

EVIDENCIAS MES DE DICIEMBRE

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

1. Obligación #1

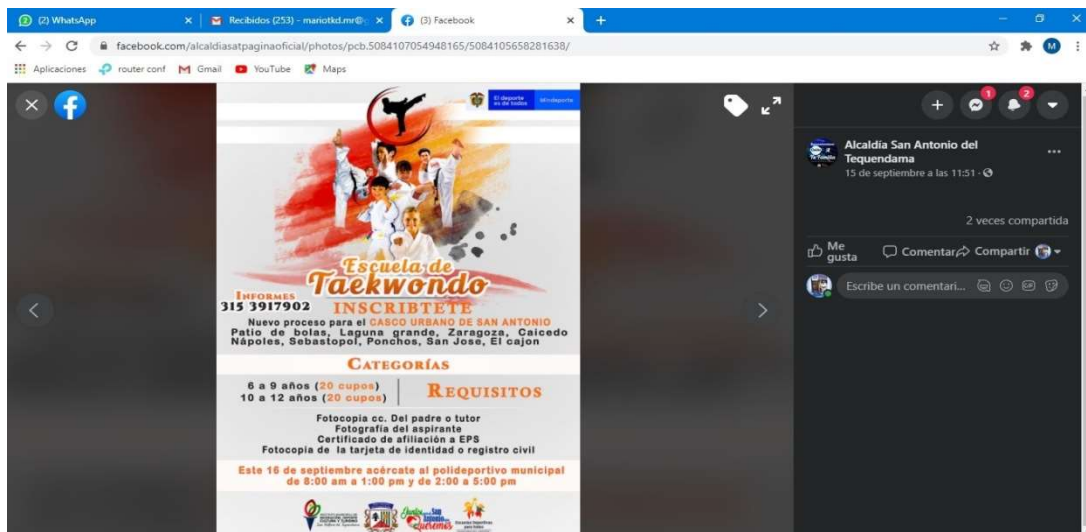
Convocatorias por medio de redes sociales de la alcaldía de san Antonio del Tequendama, el perfil personal del formador y visitas a las casas de los NNA a invitarlos a participar del proyecto escuelas deportivas para todos.



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.

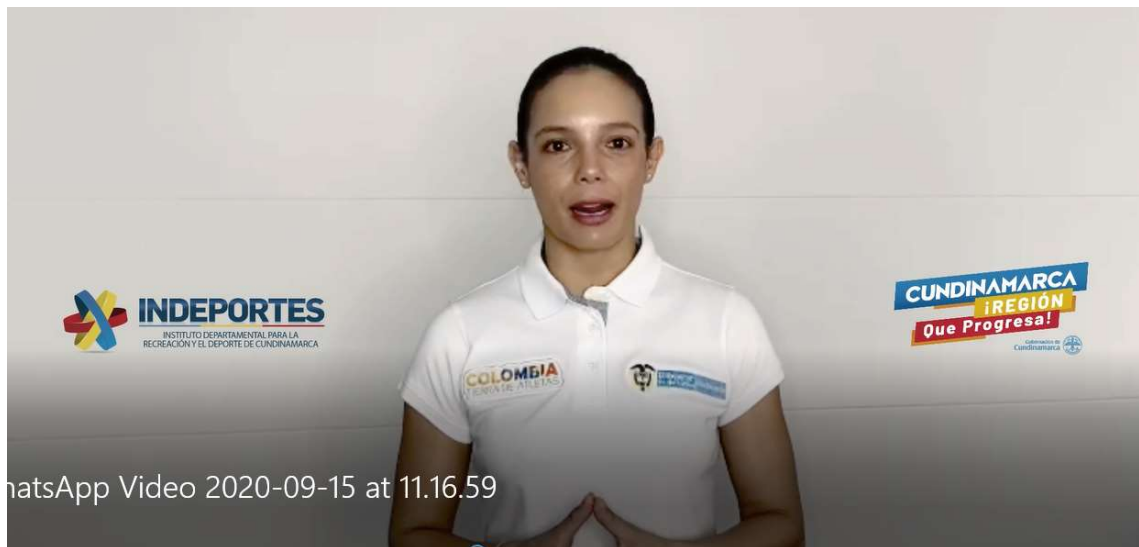


Imagen del video publicitario del ministerio del deporte en la plataforma Whatsapp

Obligación #2

En esta obligación se encuentra los planes de entrenamiento del grupo1 y el grupo 2 a desarrollar a la fecha del 1 de diciembre hasta el 23 de diciembre.

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>		 <div> <div>Escuelas Deportivas para todos</div> <div>MINISTERIO DEL DEPORTE</div> </div>		<div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div>		<div>Versión: 0</div> <div>Código:</div>	
				<div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div>		<div>Página 1 de 1</div>	
Departamento:				Cundinamarca		Nombre del Formador	
Fecha:		lunes, 30 de noviembre de 2020		Disciplina Deportiva:		Taekwondo	
Hora:		N° De Sesión:		51		Municipio:	
Grupo:		1		N°. De Semana:		15	
				Edades:		6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Reconocer las emociones que emergen en el desarrollo de la actividad, conocimiento de su propio cuerpo, confianza y lateralidad Realizar un recorrido entre obstáculos (5 zapatos), conduciendo un balón y en el punto inicial realizar 10 flexiones de brazo y en el menor tiempo posible				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 1.2Socializar 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 jack, knne up, sky, . (3 series de 10 repeticiones por ejercicio)			
CENTRAL	Ejercicio de las competencias socioemocionales	40 min Según la agilidad del NNA	Cinta, lazos,cuerda o tiza etc algo que permita trazar el recorrido, para los obstáculos pueden utilizar zapatos, conos o platillos etc. un cronometro, ropa cómoda y un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente 1 balón o pelota, 5 zapatos, Cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente.	Challenge Semana 2: Descripción: Deberán pegar con cinta enmascarar un lazo,cinta de tela o cualquier cosa que le ayude a trazar el camino por el cual se van a desplazar, van a colocar obstáculos estos pueden ser zapatos, conos, platillos etc. los cuales van a saltar y así completar la ruta trazada. Gana el que gaste menor tiempo posible en llegar al final de la linea, se debe realizar la ruta muy similar a la del video tutorial.Luego van a quitar los obstáculos de la pista y se van a desplazar por esa misma pista, pero con los ojos cerrados, esto con ayuda de un adulto quien guiara al NNA por la pista.Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. Completar todo el circuito con obstáculos y los ojos abiertos y posteriormente seguir de nuevo el circuito sin obstáculos con los ojos Challenge N°6: En un espacio cómodo donde pueda realizar el ejercicio va a colocar 5 zapatos como si fueran conos u obstáculos, va a transportar el balón o pelota por entre los zapatos ida y vuelta y cuando regrese al punto inicial va a realizar 10 flexiones de codo esto lo hará en el menos tiempo posible. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo Un recorrido ida y vuelta y 10 flexiones de brazo.			
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: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.			
OBSERVACIONES Y EVALUACION		Para la actividad en la que los NNA deben realizar el circuito con los ojos cerrados debe estar guiados de un familiar o un acudiente para evitar que se lleguen a chocar con algún obstáculo y así evitar cualquier accidente.					

		PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		Versión: 0 Código:
		FORMATO: Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1
Departamento:				
Fecha:	martes, 1 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva:	Taekwondo
Hora:			Nº De Sesión:	52
Grupo:			Edades:	6 a 9
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Realizar dos giros completos a 360 grados de pie y atrapar el objeto y en el menor tiempo posible		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 2.1 MOVILIDAD 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 sosteniendo un balon entre las piernas el NNA se desplazara de un punto A a un punto B sin dejarlo caer 3 series de 4 recorridos > Estando el balon en el piso lo conducira de un punto A a un punto B con las manos
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.	40MIN Según la agilidad del participante	1 balón o pelota, Cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente	Challenge Nº7: Descripción: En un espacio cómodo donde pueda realizar el ejercicio va a tomar un balón o pelota y debe lanzar al aire, luego realizara dos giros de pie a 360 grados y atrapar el balón o pelota con las manos en la parte de atrás. Todo esto tratando de hacerlo en el menor tiempo posible. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. Dos giros y atrapar
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: cuádriceps, 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" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.		

		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	
Fecha:		Disciplina Deportiva:		Municipio:	
Hora:		N° De Sesión:		N° De Semana:	
Grupo:		1		Edades:	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Realizar el mayor numero de lanzamientos recepciones en 30 segundos		Número de Beneficiarios con Discapacidad:	
				Tipo de Discapacidad:	
				NO APLICA	
				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 HIDRATAION	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)	
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.	40 min	un rollo de papel higiénico, una cuerda o laso Cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente.	Challenge N°8: Descripción: Amarrando una cuerda, cordón o piola de 2 mts, a una altura de 170, se deberá ubicar de un lado de la cuerda, lanza un rollo de papel higiénico al otro lado de la cuerda en donde él mismo debe pasar por debajo para ir a decepcionarlo al otro lado y así sucesivamente hasta lograr hacer los 10 pases en el menor tiempo posible.Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. Mayor numero de lanzamientos recepciones en 30 segundos	
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 HIDRATAION	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, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.	
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.			

		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
Fecha:	jueves, 3 de diciembre de 2020	Disciplina Deportiva:	TAEKWONDO	Municipio:
Hora:		N° De Sesión:	54	N° De Semana:
Grupo:		Edades:	6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Lanzar la botella a una repisa y que quede de pie, en el menor tiempo posible.			Número de Beneficiarios con Discapacidad:
				Tipo de Discapacidad:
				NO APLICA
				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 2.1 MOVILIDAD 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 utilizando el juego del espejo se hara el calentamiento, El NNA le pedira a un familiar que realice diferentes movimientos el cual el imitara . 7 min
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.	40 min	Una botella, agua, una repisa o banco, Cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente	Challenge N°9: Descripción: Conseguir una botella, llenarla de agua y lanzar esa botella a una repisa que estar ubicada más o menos a 2 metro de distancia, hacer que la botella quede en pie el menor tiempo posible. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. Mayor número de lanzamientos hasta lograr el objetivo
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION MATERIAL RECICLABLE	Estiramiento estático general: cuadriceps, isquiotibial, abductor, gastroneomios, 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. utilizando material reciclable el NNA diseñara las orejas y la trompa de un elefante y dira que fue lo mejor de las actividades. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.		

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>				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	
Fecha:		viernes, 4 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva:		TAEKWONDO	
Hora:				N° De Sesión:		55	
Grupo:		1		Edades:		6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Realizar la actividad manteniendola por 20 segundos				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 2.1 MOVILIDAD 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 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)			
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.	30 min	Tres naranjas y/o tres pelotas, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente.	Challenge N°10: Descripción: Utilizando tres naranjas o Limones o tres pelotas ponerlas a mover de tal manera que al menos 1 este en el aire, lanzamos una de las naranjas de una mano hacia la otra y antes de que esta llegue a la otra mano, lanzamos la que estamos sosteniendo con dicha mano para poder recibir la que hemos lanzado previamente; ahora devolvemos la bola decepcionada nuevamente a la mano de origen, y ahí hemos concluido el movimiento. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. Mayor numero de repeticiones en 20 segundos			
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuadriceps, 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 de los principios del taekwondo* cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor* y saludo marcial.			
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.					

