion #3

MATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICODELAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARATODOS

Nombre del formador: Mario Hamilton Rojas Pabon

Departamento: Cundinamarca **Municipio: San Antonio del Tequendama**

Disciplina deportiva: Taekwondo **Grupo:** 1 y 2

Periodo de actividad: Octubre



Explicación de técnica de pateo en sesión pregrabada

MATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICODELAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARATODOS



Retroalimentación de sesión de clase utilizando matariles reciclables



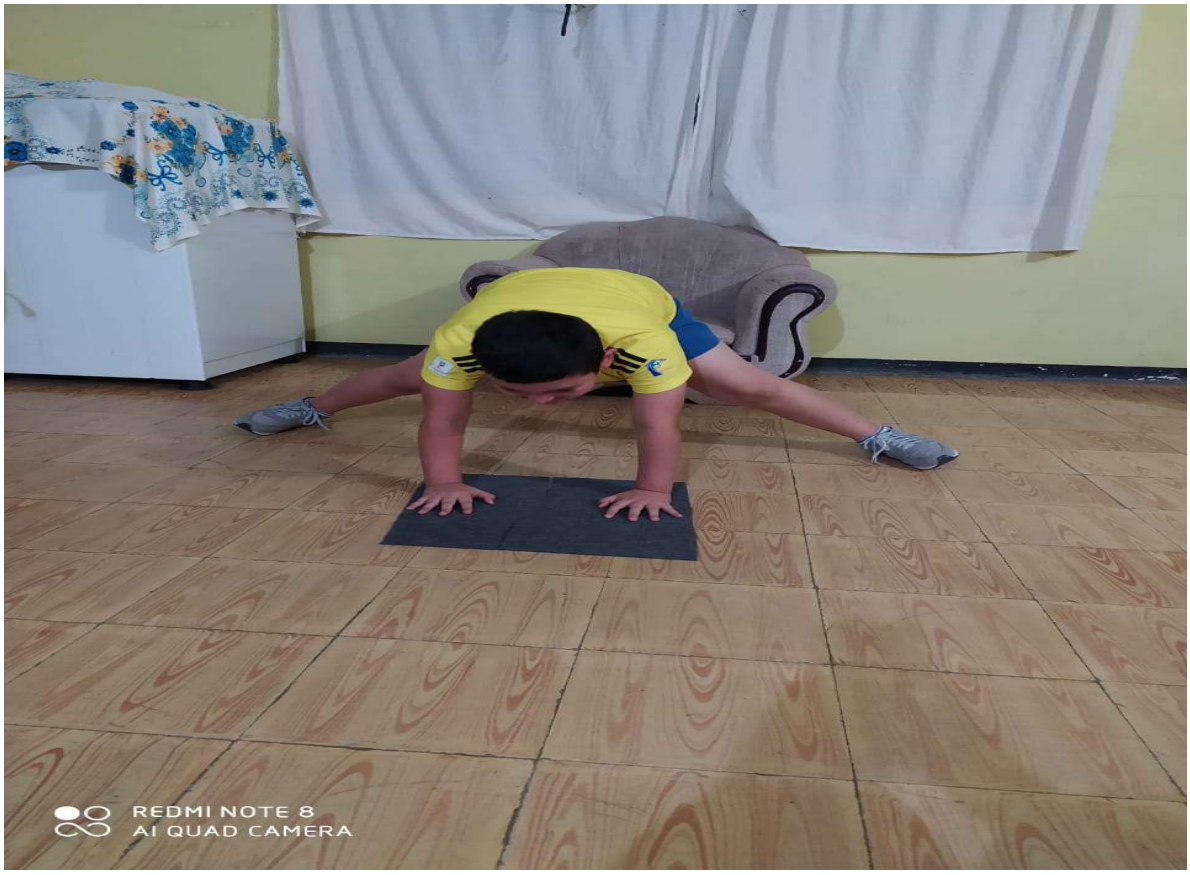
Evidencia de saludo marcial por Maicol Cucaita

MATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICODELAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARATODOS



Evidencia de ejercicio Técnico de defensa con mano olgul makki Ammy Valeria

FORMATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICODELAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARATODOS



Evidencia de Estiramiento en espagat según las indicaciones de la clase pregrabada de Juan Manuel

MATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICODELAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARATODOS



Registro de participación en eventos del IMRD San Antonio del Tequendama y aplicación de los protocolos de bioseguridad para la prevención del covid 19

El deporte es de todos — Mindeporte	PROCESO:	Escuelas Deportivas para todos — MINISTERIO DEL DEPORTE	Versión: 1
	Fomento al Desarrollo Humano y Social		Código: FD-FR-080
	FORMATO:		Página 1 de 1
	Control de asistencia Deportistas de las Escuelas Deportivas para Todos		

Deporte: Taekwondo ***Formador(A):Mario Hamilton Rojas Pabon***

Departamento :Cundinamarca ***Municipio:San Antonio Del Tequendama***

Grupo: 1 ***Mes:Octubre*** ***Año:2020*** ***Horario: 2:00 pm***

Total Deportistas Mes: 5 ***Hombres: 4*** ***Mujeres: 1***

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	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	Juan Manuel Mongui Martinez	A	A			A	A	A	A	A				A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	
2	Maicol Stiven Cucaita Amortegui		A			A	A	A	A	A				A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	
3	Sebastian Cardenas Salinas		A			A	A	A	A	A				A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	
4	Juan CamiloPinzon Valero																						A	A			A	A	A	A	A	
5	Luna IsabelaHurtado Perez																						A	A			A	A	A	A	A	
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																

El deporte es de todos — Mindeporte	PROCESO:	Escuelas Deportivas para todos — MINISTERIO DEL DEPORTE	Versión: 1
	Fomento al Desarrollo Humano y Social		Código: FD-FR-080
	FORMATO:		Página 1 de 1
	Control de asistencia Deportistas de las Escuelas Deportivas para Todos		

Deporte: Taekwondo ***Formador(A):Mario Hamilton Rojas Pabon***

Departamento :Cundinamarca ***Municipio:San Antonio Del Tequendama***

Grupo: 2 ***Mes:Octubre*** ***Año:2020*** ***Horario: 3:00 pm***

Total Deportistas Mes: 5 ***Hombres:3*** ***Mujeres: 2***

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	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	Ammy Valeria Rodriguez Cadena	A	A			A	A	A	A	A				A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	
2	Wilmer AndresFlorez Alarcon	A	A			A	A	A	A	A				A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	
3	Yuliana Valentina Rodriguez Poveda	A	A			A	A	A	A	A				A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	
4	Nicolas StivenHernandez Perez							A	A	A				A	A	A	A	A		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	
5	Daniel AndresMosquera Espinosa														A	A	A	A		A	A	A	A	A			A	A	A	A	A	
6																																
7																																
8																																
9																																
10																																
11																																
12																																
13																																
14																																
15																																
16																																
17																																
18																																
19																																
20																																

Obligacion#4

El deporte es de todos Mindeporte		PROCESO:			Escuelas Deportivas para todos MINISTERIO DEL DEPORTE	Versión:	
		Fomento al Desarrollo Humano y Social				Código:	
		FORMATO:					
		Horario de Clase de Formadores de las Escuelas Deportivas ara Todos				Página 1 de 1	
Nombre del Formador Deportivo:		**Mario Hamilton Rojas Pabon**					
Departamento:		**Cundinamarca**					
Municipio:		**San Antonio Del Tequendama**					
Disciplina(s) Deportiva(s):	**Taekwondo**	**Taekwondo**	**Edades Grupo 1:**	**6 A 9 Años**	**Edades Grupo 2:**	**10 A 12 Años**	
Nombre del Escenario Grupo 1:		**virtual**		**Nombre del Escenario Grupo 2:**		**virtual**	
Direccion del Escenario Grupo 1:		**Whatsapp**		**Direccion del Escenario Grupo 2:**		**whatsapp**	
		LUNES	**MARTES**	**MIÉRCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**	**SÁBADO**
GRUPO 1	**LUGAR**	virtual pregrabado	virtual pregrabado	virtual pregrabado	virtual pregrabado	virtual pregrabado	
	HORA	2:pm	2:pm	2:pm	2:pm	2:pm	
	DEPORTE	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	
GRUPO 2	**LUGAR**	virtual pregrabado	virtual pregrabado	virtual pregrabado	virtual pregrabado	virtual pregrabado	
	HORA	3:pm	3:pm	3:pm	3:pm	3:pm	
	DEPORTE	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	
OBSERVACIONES: Las clases son pregrabadas debido a la baja estabilidad de la red de internet en el municipio y a la falta de recursos economicos de los participantes, se envia a diario la clase con el tema correspondiente según lo planeado en el formato de plan de clases, utilizando como medio el whatsapp de los padres de familia							