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>		 <div>Escuelas Deportivas para todos</div> <div>MINISTERIO DEL DEPORTE</div>		<div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div>		<div>Versión: 0</div> <div>Código:</div>	
				<div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div>		<div>Página 1 de 1</div>	
Departamento:				CUNDINAMARCA		Nombre del Formador	
Fecha:		lunes, 7 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva:		TAEKWONDO	
Hora:				N° De Sesión:		56	
Grupo:		1		Edades:		6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Reconocer la importancia de la percepción visual y auditiva, manejo de las emociones, reconocimiento corporal y cambio de esquemas. Realizar tres (3) controles de balón y hacer un lanzamiento en cual el balón caiga dentro del balde todo esto en el menor tiempo posible.				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 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	<u>1.</u> Se dara inicio a la actividad llamando a lista <u>1.2</u> Socializar el tema a realizar en la sesion de clase <u>1.3</u> 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. <u>2.</u> 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. <u>2.2</u> utilizando el juego del espejo se hara el calentamiento, El NNA le pedira a un familiar que realice diferentes movimientos el cual el imitara . 7 min			
CENTRAL	Ejercicio de las competencias socioemocionales Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas	40 min	marcador, tiza o una piedra, papel o un marcador para hacer los números, un objeto pequeño con el que se hará el lanzamiento para que caiga en alguno de los números por ejemplo 1 par de medias una piedra pequeña, un cronometro, ropa cómoda y un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente. 1 balón o pelota de cualquier disciplina deportiva, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronometro, un balón o caneca y un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente.	Challenge Semana 3 Descripción: Con una tiza o una piedra en un suelo árido pueden dibujar los números sobre el suelo, o en su defecto con un marcados y hojas dibujar los números del 1 a 6 y colocar cada hoja en una superficie plana puede ser en el suelo o en una mesa (cómo se muestra en las imagenes), deberán lanzar un objeto el cual debe caer en cualquiera de esos números así como se juega la golosa, los jugadores deberán tener cuatro lanzamientos efectivos el cual los dos primeros lanzamientos si cae en números pares realizarán 2 Burpees y si cae en números impares realizara 5 payasos. Después de esos dos lanzamientos se invertirá la penitencia en la que si cae en números pares realizará 5 payasos y si cae en número impares tendrán que hacer 2 burpees. Todo esto en el menor tiempo posible sin equivocaciones. Importante que en el video se vea el tiempo que realizó el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo Cumplirla con 4 lanzamientos efectivos divido en 2 rondas Challenge Nº11: Descripción: Sentado en el piso colocar el balón en medio de los tobillos evitando que se ruede el balón, me acuesto boca arriba. Con mis pies voy a sujetar el balón y lo voy a enviar hacia arriba buscando que mis manos lo encuentren y realizo 3 controles como puede del balón seguido de esto y en la posición que me encuentro lazare el balón de espaldas tratando de insertar en balón en un balde que tendré aproximan dante a 2 o 3 metros de distancia Si no lo logro debo repetir nuevamente todo el ejercicio. Hasta conseguir insertar el balón en un solo intento, todo esto en el menor tiempo posible. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo 3 controles de balón y un lanzamiento			
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" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.			
OBSERVACIONES Y EVALUACION		Contar con la ayuda de un familiar para verificar el cumplimiento de las instrucciones					

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		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	
Fecha: martes, 8 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva: TAEKWONDO		Municipio: MARIO HAMILTON ROJAS PABON	
Hora:		N° De Sesión: 57		N°. De Semana: 16	
Grupo: 1				Edades: 6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Realizar el mayor numero de repeticiones en 30 segundos			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 2.1 MOVILIDAD 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 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)	
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas	40 min	Un balón o un rollo de papel higienico, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente	Challenge N°12: Descripción: De pie con los pies separados un poco más que el ancho de los hombros, flexionamos las rodillas, mientras sostenemos un balón y/o rollo de papel higiénico con las dos manos, sosteniéndolo con una mano por delante y con la otra mano por atrás, de manera que el balón quede justo debajo de nosotros, pero en medio de nuestras rodillas. los retos consisten en cambiar de mano sin dejar caer el balón, haciendo esto el mayor número de veces en 30 segundos. importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo	
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: 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	
Fecha:		miércoles, 9 de diciembre de 2020		Municipio:	
Hora:		Disciplina Deportiva:		Municipio:	
Grupo:		Nº De Sesión:		Nº. De Semana:	
		1		16	
		58		Edades:	
		6 a9			
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Golpear un balon 21 sin dejarlo caer, en el menor tiempo posible		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 HIDRATAACION		1. Se dara inicio a la actividad llamando a lista 1.2Socializar 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)	
CENTRAL		Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas		40 min	
		Un Balón o pelotas, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente		challenge Nº13: Descripción: Patear un balón 21 veces sin dejarlo caer, puede usarse una o ambos pies. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. 21 repeticiones golpeando un balon con el pie	
FINAL		VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION		10 MIN	
		ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATAACION		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 CORRECCION.			

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		<div> <div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div> </div> <div> <div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div> </div>		<div> <div>Versión: 0</div> <div>Código:</div> </div> <div>Página 1 de 1</div>	
Departamento:		CUNDINAMARCA	Nombre del Formador		MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:		jueves, 10 de diciembre de 2020	Municipio:		SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		N° De Sesión:	59	N°. De Semana:	
Grupo:		1		Edades:	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Ejecutar la frecuencia y completar el ritmo según el video tutorial, en el menor tiempo posible.		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 movimiento. 2.2 Se hara realizando diferentes ejercicios dinamicos estando en el mismo puesto (jumping jack, knne up, sky. . (3 series de 10 repeticiones por ejercicio) 2.3Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales.	
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.	40 MIN	Un baso plastico, un cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente	Challenge N°14: Descripción: Se realiza una secuencia de pasos para realizar y llegar al ritmo toda esta secuencia para llegar a completar el objetivo, todo esto en el menor tiempo posible.Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo.	
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 CORRECCION.			

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		<div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div>		<div>Versión: 0</div> <div>Código:</div>	
		<div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div>			
				<div>Página 1 de 1</div>	
Departamento:		CUNDINAMARCA		Nombre del Formador	
Fecha: viernes, 11 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva: TAEKWONDO		Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	
Hora:		N° De Sesión: 60		N°. De Semana: 16	
Grupo:		1		Edades: 6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Colocarse la camiseta sin dejar de rebotar el balón o la pelota contra la pared, todo esto en el menor tiempo posible.			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 1.2Socializar 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 Realizar diferentes tipos de desplazamientos de un punto A a un punto B: taloneo, elevacion de rodillas, laterales, toques en el borde interno del pie, zancada.	
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas	40 min	1 balón o pelota de cualquier disciplina deportiva, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronometro, una camiseta y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente.	Challenge Nº15: Descripción: Se tiene que ubicar una pared que va a ser nuestro apoyo para el ejercicio, después con la ayuda de una pelota o balón vamos hacerla rebotar constantemente hasta que la camiseta que tenemos en la mano contraria no la pongamos totalmente y así poder cumplir con el reto. Todo esto en el menor tiempo posible.Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo	
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 de 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 CORRECCION.			

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>				<div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div>		<div>Versión: 0</div> <div>Código:</div>	
				<div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div>		<div>Página 1 de 1</div>	
Departamento:				Cundinamarca		Nombre del Formador	
Fecha:		lunes, 14 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva:		Taekwondo	
Hora:		N° De Sesión:		61		Municipio:	
Grupo:		1		N°. De Semana:		17	
				Edades:		6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Fortalecer las capacidades físicas de los NNA por medio de actividades recreodeportivas				Número de Beneficiarios con Discapacidad:	
						Típo de Discapacidad:	
						NO APLICA	
						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	<u>1.</u> Se dara inicio a la actividad llamando a lista <u>1.2</u> Socializar el tema a realizar en la sesion de clase <u>1.3</u> 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. <u>2.</u> 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 <u>2.2</u> Se hara realizando diferentes ejercicios dinamicos estando en el mismo puesto (jumping jack, knne up, sky, . (3 series de 10 repeticiones por ejercicio)			
CENTRAL	TECNICA DE PATEO (CHAGUI) CAPACIDADES FISICAS: VELOCIDAD GESTUAL , y REACCION. FLEXIBILIDAD ESTATICA	40MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION COSTAL O LONA ALMUADA O BOTELLA PARA IMPACTAR	El NNA se desplazara de un punto A un punto B ejecutando los siguiente ejercicios >carrera de encostados 3 series de 5 recorridos distancia de 4 a 5 mts >carrera de conejos 3 series de 5 recorridos distancia de 5 mts(el NNA utilizara un costalo una lona y metiendo los pies dentro de ella la ajustara al cuerpo y apoyando manos y pies en el piso se deslpzara de un punto al otro sin dejar que la lona o costal se le suelte o caiga.) > Los NNA se desplazaran de un punto A a un punto B realizando diferentes tecnicas de pateo golpendo un objeto 3 series de 4 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: cuadríceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, utilizando material reciclable el niño hara un muñeco del ejercicio que mas le gusto de la clase Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.			
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.					

		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:	martes, 15 de diciembre de 2020	Disciplina Deportiva:	Taekwondo	Municipio: San Antonio Del Tequendama
Hora:		N° De Sesión:	62	N° De Semana: 17
Grupo:		Edades:		6 a 9
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Mejorar las capacidades coordinativas utilizando ejercicios tecnicos y 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	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	<u>1.</u> Se dara inicio a la actividad llamando a lista <u>1.2</u> Socializar el tema a realizar en la sesion de clase <u>1.3</u> 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. <u>2</u> 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. <u>2.2</u> utilizando el juego del espejo se hara el calentamiento, El NNA le pedira a un familiar que realice diferentes movimientos el cual el imitara . 7 min
CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS: ACOPLAMIENTO Y EQUILIBRIO EJERCICIOS GIMNASTICOS: PARADA DE MANOS TECNICA DE PATEO (CHAGUI). TECNICA DE MANO (MAKKI Y YIRUGUI)	40MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	> El NNA se desplazara en cuadrupedia de un punto A a un punto B realizando diferentes ejercicios: caminar como elefante, caminar como elefante elevando una pierna, caminar como elefante elevando las dos piernas al tiempo. 3 series de 4 recorridos por ejercicio > Apoyando las manos al piso y los pies a la pared el NNA intentara pararse de manos > Explicar a los NNA Las bases para realizar el ejercicio de rondada para que despues lo ejecuten ≥ Ejecucion de la figura cruz universal y el taeguk 1
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION MATERIAL RECICLABLE	Estiramiento estático general: cuadriceps, 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. utilizando material reciclable el NNA diseñara las orejas y la trompa de un elefante y dira que fue lo mejor de las actividades. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesia, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCIÓN DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.		

		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	
Fecha: miércoles, 16 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva: TAEKWONDO		Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	
Hora:		N° De Sesión: 63		N° De Semana: 17	
Grupo:		1		Edades: 6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Fortalecer las capacidades rítmicas por medio de ejercicios técnicos y deportivos		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 NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN BOMBAS, PELOTAS Y UN ROLLO DE MEDIAS	1. Se dará inicio a la actividad llamando a lista 1.2 Socializar el tema a realizar en la sesión de clase 1.3 Se realizará el saludo marcial para dar inicio a la sesión de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2. El calentamiento 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 Realizar ejercicios con patrones de movimientos coordinativos como paso en V, desplazamiento en L, desplazamiento atrás y adelante con elevación de rodilla.	
CENTRAL	HABILIDADES RÍTMICAS: RITMO	40MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN MATERIAL RECICLABLE	>Mostrar a los NNA un video de una coreografía utilizando técnicas de artes Marciales > Utilizando una canción escogida por el formador el NNA deberá desarrollar una coreografía utilizando todos las técnicas y ejercicios vistos en las clases	
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACIÓN Y HETERO EVALUACIÓN		ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	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 de los principios del taekwondo "cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.	
OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN		OBSEVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCIÓN.			

		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
Fecha:	jueves, 17 de diciembre de 2020	Disciplina Deportiva:	TAEKWONDO	Municipio:
Hora:		Nº De Sesión:	64	Nº. De Semana:
Grupo:		1		Edades:
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Fortalecer las capacidades coordinativas por medio de ejercicios técnicos y coordinativos			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. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS 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 Se realizará el saludo marcial para dar inicio a la sesión de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2. El calentamiento 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 utilizando el juego del espejo se hará el calentamiento, El NNA le pedirá a un familiar que realice diferentes movimientos el cual él imitará. 7 min
CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS TÉCNICA DE PATEO (CHAGUI)	40 min	PLATILLOS ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	> Utilizando objetos como obstáculos no mayor a una altura de 3 centímetros hacer una línea recta dejando un espacio de 30 centímetros entre cada uno y realizar los siguientes ejercicios con la técnica bandal chagui con la pierna anterior, 4 series de 3 recorridos: saltar a un pie y patear por encima de los objetos desplazar en zig zag y patear con pierna anterior desplazar en zig zag saltando en un pie y patear desplazar en estocada y pateo con pierna anterior
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACIÓN Y HETERO EVALUACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN MATERIAL RECICLABLE	Estiramiento estático general: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastrocnemios, 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 utilizando material reciclable el NNA diseñará las orejas y la trompa de un elefante y dirá que fue lo mejor de las actividades. Finalizaremos la clase con el juramento de los principios del taekwondo: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN		OBSEVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCIÓN.		