El deporte es de todos Mindeporte	PROCESO:	Escuelas Deportivas para todos MINISTERIO DEL DEPORTE	Versión: 0
	Fomento al Desarrollo Humano y Social		Código:
	FORMATO:		
	Directorio de Padres de las Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Nombre del Formador		**Mario Hamilton Rojas Pabon**					
Teléfono de contacto		3153917902		**Día de entrenamiento**	**Hora**		**Nombre y Dirección del Escenario**
Departamento:		**Cundinamarca**		**Lunes**	**14:00**	**PM**	virtual pregrabado Whatsapp
Municipio:		San Antonio Del Tequendama		**Martes**	**14:00**	**PM**	virtual pregrabado Whatsapp
Deporte		**Taekwondo**		**Miércoles**	**14:00**	**PM**	virtual pregrabado Whatsapp
Grupo N.		**1**		**Jueves**	**14:00**	**PM**	virtual pregrabado Whatsapp
Edades		**6 A 9 Años**		**Viernes**	**14:00**	**PM**	virtual pregrabado Whatsapp
				Sábado			

No.	Nombres y Apellidos del Beneficiario	EPS	RH	Nombre del Padre o Acudiente	Documento de Identidad del Acudiente	Dirección de Recidencia	Teléfono de contacto
1	Juan Manuel Mongui Martinez	La nueva EP	O+	Carlos Alberto Mongui Muñoz	3152100	vereda Quebrada Grande Finca el Rubi	3173248859
2	Maicol Stiven Cucaita Amortegui	convida	O+	Claudia Patricia Amortegui Olarte	1072427649	Vereda Napoles	3505268104
3	Sebastian Cardenas Salinas	convida	O+	Nelly salinas Diaz	20879184	Vereda Napoles	3002584950
4	Juan CamiloPinzon Valero	ecopsos con traslado a famisanar	O+	Monica Yisell Pinzon Valero	1024542291	vereda sativar bajo finca los mandarinos	3174818275
5	Luna IsabelaHurtado Perez	Servisalud QCL	A+	Karen Yadira peerez Miranda	53037370	vereda Quebrada Grande Finca villa luna	3142784054
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

El deporte es de todos Mindeporte	PROCESO:	Escuelas Deportivas para todos MINISTERIO DEL DEPORTE	Versión: 0
	Fomento al Desarrollo Humano y Social		Código:
	FORMATO:		
	Directorio de Padres de las Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1

Nombre del Formador		**Mario Hamilton Rojas Pabon**					
Teléfono de contacto		3153917902		**Día de entrenamiento**	**Hora**		**Nombre y Dirección del Escenario**
Departamento:		**Cundinamarca**		**Lunes**	**15:00**	**PM**	virtual pregrabado whatsapp
Municipio:		San Antonio Del Tequendama		**Martes**	**15:00**	**PM**	virtual pregrabado whatsapp
Deporte		**Taekwondo**		**Miércoles**	**15:00**	**PM**	virtual pregrabado whatsapp
Grupo N.		**2**		**Jueves**	**15:00**	**PM**	virtual pregrabado whatsapp
Edades		**10 A 12 Años**		**Viernes**	**15:00**	**PM**	virtual pregrabado whatsapp
				Sábado			

No.	Nombres y Apellidos del Beneficiario	EPS	RH	Nombre del Padre o Acudiente	Documento de Identidad del Acudiente	Dirección de Recidencia	Teléfono de contacto
1	Ammy Valeria Rodriguez Cadena	Nueva EPS	O+	Lehidy Cadena	1053558265	vereda patio de bolas	3184090654
2	Wilmer AndresFlorez Alarcon	salud total	A+	Jenny Adela Alarcon Paramo	52320310	Vereda Caicedo	3176700499
3	Daniel AndresMosquera Espinosa	convida	A+	Jenniffer Eliana Espinosa Garzon	1010175360	San Antonio plan de vivienda	3123161357
4	Nicolas StivenHernandez Perez	convida	B+	Liseth Johana Perez Salinas	1069403134	Vereda Napoles	3007068320
5	Yuliana Valentina Rodriguez Poveda	Direccion general de sanidad	O+	Sandra Patricia Poveda Pinto	52616609	san antonio Finca los Guaduales	3133961327
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							



Nombre del Coordinador	

N°	Departamento	Municipio	Deporte	Lugar de Entrenamiento	Direccion del escenario deportivo	Datos del Beneficiario	
						Nombres	Apellidos
1	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Ammy Valeria	Rodriguez Cadena
2	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Wilmer Andres	Florez Alarcon
3	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Juan Manuel	Mongui Martinez
4	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Maicol Stiven	Cucaita Amortegui
5	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Sebastian	Cardenas Salinas

6	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Daniel Andres	Mosquera Espinosa
7	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Nicolas Stiven	Hernandez Perez
8	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Yuliana Valentina	Rodriguez Poveda
9	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Juan Camilo	Pinzon Valero
10	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Luna Isabela	Hurtado Perez

Ficha de I

NUIP	Fecha de nacimiento			Edad	RANGO 6 A 12	Lugar de Nacimiento	Genero		RH	Peso Kg	Estatura	EPS
	Dia	Mes	Año				M	F				
1029282988	22	10	2008	**12,0**	**Si**	Bogota		X	O+	49	1,52	Nueva EPS
1111124972	29	3	2008	**12,6**	**Si**	**Espinal Tolima**	X		A+	27	140	salud total
1069403330	28	6	2011	**9,3**	**Si**	**san Antonio del Tequendama**	X		O+	36	138	La nueva EPS
1069403388	22	11	2011	**8,9**	**Si**	**La mesa**	X		O+	23	128	convida
1069403595	9	4	2013	**7,5**	**Si**	**san Antonio del Tequendama**	X		O+	27	130	convida

1072426774	9	12	2009	**10,9**	**Si**	**La mesa**	X		A+	46	140	convida
1069402978	22	11	2008	**11,9**	**Si**	**san Antonio del Tequendama**	X		B+	40	140	convida
1072425432	2	8	2008	**12,2**	**Si**	**La mesa**		X	O+	57	163	Direccion general de sanidad
1024561853	13	3	2013	**7,6**	**Si**	**Bogota**	X		O+	27	130	ecopsos con traslado a famisanar
1027533924	12	1	2013	**7,8**	**Si**	**Bogota**		X	A+	27	130	servisalud qcl

PROCESO:

Fomento al Desarrollo Humano y Social

FORMATO:

nscripción Escuelas Deportivas Para T

Escolarizado		Institución Educativa	Participa en Supérate	Hijo Mujer Lidereza		Población Vulnerable				
SI	NO			Si	No	Indigena	ROM	Negro	Afro	Raizal
X		IED San Antonio del Tequendama	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO
X		IED San Antonio del Tequendama	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO
X		Antonia santos	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO
X		Antonia santos	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO
X		Antonia santos	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO

X		Mariano Santamaria	**NO**		NO	NO	NO	NO	NO	NO
X		Dinamico	**NO**		NO	NO	NO	NO	NO	NO
X		Mariano Santamaria	**NO**		NO	NO	NO	NO	NO	NO
X		Mariano Santamaria	**NO**		NO	NO	NO	NO	NO	NO
X		Mariano Santamaria	**NO**		NO	NO	NO	NO	NO	NO

odos

	Población Minoritaria			Discapacidad					Sector de
Palenquero	Victíma del Conflicto	Campesino	Migrante	Físca	Visual	Auditiva	Paralices cerebral	Cognitiva	Rural
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si

NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
NO	NO	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si