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		<div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div>		<div>Versión: 0</div> <div>Código:</div>	
		<div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div>			
				<div>Página 1 de 1</div>	
Departamento:		CUNDINAMARCA		Nombre del Formador	
Fecha:		viernes, 18 de diciembre de 2020		Municipio:	
Hora:		Disciplina Deportiva:		SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	
Grupo:		N° De Sesión:		N°. De Semana:	
		1		17	
				Edades:	
				6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Identificar, reconocer y comprender las emociones y las sensaciones corporales asociadas		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 NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	<p><u>1.</u> Se dará inicio a la actividad llamando a lista</p> <p><u>1.2</u> Socializar el tema a realizar en la sesión de clase</p> <p><u>1.3</u> Se realizará el saludo marcial para dar inicio a la sesión de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia.</p> <p><u>2.</u> El calentamiento 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.</p> <p><u>2.2</u> Los NNA forman 2 círculos, uno queda mirando hacia adentro y el otro hacia afuera, a su vez cada NNA debe ubicar una pareja que este en el círculo contrario.</p> <p>El formador debe poner un sonido (mu sica o ruido de un instrumento) para que los NNA giren por su lado izquierdo (así cada rueda gira en sentido contrario a la de la otra), y cuando pare el sonido, cada NNA debe buscar su pareja, tomarse de las manos y sentarse en el suelo; la última pareja en hacerlo pier-de y sale de la rueda.</p> <p>Notas: El formador interrumpe el sonido en cualquier momento; Las parejas que salen van formando luego el jurado que determina que pareja pierde en cada jugada; El ejercicio continu a sucesivamente hasta que quede una sola pareja.</p>	
CENTRAL	MIEDO	40 min	CUERDA	<p>El formador amarra una cuerda de un lugar a otro, la intensidad es que cada NNA debe agarrar la cuerda y pasar como micos y sin caerse hasta llegar al otro extremo.</p> <p>El formador debe tener cuidado de sostener al NNA y en caso de que se suelte agarrarlo y evitar que se golpee.</p> <p>Con el ejercicio la idea es poner a prueba la tensión o el miedo que pueden presentar los NNA.</p>	
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	<p>Uno NNA es el capitán, que dirige el juego. Los demás serán tripulantes.</p> <p>El barco va a naufragar y todos deben seguir las órdenes del capitán. Seguirán el número de participantes se nombra a dos ayudantes que tiran al mar a los NNA que se equivocan, de esa manera salen del juego.</p> <p>El barco se hunde y el capitán dice: "hagan grupos de ocho, de 7 de 6 etc. Todos los que queden por fuera de un grupo salen del juego.</p> <p>32</p> <p>Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior. 20 segundos por grupo muscular.</p> <p>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.</p> <p>Finalizaremos la clase con el juramento de los principios del taekwondo" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.</p>	
OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN		OBSERVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCIÓN.			

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		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	
Fecha:		Disciplina Deportiva:		Municipio:	
lunes, 21 de diciembre de 2020		TAEKWONDO		SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	
Hora:		N° De Sesión:		N° De Semana:	
		66		18	
Grupo:				Edades:	
		1		6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial) Mejorar las capacidades físicas por medio de la técnica deportiva				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 NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	1. Se da inicio a la actividad llamando a lista 1.2 Socializar el tema a realizar en la sesión de clase 1.3 Se realizará el saludo marcial para dar inicio a la sesión de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2. El calentamiento 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 utilizando el juego del espejo se hará el calentamiento, El NNA le pedirá a un familiar que realice diferentes movimientos el cual él imitará. 7 min	
CENTRAL	CAPACIDADES FÍSICAS: FLEXIBILIDAD ESTÁTICA Y DINÁMICA TÉCNICA DE PATEO CHAGUI	40 min	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	>El NNA realizará diferentes ejercicios de 3 series y 10 repeticiones por cada extremidad inferior abducción de cadera unilateral flexión de cadera unilateral extensión de cadera unilateral salto a pie junto con abducción de cadera salto a pie junto con flexoextensión de cadera (tijera o split)	
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACIÓN Y HETERO EVALUACIÓN	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión. trapecio, pectoral, bíceps, tríceps, deltoides, Cuadríceps, glúteos, femoral, gemelos 20 segundos por grupo muscular. Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento de los principios del taekwondo " cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.	
OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN		Contar con la ayuda de un familiar para verificar el cumplimiento de las instrucciones			