Versió

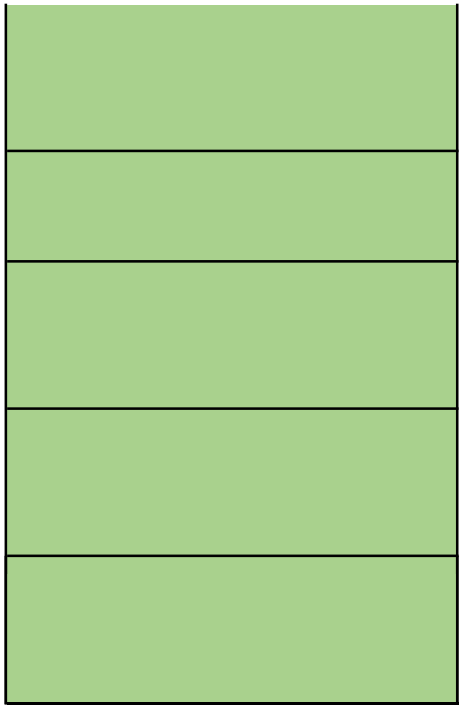
Códi

Página

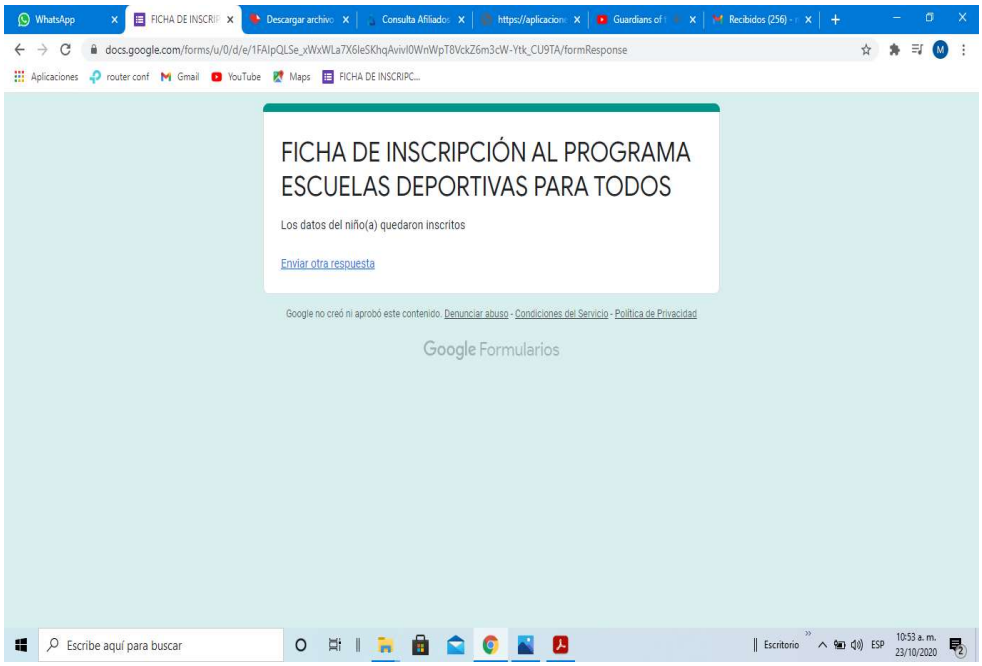
Domicilio	Acudiente					Fecha Inscripción		F	
Urbano	Nombres y Apellidos	Número de documento	Diección	Teléfono	Parentesco	Día	Mes	Día	Mes
NO	Lehidy Cadena	1053558265	vereda patio de bolas	3184090654	Madre	18	sept		
NO	Jenny Adela Alarcon Paramo	52320310	Vereda Caicedo	3176700499	Madre	1	oct		
NO	Carlos Alberto Mongui Muñoz	3152100	vereda Quebrada Grande Finca el Rubi	3173248859	Padre	1	oct		
NO	Claudia Patricia Amortegui Olarte	1072427649	Vereda Napoles	3505268104	Madre	2	oct		
NO	Nelly salinas Diaz	20879184	Vereda Napoles	3002584950	Madre	2	oct		

Si	Jenniffer Eliana Espinosa Garzon	1010175360	San Antonio	3123161357	Madre	14	oct		
NO	Liseth Johana Perez Salinas	1069403134	Vereda Napoles	3007068320	Madre	7	oct		
NO	Sandra Patricia Poveda Pinto	52616609	san antonio Finca los Guaduales	3133961327	Madre	1	oct		
NO	Monica Yisell Pinzon Valero	1024542291	vereda sativar bajo finca los mandarinos	3174818275	Madre	22	oct		
NO	Karen Yadira peerez Miranda	53037370	vereda Quebrada Grande Finca villa luna	3142784054	Madre	22	oct		