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		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	
Fecha:		martes, 22 de diciembre de 2020		Municipio:	
Hora:		Disciplina Deportiva:		SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	
Grupo:		N° De Sesión:		18	
		1		Edades:	
				6 a 9	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Realizar tecnicas con diferentes patrones de movimiento para mejorar las capacidades coordinativas		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 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	<u>1.</u> Se dara inicio a la actividad llamando a lista <u>1.2</u> Socializar el tema a realizar en la sesion de clase <u>1.3</u> 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. <u>2.</u> 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. <u>2.2</u> se hara realizando diferentes ejercicios dinamicos estando en el mismo puesto (jumping jacks, taloneo, skys, elevacion de rodillas, 3 series de 10 repeticiones)	
CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS	40 min	TIZA	> Dibujar el piso una golosa para realizar varios ejercicios convinando pateo y saltos a un pie y a pie junto realizando 3 series de 3 pasadas por cada tecnica saltar a pie junto y hacer patada Nerio chagui saltar a un pie y hacer patada ap chagui saltar a un pie y caer con el otro haciendo patada ap 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. 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: 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
Fecha:	miércoles, 23 de diciembre de 2020	Disciplina Deportiva:	TAEKWONDO	Municipio:
Hora:		N° De Sesión:	68	N° De Semana:
Grupo:				Edades:
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Identificar, reconocer y comprender las emociones y las sensaciones corporales asociadas			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. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	1. Se da inicio a la actividad llamando a lista 1.2 Socializar el tema a realizar en la sesión de clase 1.3 Se realizará el saludo marcial para dar inicio a la sesión de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2. El calentamiento 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 Todos los NNA deben acostarse y con los ojos tapados, el formador silenciosamente les hace sonidos sorpresa como un aplauso, un golpe fuerte, les pasa por el rostro una hoja de un árbol, con el fin de que queden a la expectativa de que está pasando en el ambiente, luego al azar escoge que un NNA quede solo en el centro y cuando destape sus ojos se da cuenta que estaba siendo observado, luego puede repetir la acción con otro NNA voluntario que quiera vivir la experiencia.
CENTRAL	SORPRESA	40 min		NNA hacen un círculo y se escoge a un integrante se toma el papel del lobo y este se queda en el centro actuando las diferentes acciones, la dinámica consiste en que los NNA del círculo al mismo tiempo deben cantar "juguemos en el bosque mientras el lobo está, el lobo está?", el integrante del centro va indicando la acción respondiendo por ejemplo: me estoy levantando, hasta que al final grite ¡estoy cazando!, en ese instante todos los NNA salen a correr para no dejarse atrapar. El NNA que coge el lobo lo reemplaza, el factor sorpresa es que en cualquier momento el lobo puede decir que está cazando y no necesariamente esperar a que pasen muchas acciones antes de salir a cazar.
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	El formador debe en bolsas plásticas negras o cajas oscuras introducir objetos que los NNA no sepan y les genere curiosidad, el formador puede colocar algodón, tierra mojada, agua, piedras e inventar que tiene animalitos. Se hacen tres filas y se vendan los ojos de los NNA, quienes deben introducir su mano para percibir los diferentes elementos. Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: pectoral, trapecio, deltoides, bíceps, tríceps. (20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar: adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento de los principios del taekwondo: "cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN		OBSERVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCIÓN.		

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>		 <div> <div>Escuelas Deportivas para todos</div> <div>MINISTERIO DEL DEPORTE</div> </div>		<div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div>		<div>Versión: 0</div> <div>Código:</div>	
				<div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div>		<div>Página 1 de 1</div>	
Departamento:				Cundinamarca		Nombre del Formador	
Fecha:		lunes, 30 de noviembre de 2020		Disciplina Deportiva:		Taekwondo	
Hora:		N° De Sesión:		51		Municipio:	
Grupo:		2		N°. De Semana:		15	
				Edades:		10 a 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Reconocer las emociones que emergen en el desarrollo de la actividad, conocimiento de su propio cuerpo, confianza y lateralidad Realizar un recorrido entre obstáculos (5 zapatos), conduciendo un balón y en el punto inicial realizar 10 flexiones de brazo y en el menor tiempo posible				Número de Beneficiarios con Discapacidad:	
						Tipo de Discapacidad:	
						NO APLICA	
						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 1.2Socializar 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 jack, knne up, sky, . (3 series de 10 repeticiones por ejercicio)			
CENTRAL	Ejercicio de las competencias socioemocionales	40 min Según la agilidad del NNA	Cinta, lazos,cuerda o tiza etc algo que permita trazar el recorrido, para los obstáculos pueden utilizar zapatos, conos o platillos etc. un cronometro, ropa cómoda y un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente 1 balón o pelota, 5 zapatos, Cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente.	Challenge Semana 2: Descripción: Deberán pegar con cinta enmascarar un lazo,cinta de tela o cualquier cosa que le ayude a trazar el camino por el cual se van a desplazar, van a colocar obstáculos estos pueden ser zapatos, conos, platillos etc. los cuales van a saltar y así completar la ruta trazada. Gana el que gaste menor tiempo posible en llegar al final de la linea, se debe realizar la ruta muy similar a la del video tutorial.Luego van a quitar los obstáculos de la pista y se van a desplazar por esa misma pista, pero con los ojos cerrados, esto con ayuda de un adulto quien guiara al NNA por la pista.Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. Completar todo el circuito con obstáculos y los ojos abiertos y posteriormente seguir de nuevo el circuito sin obstáculos con los ojos Challenge N°6: En un espacio cómodo donde pueda realizar el ejercicio va a colocar 5 zapatos como si fueran conos u obstáculos, va a transportar el balón o pelota por entre los zapatos ida y vuelta y cuando regrese al punto inicial va a realizar 10 flexiones de codo esto lo hará en el menos tiempo posible. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo Un recorrido ida y vuelta y 10 flexiones de brazo.			
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: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastronemios, glúteos y tren superior.(20 segundos por grupo muscular) Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.			
OBSERVACIONES Y EVALUACION		Para la actividad en la que los NNA deben realizar el circuito con los ojos cerrados debe estar guiados de un familiar o un acudiente para evitar que se lleguen a chocar con algún obstáculo y así evitar cualquier accidente.					

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		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	
Fecha:		Disciplina Deportiva:		Municipio:	
martes, 1 de diciembre de 2020		Taekwondo		San Antonio Del Tequendama	
Hora:		N° De Sesión:		N° De Semana:	
		2		15	
Grupo:				Edades:	
				10 a 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Realizar dos giros completos a 360 grados de pie y atrapar el objeto y en el menor tiempo posible		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 sosteniendo un balon entre las piernas el NNA se desplazara de un punto A a un punto B sin dejarlo caer 3 series de 4 recorridos > Estando el balon en el piso lo conducira de un punto A a un punto B con las manos	
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.	40MIN Según la agilidad del participante	1 balón o pelota, Cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente	Challenge N°7: Descripción: En un espacio cómodo donde pueda realizar el ejercicio va a tomar un balón o pelota y debe lanzar al aire, luego realizara dos giros de pie a 360 grados y atrapar el balón o pelota con las manos en la parte de atrás. Todo esto tratando de hacerlo en el menor tiempo posible.Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. Dos giros y atrapar	
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: cuadriceps, 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, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.	
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.			

		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	
Fecha:		Disciplina Deportiva:		Municipio:	
Hora:		N° De Sesión:		N° De Semana:	
Grupo:		Edades:		Edades:	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Realizar el mayor numero de lanzamientos recepciones en 30 segundos		Número de Beneficiarios con Discapacidad:	
				Tipo de Discapacidad:	
PARTE		TEMA/CONTENIDOS		DURACIÓN TIEMPO	
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	
CENTRAL		Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.		40 min	
FINAL		VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION		VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.			