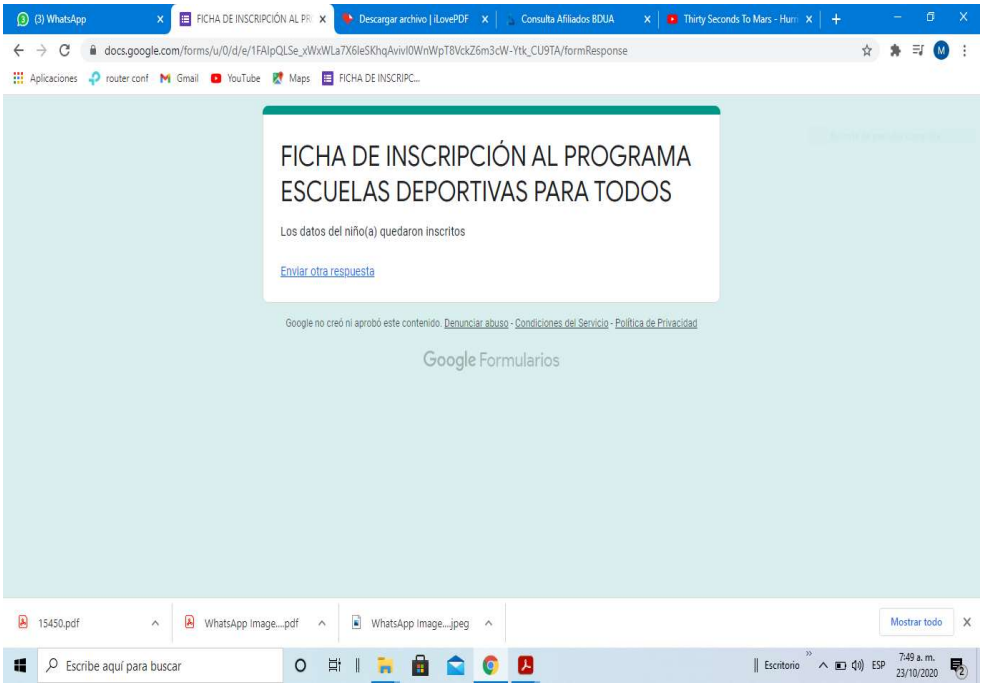
n: 1
go:
1 de 1
echa de Retiro
Motivo



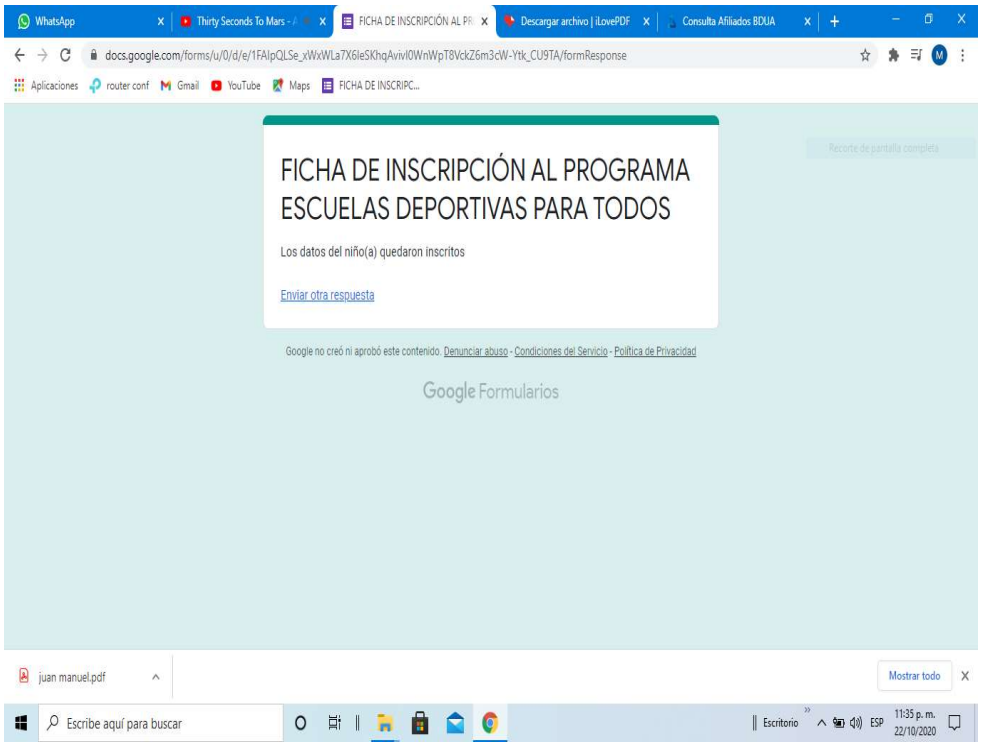
OBLIGACION #6



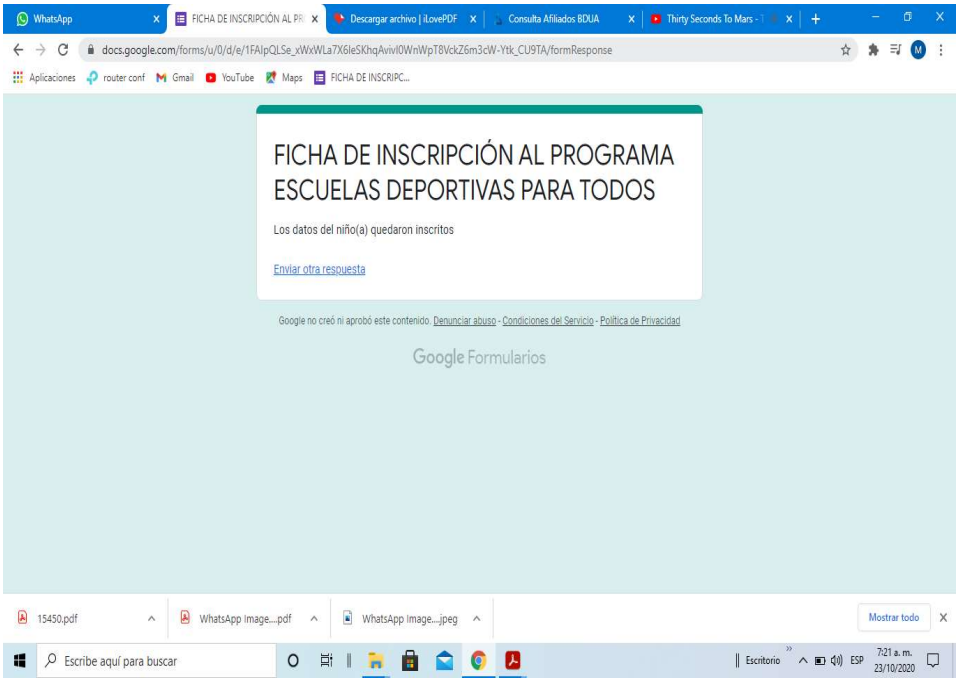
Inscripcion Daniel Mosquera



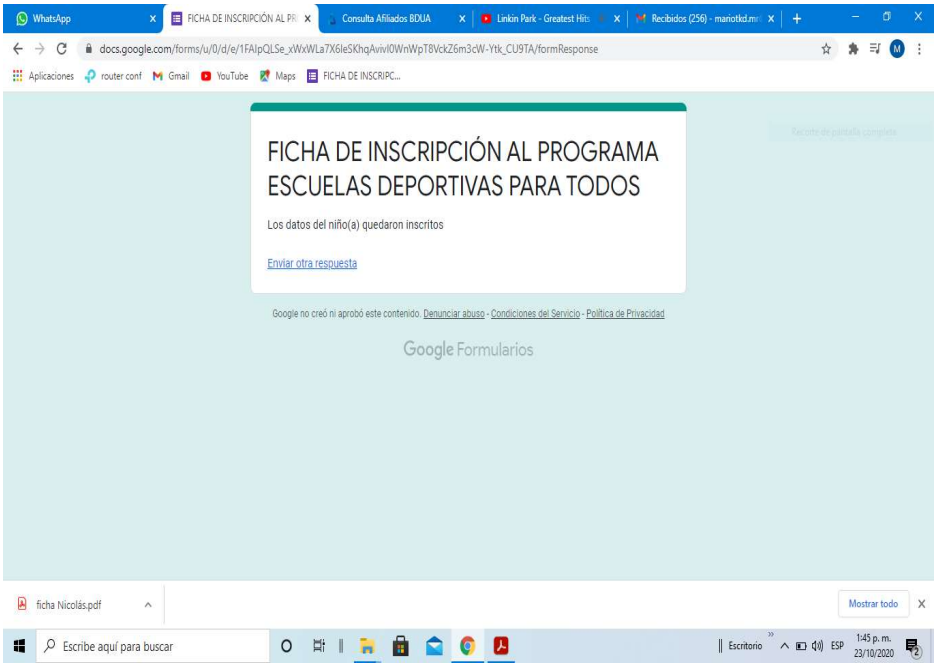
Inscripcion Juan Camilo Pinzon Valero



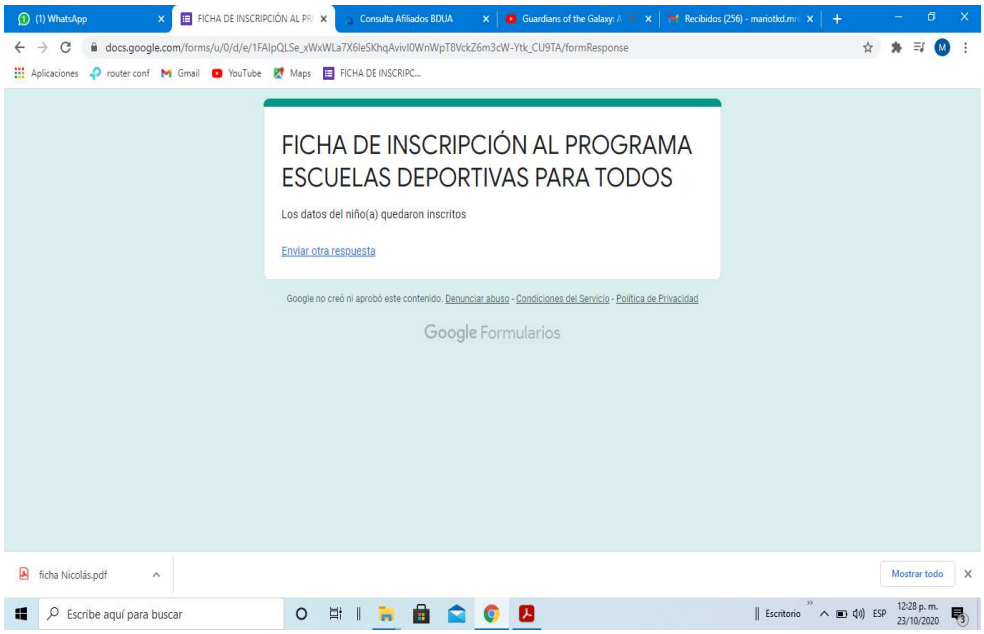
Inscripcion Juan Manuel Mongui



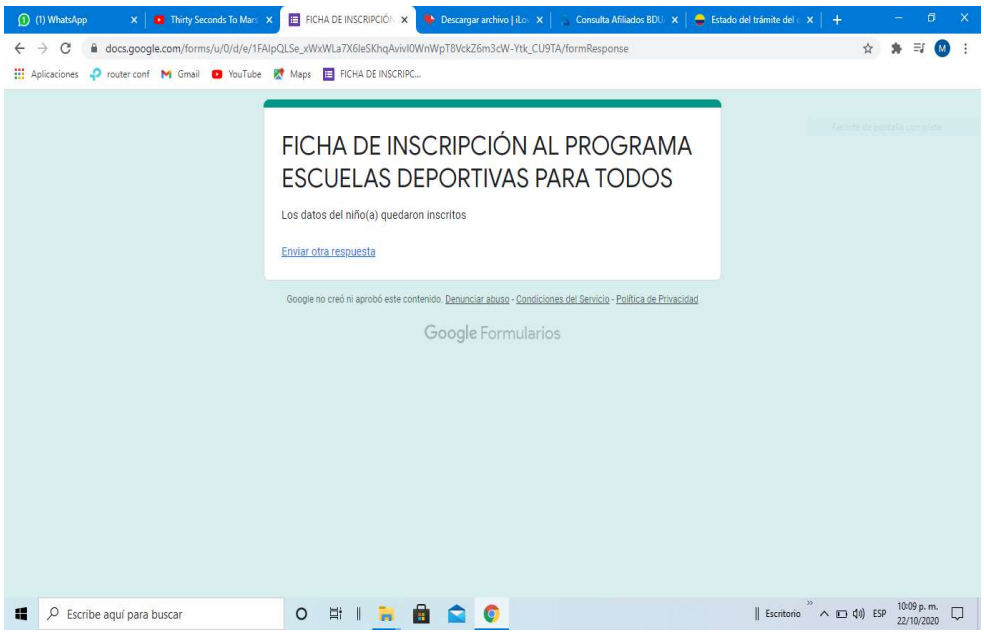
Inscripcion Luna Isabela Hurtado Perez



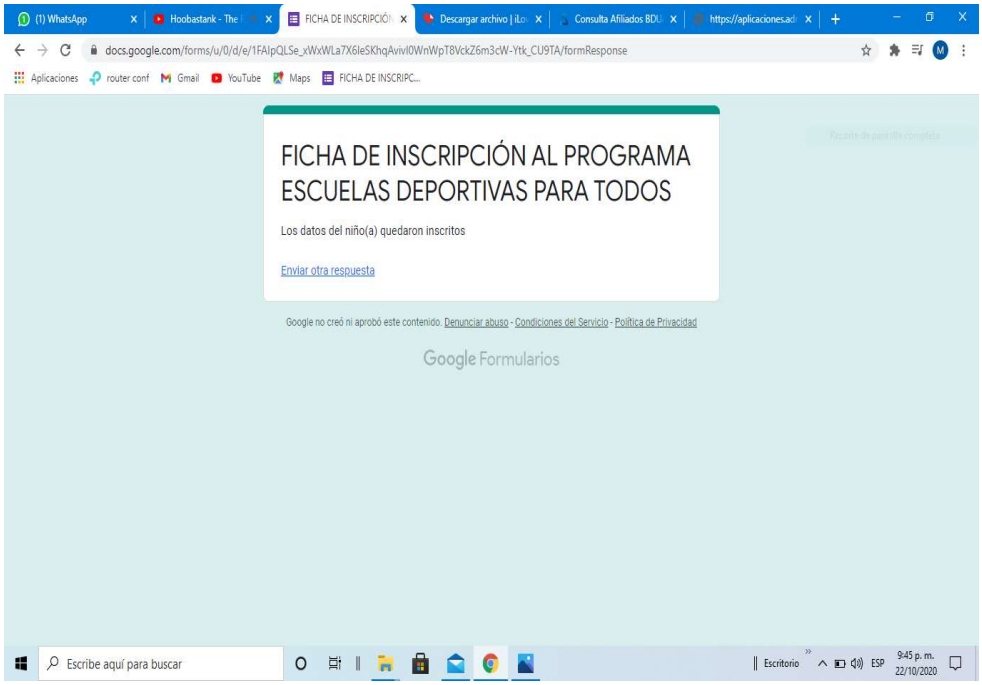
Inscripcion Wilmer Florez



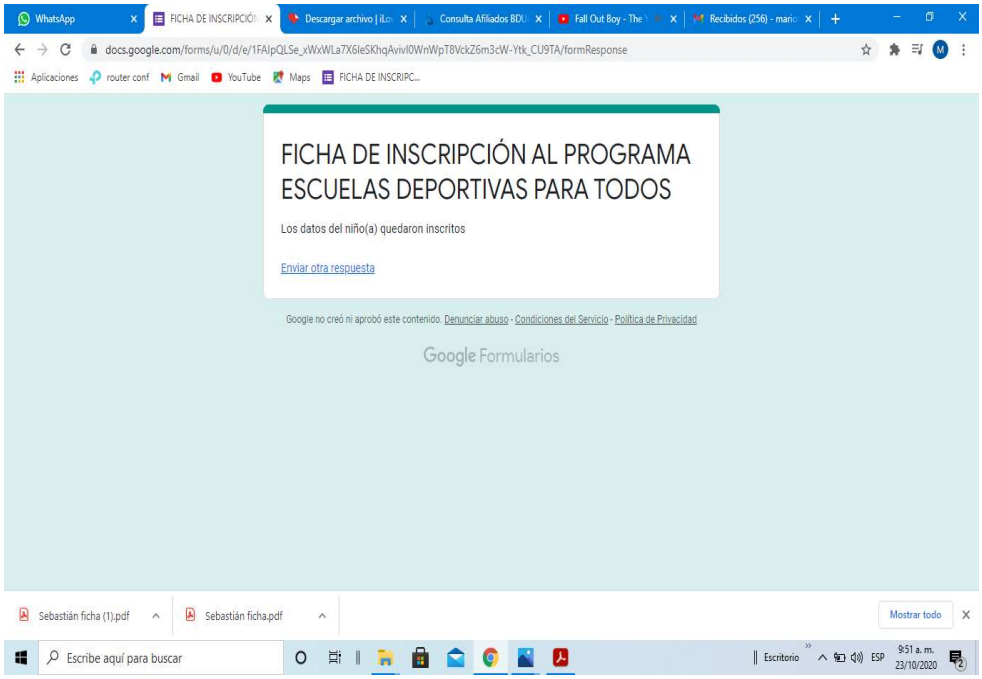
Inscripcion Nicolas Hernandez



Inscripcion Maicol stiven Cucaita Amortegui



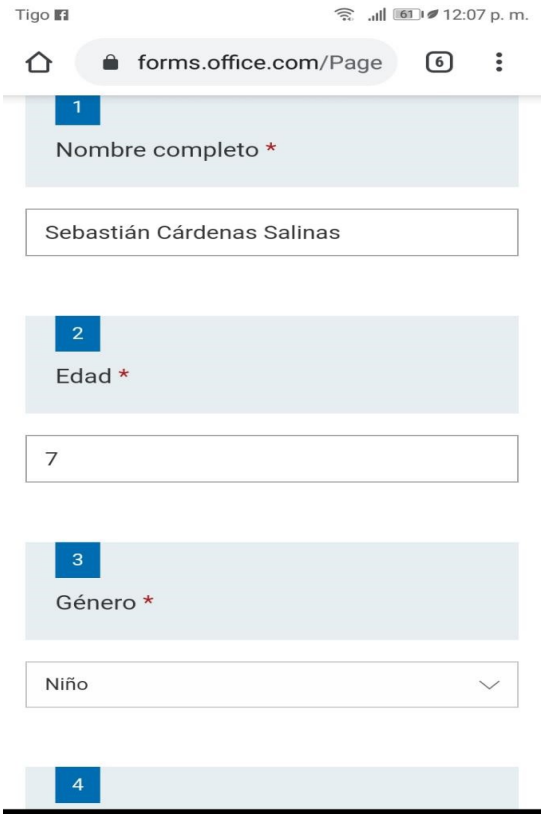
Inscripcion Yuliana Rodriguez Poveda



Inscripcion Sebastian Cardenas

Obligacion #7

ENCUESTA PSICOSOCIAL







aportes en línea **Obligacion #9**

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1069403338		ROJAS PABON MARIO HAMILTON	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	VEREDA LAS ANGUSTIAS	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA-CUNDINAMARCA	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2020-09	2020-09	779601115	9411114296	I	2020/10/09	2020/10/23	BANCO DAVIVIENDA	14	$271,700

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			NOVEDADES																PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES				
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Codigo	Días	IBC	Aporte	Días	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
SUCURSAL: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						$877,803	$140,500			$877,803	$109,800			$0	$0			$877,803	$21,400		$0	$0		$271,700
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)																						$877,803	$140,500			$877,803	$109,800			$0	$0			$877,803	$21,400		$0	$0		$271,700