		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
Fecha:	jueves, 3 de diciembre de 2020	Disciplina Deportiva:	TAEKWONDO	Municipio:
Hora:		Nº De Sesión:	54	Nº. De Semana:
Grupo:				15
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Lanzar la botella a una repisa y que quede de pie, en el menor tiempo posible.			Edades:
				10 a 12
				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 2.1 MOVILIDAD 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 utilizando el juego del espejo se hara el calentamiento, El NNA le pedira a un familiar que realice diferentes movimientos el cual el imitara . 7 min
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.	40 min	Una botella, agua, una repisa o banco, Cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente	Challenge N°9: Descripción: Conseguir una botella, llenarla de agua y lanzar esa botella a una repisa que estar ubicada más o menos a 2 metro de distancia, hacer que la botella quede en pie el menor tiempo posible. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. Mayor número de lanzamientos hasta lograr el objetivo
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION MATERIAL RECICLABLE	Estiramiento estático general: cuadriceps, isquiotibial, abductor, gastroneomios, 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. utilizando material reciclable el NNA diseñara las orejas y la trompa de un elefante y dira que fue lo mejor de las actividades. Finalizaremos la clase con el juramento del los principios del taekwondo" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.		

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>				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	
Fecha:		viernes, 4 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva:		TAEKWONDO	
Hora:				N° De Sesión:		55	
Grupo:		2		Edades:		10 a 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Realizar la actividad manteniendola por 20 segundos				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 2.1 MOVILIDAD 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 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)			
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.	30 min	Tres naranjas y/o tres pelotas, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente.	Challenge N°10: Descripción: Utilizando tres naranjas o Limones o tres pelotas ponerlas a mover de tal manera que al menos 1 este en el aire, lanzamos una de las naranjas de una mano hacia la otra y antes de que esta llegue a la otra mano, lanzamos la que estamos sosteniendo con dicha mano para poder recibir la que hemos lanzado previamente; ahora devolvemos la bola decepcionada nuevamente a la mano de origen, y ahí hemos concluido el movimiento. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. Mayor numero de repeticiones en 20 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: cuadriceps, 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* cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor* y saludo marcial.			
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.					

 <div>El deporte es de todos</div> Mindeporte		 <div>Escuelas Deportivas para todos</div> MINISTERIO DEL DEPORTE		PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social		Versión: 0	
				FORMATO:		Código:	
				Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos		Página 1 de 1	
Departamento:				CUNDINAMARCA		Nombre del Formador	
Fecha:		lunes, 7 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva:		TAEKWONDO	
Hora:				N° De Sesión:		56	
Grupo:				N° De Semana:		16	
				Edades:		10 a 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Reconocer la importancia de la percepción visual y auditiva, manejo de las emociones, reconocimiento corporal y cambio de esquemas. Realizar tres (3) controles de balón y hacer un lanzamiento en cual el balón caiga dentro del balde todo esto en el menor tiempo posible.			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 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	<u>1.</u> Se dara inicio a la actividad llamando a lista <u>1.2</u> Socializar el tema a realizar en la sesion de clase <u>1.3</u> 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. <u>2.</u> 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. <u>2.2</u> utilizando el juego del espejo se hara el calentamiento, El NNA le pedira a un familiar que realice diferentes movimientos el cual el imitara . 7 min			
CENTRAL	Ejercicio de las competencias socioemocionales Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas	40 min	marcador, tiza o una piedra, papel o un marcador para hacer los números, un objeto pequeño con el que se hará el lanzamiento para que caiga en alguno de los números por ejemplo 1 par de medias una piedra pequeña, un cronometro, ropa cómoda y un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente. 1 balón o pelota de cualquier disciplina deportiva, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronometro, un balón o caneca y un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente.	Challenge Semana 3 Descripción: Con una tiza o una piedra en un suelo árido pueden dibujar los números sobre el suelo, o en su defecto con un marcados y hojas dibujar los números del 1 a 6 y colocar cada hoja en una superficie plana puede ser en el suelo o en una mesa (cómo se muestra en las imagenes), deberán lanzar un objeto el cual debe caer en cualquiera de esos números así como se juega la golosa, los jugadores deberán tener cuatro lanzamientos efectivos el cual los dos primeros lanzamientos si cae en números pares realizarán 2 Burpees y si cae en números impares realizara 5 payasos. Después de esos dos lanzamientos se invertirá la penitencia en la que si cae en números pares realizará 5 payasos y si cae en número impares tendrán que hacer 2 burpees. Todo esto en el menor tiempo posible sin equivocaciones. Importante que en el video se vea el tiempo que realizó el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo Cumplirla con 4 lanzamientos efectivos dividido en 2 rondas Challenge Nº11: Descripción: Sentado en el piso colocar el balón en medio de los tobillos evitando que se ruede el balón, me acuesto boca arriba. Con mis pies voy a sujetar el balón y lo voy a enviar hacia arriba buscando que mis manos lo encuentren y realizo 3 controles como puede del balón seguido de esto y en la posición que me encuentro lazare el balón de espaldas tratando de insertar en balón en un balde que tendré aproximan dante a 2 o 3 metros de distancia Si no lo logro debo repetir nuevamente todo el ejercicio. Hasta conseguir insertar el balón en un solo intento, todo esto en el menor tiempo posible. Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo 3 controles de balón y un lanzamiento			
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, bíceps, tríceps, deltoides, Cuadríceps, glúteos, 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" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.			
OBSERVACIONES Y EVALUACION		Contar con la ayuda de un familiar para verificar el cumplimiento de las instrucciones					

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		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	
Fecha: martes, 8 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva: TAEKWONDO		Municipio: MARIO HAMILTON ROJAS PABON	
Hora:		N° De Sesión: 57		N°. De Semana: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA 16	
Grupo: 2				Edades: 10 a 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Realizar el mayor numero de repeticiones en 30 segundos			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 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	<u>1.</u> Se dara inicio a la actividad llamando a lista <u>1.2</u> Socializar el tema a realizar en la sesion de clase <u>1.3</u> 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. <u>2.</u> 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. <u>2.2</u> se hara realizando diferentes ejercicios dinamicos estando en el mismo puesto (jumping jacks, taloneo, skys, elevacion de rodillas, 3 series de 10 repeticiones)	
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas	40 min	Un balón o un rollo de papel higienico, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente	Challenge N°12: Descripción: De pie con los pies separados un poco más que el ancho de los hombros, flexionamos las rodillas, mientras sostenemos un balón y/o rollo de papel higiénico con las dos manos, sosteniéndolo con una mano por delante y con la otra mano por atrás, de manera que el balón quede justo debajo de nosotros, pero en medio de nuestras rodillas. los retos consisten en cambiar de mano sin dejar caer el balón, haciendo esto el mayor número de veces en 30 segundos. importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo	
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" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.	
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR EL COMPORTAMIENTO Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION. DESCUBRIR CUAL ES LADO DOMINANTE.			