Ciudad: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)																						$877,803	$140,500			$877,803	$109,800			$0	$0			$877,803	$21,400		$0	$0		$271,700
1	CC	1069403338	ROJAS MARIO																	230301	30	$877,803	$140,500	EPS017	30	$877,803	$109,800		0	$0	$0	14-23	30	$877,803	$21,400	0	$0	$0	No	$271,700
Total		**Afiliados(1)**																				$877,803	$140,500			$877,803	$109,800			$0	$0			$877,803	$21,400		$0	$0		$271,700

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 1069403338		ROJAS PABON MARIO HAMILTON	INDEPENDIENTE	PRINCIPAL	VEREDA LAS ANGUSTIAS	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA-CUNDINAMARCA	5555555	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2020-09	2020-09	779601115	9411114296	I	2020/10/09	2020/10/23	BANCO DAVIVIENDA	14	$271,700

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$140,500	$0	$0	$140,500
PORVENIR	230301	800,224,808	8	1	$140,500	$0	$0	$140,500
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$21,400	$0	$0	$21,400
POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS	14-23	860,011,153	6	1	$21,400	$0	$0	$21,400
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$109,800	$0	$0	$109,800
FAMISANAR	EPS017	830,003,564	7	1	$109,800	$0	$0	$109,800
TOTAL				1	$271,700	$0	$0	$271,700

aportes en línea

Pagos aportes en línea

Módulo de pagos electrónicos

Pago electrónico

El pago electrónico de su autoliquidación se ha realizado exitosamente

Resumen del pago electrónico

Dirección IP:	186.29.182.179
Estado de la transacción:	APROBADA
Clave planilla:	9411114296
Valor:	271,700
Período de pago:	2020-09
No Transacción (CUS):	779601115
Fecha:	2020/10/23
Banco:	BANCO DAVIVIENDA
Aportes en línea:	9999001472382

Aceptar

Imprimir

Copyright © 2020 Aportes en Línea. Todos los derechos reservados.

Obligacion #11

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Componente Psicosocial para el Programa de Escuelas Deportivas Para Todos, Departamento de Cundinamarca.	12-10-2020	001

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Plataforma Virtual Google MEET	9:00Am	11:30am

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Realizar un taller sobre Conocimiento de su propio cuerpo, enfocado a los formadores del programa denominado Escuelas Deportivas Para Todos en el marco del convenio entre el Ministerio del Deporte y El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo de Bienvenida por parte del Profesional Psicosocial
2. Actividad Rompe Hielo (Historias a través de un Objeto)
3. Desarrollo del Taller sobre Conocimiento de su propio Cuerpo
4. Conclusión del Taller
5. Ronda de Reflexión y preguntas
6. Toma de asistencia

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

El día de Octubre del año 2020, Por medio de la plataforma virtual Google MEET lleve a cabo una reunión con el objetivo de Realizar un taller sobre conocimiento de su propio cuerpo, enfocado a los formadores del programa denominado Escuelas Deportivas Para Todos en el marco del convenio entre el Ministerio del Deporte y El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

Teniendo en cuenta la articulación de actividades entre el componente Técnico y el Componente Psicosocial realice por medio del grupo de Whatssapp creado por el coordinador del programa de las escuelas deportivas para todos, la convocatoria para el desarrollo del taller denominado Conocimiento de su propio cuerpo.

La invitación la realice a través de la Red social Whatsapp, donde envié un link que permite el desarrollo de la reunión por la plataforma virtual Google **MEET**.

Antes de iniciar la sesión de trabajo con los Formadores Deportivos, se realizó el saludo de bienvenida a los participantes del taller por medio de la plataforma virtual.

Para la actividad Rompe Hielo se diseñó el desarrollo de la actividad denominada **Historias a través de un objeto:** En donde se solicitó a las personas que tomaran un objeto que esté cerca a cada uno de ellos o que considere tiene valor para ellos, luego se solicitó a cada persona que contaran las historias de su objeto.

Después de realizar la actividad rompe hielo, se llevó a cabo la ejecución del taller sobre Conocimiento de su propio cuerpo el cual permitirá crear estrategias para que los Formadores

logren una adecuada vinculación y participación en los procesos de formación desde el desarrollo de los planes de sesión del componente Psicosocial.

Antes de Iniciar el Taller, plasme por medio de la plataforma You tube, un video que se denomina Conozco, amo y respeto mi cuerpo con el objetivo de dar a conocer a los formadores tips para enseñar a los NNA a reconocer y respetar su propio cuerpo y el de los demás, identificar las partes del cuerpo así como su acción motriz, comprender el significado del movimiento y realizar habilidades de rango de acción básica.

Después de Finalizar el Video se resalta a los formadores la importancia de los niños en conocer su cuerpo (es decir todas las partes de su cuerpo) como sus manos, pies, nariz, oídos, boca, ojos, dedos, cejas, etc. Para que con el pasar del tiempo puedan reconocer y ubicar cada una de ellas sin olvidarse de ninguna.

Teniendo en cuenta que el niño conoce su esquema corporal tendrá un desarrollo cognitivo (mental) de forma progresiva y los problemas más comunes que se producen por no conocer o tener el conocimiento del propio cuerpo son el no diferenciar entre derecha e izquierda; el arriba del abajo; problemas en la lectura; tiende a confundir las letras las más comunes son la b con la d; p con la q, también los números el 6 con el 9; el 73 con el 37 lo más grave que ocurriría es el bajo rendimiento escolar y deportivo.

Se explicó a los formadores que el niño que puede ubicar las partes de su cuerpo podrá desarrollar todo su sistema cognitivo el cual será capaz de desenvolverse en el ámbito deportivo, como también en la sociedad que lo rodea.

El niño será capaz de diferenciar la derecha de su izquierda, no confundiría los ejercicios que proponga el formador con frecuencia, poseerá un buen dominio en la disciplina, el rendimiento deportivo será muy favorable, pues ayudara a mejorar la autoestima.

Se resaltó a los formadores la importancia del involucramiento parental por parte de padres de familia para el desarrollo y acompañamiento deportivo en cada sesión de trabajo.

Para Finalizar el Tema, se realizó un cierre con una conclusión sobre como los Formadores deportivos pueden lograr el reconocimiento de los cuerpos en los NNA beneficiarios del programa.

En el espacio de reflexión y preguntas, se establece la ejecución de una ruleta virtual la cual permitirá seleccionar por medio de los nombres de los participantes elegir quien responderá el siguiente cuestionario:

1. ¿De Qué manera ayudara a los NNA reconocer y respetar su propio cuerpo y el de los demás?
2. ¿Cómo permitirá a los NNA identificar las partes del cuerpo?

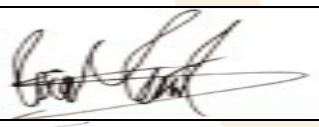
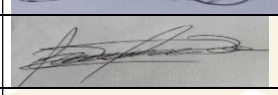
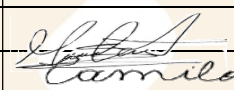
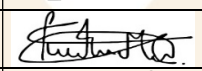
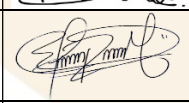
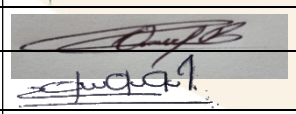
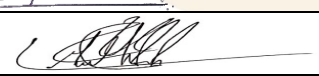
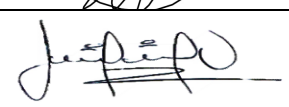
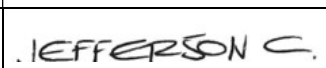
La toma de Asistencia: se llevó a cabo por medio de un acta de reunión que se levanta luego de finalizar la actividad y es enviada a los correos personales de cada participante para que sea firmada y de vuelta al correo de Origen.

Por Ultimo, la actividad finaliza agradeciendo a cada uno de los asistentes por participar en el encuentro de Formadores para el desarrollo del tema de conocimiento de su propio Cuerpo

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Realizar 2 Talleres mensuales para el Fortalecimiento del desarrollo de los planes de sesión psicosocial	05-11-2020	Profesional Psicosocial
Aplicar los conocimientos de cada taller por parte del componente psicosocial en la ejecución de los planes de sesión.	01-11-2020	Formadores Deportivos

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Carlos Felipe Barrero Martínez	
Giovanny Mahecha Tinoco	
Elmer Humberto Triana Villalba	
Sebastián Cárdenas Farfán	
Luis Hernán Velandia Bernal	
Oscar Julián Peña Nieto	
Jefferson Humberto Mantilla Bernal	
Mariana Cruz Torres	
Juan Camilo López Bohórquez	
Diego Fernando Morales Briñez	
Elicio Rubio Mesa	
Osman Barbosa Castro	
Gabriel Guillermo Guerra Arévalo	
Mario Hamilton Rojas Pabón	
Celso Francisco Lozano Camargo	
Edwin Yesid Linares Urrego	
Jefferson David Castañeda Ibáñez	

NOMBRE DE LA REUNIÓN:	FECHA:	ACTA No.
Componente Psicosocial para el Programa de Escuelas Deportivas Para Todos, Departamento de Cundinamarca.	16-10-2020	002

LUGAR	HORA INICIO	HORA FINALIZACIÓN
Plataforma Virtual Google MEET	9:00Am	11:30am

OBJETIVO DE LA REUNIÓN:

Realizar un taller sobre Expresión Corporal, enfocado a los formadores del programa denominado Escuelas Deportivas Para Todos en el marco del convenio entre el Ministerio del Deporte y El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

ORDEN DEL DÍA:

1. Saludo de Bienvenida por parte del Profesional Psicosocial
2. Actividad Rompe Hielo (Camiseta Preferida)
3. Desarrollo del Taller sobre Expresión Corporal
4. Conclusión del Taller
5. Ronda de Reflexión y preguntas
6. Toma de asistencia

DESARROLLO DE LA REUNIÓN:

El día de Octubre del año 2020, Por medio de la plataforma virtual Google MEET lleve a cabo una reunión con el objetivo de Realizar un taller sobre Expresión Corporal, enfocado a los formadores del programa denominado Escuelas Deportivas Para Todos en el marco del convenio entre el Ministerio del Deporte y El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

Teniendo en cuenta la articulación de actividades entre el componente Técnico y el Componente Psicosocial realice por medio del grupo de Whatssapp creado por el coordinador del programa de las escuelas deportivas para todos, la convocatoria para el desarrollo del taller denominado Expresión Corporal.

La invitación la realice a través de la Red social Whatsapp, donde envié un link que permite el desarrollo de la reunión por la plataforma virtual Google **MEET**.

Antes de iniciar la sesión de trabajo con los Formadores Deportivos, realice el saludo de bienvenida a los participantes del taller por medio de la plataforma virtual.

Para la actividad Rompe Hielo se diseñó la actividad denominada **Camiseta preferida**, la cual consistió en solicitar a los asistentes mostrar (no usen) su camiseta favorita a la reunión.

Una vez que todos los participantes tenían la camiseta preferida, se solicitó a cada persona que muestre su camisa al grupo y explique cómo se asemeja esta camiseta a su personalidad y al desarrollo del programa de Escuelas Deportivas Para Todos.

Después de realizar la actividad rompe hielo, se llevó a cabo la ejecución del taller sobre Expresión

Corporal el cual permitirá crear estrategias para que los Formadores logren una adecuada vinculación y participación en los procesos de formación desde el desarrollo de los planes de sesión del componente Psicosocial.

Antes de Iniciar el desarrollo del taller se lleva a cabo una conceptualización y una serie de definiciones por autores sobre la Expresión Corporal:

“La expresión corporal es una conducta que existe desde siempre en todo ser humano. Es un lenguaje pre-verbal, extra verbal y paralingüístico por medio del cual el ser humano se expresa a través de sí mismo, reuniendo en su cuerpo el mensaje y el canal, el contenido y la forma, pues él es cuero y no tiene cuerpo” (Patricia Stokoe).

“La expresión podría ser la expresión del pensamiento a través del movimiento, con intencionalidad comunicativa. La expresión-comunicación se realiza mediante el instrumento cuerpo con vistas a ofrecer un significado”. (Tomás motos).

“La expresión corporal es una disciplina que permite encontrar, mediante el estudio y la profundización del empleo del cuerpo, un lenguaje propio”. (Marta Schinca)

La expresión corporal es el punto de partida para conseguir un verdadero conocimiento de nuestro cuerpo.

Después de llevar a cabo la conceptualización y las definiciones, se socializo a los formadores los objetivos Específicos de la Expresión Corporal, los cuales son:

- Aceptar el propio cuerpo para ayudar a encontrar y descubrir la realidad corporal propia.
- Sentir sensaciones corporales placenteras que orienten en la construcción del equilibrio psicofísico.
- Expresarse a través del cuerpo (lenguaje corporal) para favorecer su expresividad.
- Descubrir la importancia de la respiración.
- Liberar tensiones.
- Crear con el cuerpo.

Objetivos relacionados con los demás:

- Percibir el cuerpo de los demás.
- Reconocer las diferencias corporales de uno mismo y de los demás.
- Aprender a comunicar con el cuerpo para despertar la capacidad que activa el mecanismo fundamental de la relación con los demás.
- Disfrutar de las dinámicas corporales.

Se dice a los Formadores que estos objetivos generales tendrían que adaptarse al nivel deportivo, complementándose o estructurándose en función del nivel motórico-evolutivo del alumnado con el que va a trabajar.

Por un lado se explicó a los formadores que la actividad sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño.

Con el grupo de trabajo se dan algunos ejemplos de Actividades sobre Expresión Corporal que trabajan el movimiento del cuerpo los cuales son:

- Postura abierta: expresa sentimientos de alegría y entusiasmo.
- Postura cerrada: comunica sentimientos de tristeza, dolor e Inseguridad.
- Postura hacia atrás: abarca los sentimientos de temor y rechazo.
- Postura hacia adelante: relacionada con el sentimiento de agresividad y la ira.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

Se expresa a los formadores que las actividades pretenden la interacción del niño o niña con otros y con objetos, así como dominar el espacio. Teniendo en cuenta que no se puede olvidar un aspecto fundamental en el dominio del cuerpo como es la RELAJACIÓN.

El dominio del cuerpo depende en gran medida de la eliminación de las tensiones y de posibles inhibiciones.

Teniendo en cuenta que se contribuye a su consecución creando un clima tranquilo, usando ropa cómoda y una respiración adecuada.

Los ejercicios que contribuyen a una respiración adecuada son: inflar, desinflar globos (real o imaginariamente), subir y bajar un objeto situado en la región abdominal

Para Finalizar el Tema, realice un cierre con una conclusión sobre como los Formadores deportivos pueden lograr una expresión corporal adecuada en los NNA beneficiarios del programa y para el espacio de reflexión y preguntas, se establece la ejecución de una ruleta virtual la cual permitió seleccionar por medio de los nombres de los participantes elegir quien responderá el siguiente cuestionario:

1. ¿Cuáles son los ejercicios a desarrollar con los Niños sobre Expresión Corporal?
2. ¿Qué ejercicios permiten el desarrollo sano de la Relajación?

La toma de Asistencia: se llevó a cabo por medio de un acta de reunión que se levanta luego de finalizar la actividad y es enviada a los correos personales de cada participante para que sea firmada y de vuelta al correo de Origen.

Por Ultimo, se cierra la actividad agradeciendo a cada uno de los asistentes por participar en el encuentro de Formadores para el desarrollo del tema de conocimiento de su propio Cuerpo

COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Realizar 2 Talleres mensuales para el Fortalecimiento del desarrollo de los planes de sesión psicosocial	18-11-2020	Profesional Psicosocial
Aplicar los conocimientos de cada taller por parte del componente psicosocial en la ejecución de los planes de sesión.	01-11-2020	Formadores Deportivos

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Carlos Felipe Barrero Martínez	
Giovanny Mahecha Tinoco	
Elmer Humberto Triana Villalba	

Sebastián Cárdenas Farfán	
Luis Hernán Velandia Bernal	
Oscar Julián Peña Nieto	
Jefferson Humberto Mantilla Bernal	
Mariana Cruz Torres	
Juan Camilo López Bohórquez	
Diego Fernando Morales Briñez	
Elicio Rubio Mesa	
Osman Barbosa Castro	
Gabriel Guillermo Guerra Arévalo	
Mario Hamilton Rojas Pabón	
Celso Francisco Lozano Camargo	
Edwin Yesid Linares Urrego	
Jefferson David Castañeda Ibáñez	

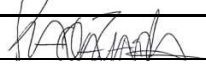
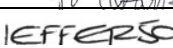
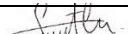
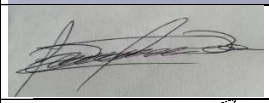
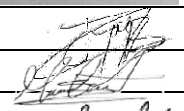
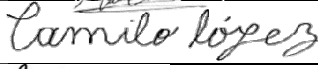
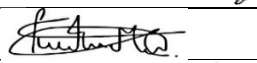
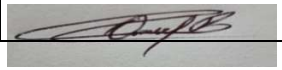
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

Obligacion #12

El deporte es de todos Mindeporte	**PROCESO** Gestión Organizacional	**Versión:** 1 **Código:** GO-FR-029
	FORMATO Acta de Reunión	Página 1 de 3

Fecha: 23 10 2020 **Hora Inicio:** 8:30 A.M **Hora Final:** 10:00A.M

Lugar: Reunión Virtual Cundinamarca **Acta No:** 11 **No de Páginas:** 3

ASISTENTES	CARGO/ENTIDAD	E-MAIL	FIRMA
Ginna Paola Zamora Vega	GIT Deporte Escolar	gzamora@mindeporte.gov.co	
Jefferson David Castañeda Ibáñez	Coordinador Cundinamarca	jeffersondavida@gmail.com	
Giovanny Mahecha Tinoco	Formador Fútbol de Salón	gimati16@gmail.com	
Elmer Humberto Triana Villalba	Formador Fútbol de Salón	elmerht26@gmail.com	
Sebastián Cárdenas Farfán	Formador Baloncesto	cardenas.sebastian2601@gmail.com	
Luis Hernán Velandia Bernal	Formador Taekwondo	luisvelandia67@gmail.com	
Oscar Julián Peña Nieto	Formador Fútbol de Salón	oscarpena427@gmail.com	
Jefferson Humberto Mantilla Bernal	Formador Baloncesto	jhmantilla55@misena.edu.co	
Mariana Cruz Torres	Formadora Taekwondo	marianacruz2810@gmail.com	
Juan Camilo López Bohórquez	Formador Baloncesto	juankmilopez12@gmail.com	
Diego Fernando Morales Briñez	Formador Fútbol de Salón	dandieg980@gmail.com	
Elicio Rubio Mesa	Formador Baloncesto	elrume01@gmail.com	
Osman Barbosa Castro	Formador Baloncesto	osmanba95@gmail.com	

Gabriel Guillermo Guerra Arévalo	Formador Taekwondo	guillecfd@gmail.com	
Mario Hamilton Rojas Pabón	Formador Taekwondo	mariotkd.mr@gmail.com	
Celso Francisco Lozano Camargo	Formador Fútbol de Salón	francisco.lozano.camargo@gmail.com	
Edwin Yesid Linares Urrego	Formador Fútbol de Salón	edwinjarita.1421@gmail.com	
Carlos Felipe Barrero Martínez	Trabajador Social	carlosbarrero_@hotmail.com	

TEMAS TRATADOS

La reunión tiene como objetivo realizar el seguimiento técnico en el Departamento de Cundinamarca, inicialmente se realizan las siguientes observaciones a las sesiones de clase enviadas para el mes de octubre:

- Las sesiones son muy parecidas entre los formadores de las mismas disciplinas deportivas.
- Están desordenadas ya que enviaron en un archivo sesiones para los dos grupos y se debe enviar un archivo para cada grupo.
- Los colores de las hojas del formato tenían tantos colores que no es claro el significado o el uso de dichos colores.
- Los objetivos están muy largos y no es claro lo que se pretende alcanzar.
- Se debe seguir planeando de forma virtual.

Teniendo en cuenta que se había aprobado el envío de un mes completo de planeaciones, pero al ver los resultados de los formatos enviados, se solicita al grupo de formadores enviar planeaciones en las fechas estipuladas inicialmente y cada 15 días, esto con el fin de dar mayor seguimiento a los procesos de redacción y metodología de cada formador. Por lo tanto, el 27 de octubre deben enviar las planeaciones del 3 al 13 de noviembre y el 10 de noviembre sesiones de clase del 16 al 27 de noviembre. Se recuerda la importancia en el cumplimiento con las fechas de entregas.

Se informa porque se continua con las sesiones de forma virtual, esto teniendo en cuenta los trámites administrativos y las líneas de inversión del

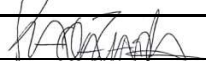
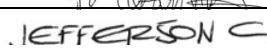
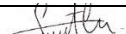
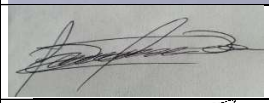
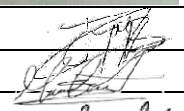
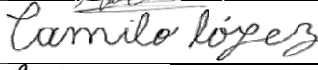
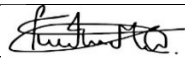
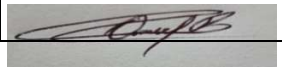
programa con el fin de asegurar los elementos de bioseguridad para la ejecución de las clases presenciales.

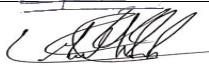
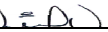
Se informa a los formadores de los Municipios de Chaguaní, Viani y San Juan de Rioseco el proceso de auditoria el cual se llevará a cabo el día 30 de octubre, se solicita inscribir los NNA en plataforma, revisar los documentos socializados en las primeras reuniones de capacitación, guía metodológica, aspectos administrativos y componentes técnicos, esto con el fin de recordar la información y dar a conocer el programa en su totalidad.

El coordinador notifica los inconvenientes tenidos con los informes del mes de septiembre y el cargue al Secop II, se informa que desde la supervisión del Ministerio no es posible tener acceso a dicho proceso, sin embargo, se solicitará a la supervisora del Instituto una reunión para aclarar y definir lo que se debe o no realizar en dicho proceso.

COMPROMISOS	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

Fecha:	8 10 2020	**Hora Inicio:**	8:30 A.M	**Hora Final:**	10:30A.M
Lugar:	Reunión Virtual Cundinamarca	**Acta No:**	10	**No de Páginas:**	3

ASISTENTES	CARGO/ENTIDAD	E-MAIL	FIRMA
Ginna Paola Zamora Vega	GIT Deporte Escolar	gzamora@mindeporte.gov.co	
Jefferson David Castañeda Ibáñez	Coordinador Cundinamarca	jeffersondavida@gmail.com	
Giovanny Mahecha Tinoco	Formador Fútbol de Salón	gimati16@gmail.com	
Elmer Humberto Triana Villalba	Formador Fútbol de Salón	elmerht26@gmail.com	
Sebastián Cárdenas Farfán	Formador Baloncesto	cardenas.sebastian2601@gmail.com	
Luis Hernán Velandia Bernal	Formador Taekwondo	luisvelandia67@gmail.com	
Oscar Julián Peña Nieto	Formador Fútbol de Salón	oscarpena427@gmail.com	
Jefferson Humberto Mantilla Bernal	Formador Baloncesto	jhmantilla55@misena.edu.co	
Mariana Cruz Torres	Formadora Taekwondo	marianacruz2810@gmail.com	
Juan Camilo López Bohórquez	Formador Baloncesto	juankmilopez12@gmail.com	
Diego Fernando Morales Briñez	Formador Fútbol de Salón	dandieg980@gmail.com	
Elicio Rubio Mesa	Formador Baloncesto	elrume01@gmail.com	
Osman Barbosa Castro	Formador Baloncesto	osmanba95@gmail.com	

Gabriel Guillermo Guerra Arévalo	Formador Taekwondo	guillecfd@gmail.com	
Mario Hamilton Rojas Pabón	Formador Taekwondo	mariotkd.mr@gmail.com	
Celso Francisco Lozano Camargo	Formador Fútbol de Salón	francisco.lozano.camargo@gmail.com	
Edwin Yesid Linares Urrego	Formador Fútbol de Salón	edwinjarita.1421@gmail.com	
Carlos Felipe Barrero Martínez	Trabajador Social	carlosbarrero_@hotmail.com	

TEMAS TRATADOS

Se realiza explicación del informe y los componentes mínimos que debe tener cada obligación contractual, socializando obligación por obligación, redactando dicha información en un informe, el cual se envía por correo electrónico para que puedan tenerlo como ejemplo en el momento que realicen los próximos informes. Por otro lado, se dan las siguientes observaciones:

- No se deja ninguna obligación sin soportar lo que se hizo o por qué no se hizo.
- Tener en cuenta la ortografía.
- Usar los dignos de puntuación para que sea más clara la idea que quieren transmitir.
- Enviarlo de forma ordenada y con el nombre del municipio y del formador.
- Los informes se entregan el día 26 de cada mes.

Adicionalmente se explica la forma de organizar las evidencias por cada una de las carpetas que deben crear para cada obligación contractual.

Las sesiones de clase se deben enviar marcadas con el nombre del formador y del municipio, se envía un archivo para cada grupo en el que se registran las semanas respectivas de acuerdo a la malla curricular. Para los objetivos no es necesario registrar palabras entre paréntesis ya que la temática específica se evidencia en la parte central de la sesión. Las sesiones entre los dos grupos deben ser diferentes ya que las temáticas que se abordan para

cada grupo y por semana cambian.

Tener en cuenta las fechas de entregas de sesiones y de informes para ser muy puntuales y no retrasar el proceso del equipo completo.

COMPROMISOS	RESPONSABLE	FECHA DE CUMPLIMIENTO

- **Obligación #5**
  la evidencia se encuentra en la obligación # 4 que es el formato de inscritos
- **Obligación #8**
  La evidencia son las sesiones de planes de clase que se encuentran en la obligación #2
- **Obligación #10**
  La evidencia se encuentra en el formato de registro fotográfico que se ubica en la obligación #3
- **Obligación #13**
  Utilice material reciclable como herramienta para la ejecución de ejercicios en clase la evidencia se encuentra en la obligación 2 planes de clase
- **Obligación #14**
  Para el periodo de actividades no se evidencia documento soporte
- **Obligación #15**
- No se registra ninguna evidencia de acuerdo a lo especificado en las actividades realizadas
- **Obligación #16**
- La evidencia se encuentra en el Formato de registro fotográfico "escuelas deportivas para todos" Ubicación en la carpeta de evidencias "OBLIGACION #3"
- **Obligación #17**
- La evidencia se encuentra en el Formato de registro fotográfico "escuelas deportivas para todos" Ubicación en la carpeta de evidencias "OBLIGACION #3"
- **Obligación #18**
- No se registra ninguna evidencia de acuerdo a lo especificado en las actividades realizadas
- **Obligación #19**
- A la fecha la única documentación recibida es la de inscripción de los NNA para plataforma del ministerio del deporte y queda evidenciado en los pantallazos de las inscripciones. Carpeta de evidencias OBLIGACION #6