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		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	
Fecha: miércoles, 9 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva: TAEKWONDO		Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	
Hora:		N° De Sesión: 58		N°. De Semana: 16	
Grupo: 2				Edades: 10 a 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Golpear un balón 21 sin dejarlo caer, en el menor tiempo posible			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 NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS 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 Se realizará el saludo marcial para dar inicio a la sesión de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2 El calentamiento 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 se hará realizando diferentes ejercicios dinámicos estando en el mismo puesto (jumping jacks, taloneo, skys, elevación de rodillas, 3 series de 10 repeticiones)	
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas	40 min	Un Balón o pelotas, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronómetro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente	Challenge N°13: Descripción: Patear un balón 21 veces sin dejarlo caer, puede usarse una o ambos pies. Importante que en el video se vea el tiempo que realizó el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo. 21 repeticiones golpeando un balón con el pie	
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACIÓN Y HETERO EVALUACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión. pectoral, trapecio, deltoides, bíceps, tríceps. (20 segundos por grupo muscular) Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar. Finalizaremos la clase con el juramento de los principios del taekwondo" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.	
OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN		OBSEVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCIÓN.			

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		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	
Fecha: jueves, 10 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva: TAEKWONDO		Municipio: MARIO HAMILTON ROJAS PABON	
Hora:		N° De Sesión: 59		N°. De Semana: 16	
Grupo: 2				Edades: 10 a 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Ejecutar la frecuencia y completar el ritmo según el video tutorial, en el menor tiempo posible.			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 movimiento. 2.2 Se hara realizando diferentes ejercicios dinamicos estando en el mismo puesto (jumping jack, knne up, sky. . (3 series de 10 repeticiones por ejercicio) 2.3Los niños harán estiramiento musculo esquelético de cada uno de los segmentos corporales.	
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas.	40 MIN	Un baso plastico, un cronometro y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente	Challenge N°14: Descripción: Se realiza una secuencia de pasos para realizar y llegar al ritmo toda esta secuencia para llegar a completar el objetivo, todo esto en el menor tiempo posible.Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo.	
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 CORRECCION.			

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>		 <div>Escuelas Deportivas para todos</div> <div>MINISTERIO DEL DEPORTE</div>		<div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div>		<div>Versión: 0</div> <div>Código:</div>	
				<div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div>		<div>Página 1 de 1</div>	
Departamento:				CUNDINAMARCA		Nombre del Formador	
Fecha:		viernes, 11 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva:		TAEKWONDO	
Hora:				N° De Sesión:		60	
Grupo:		2		Edades:		10 a 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Colocarse la camiseta sin dejar de rebotar el balón o la pelota contra la pared, todo esto en el menor tiempo posible.				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	<u>1.</u> Se dara inicio a la actividad llamando a lista <u>1.2</u> Socializar el tema a realizar en la sesion de clase <u>1.3</u> 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. <u>2.</u> 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. <u>2.2</u> Realizar diferentes tipos de desplazamientos de un punto A a un punto B: taloneo, elevacion de rodillas, laterales, toques en el borde interno del pie, zancada.			
CENTRAL	Ejercicio habilidades básicas motrices y Capacidades físicas	40 min	1 balón o pelota de cualquier disciplina deportiva, importante que pueda manejar o maniobrar para la prueba, un cronometro, una camiseta y Un espacio o área donde pueda realizar la actividad cómodamente y sin correr ningún riesgo o accidente.	Challenge Nº15: Descripción: Se tiene que ubicar una pared que va a ser nuestro apoyo para el ejercicio, después con la ayuda de una pelota o balón vamos hacerla rebotar constantemente hasta que la camiseta que tenemos en la mano contraria no la pongamos totalmente y así poder cumplir con el reto. Todo esto en el menor tiempo posible.Importante que en el video se vea el tiempo que realizo el NNA para realizar el reto. En dado caso el formador tendrá que evaluar y tomar el tiempo dependiendo del video enviado por el NNA, no es válido editar o enviar videos con aplicaciones para evitar sea alterada la velocidad del mismo			
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 de 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 CORRECCION.					

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>				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	
Fecha:		lunes, 14 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva:		Municipio:	
Hora:				N° De Sesión:		N°. De Semana:	
Grupo:		2		61		17	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		FORTALECER LAS CAPACIDADES FISICAS POR MEDIO DE EJERCICIOS LUDICOS Y FUNCIONALES				Edades:	
						10 A 12	
						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 2.1 MOVILIDAD 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 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 AEROBICA, FLEXIBILIDAD ESTATICA	40 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	El NNA realizara los sigiente ejercicios en forma de circuito > jumping squat 3 series de 15 > Burpie 3 series de 8 > monton cleimber 3 series de 20 > 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. > Bandal chagui: patada al dorso con el empeine			
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: cuádriceps, 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 de los principios del taekwondo" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.			
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.					

		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
Fecha:	martes, 15 de diciembre de 2020	Disciplina Deportiva:	Taekwondo	Municipio:
Hora:		N° De Sesión:	62	N° De Semana:
Grupo:		2		Edades:
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	MEJORAR LA HABILIDADES MOTRICES POR MEDIO DE EJERCICIOS COORDINATIVOS			Número de Beneficiarios con Discapacidad:
				Tipo de Discapacidad:
PARTE		TEMA/CONTENIDOS	DURACIÓN TIEMPO	IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA PARA LA ACTIVIDAD
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 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION
CENTRAL		HABILIDADES MOTRICES : CORRER REPTAR GIRAR TECNICA DE MANO(MAKKI) Y POSCION (SOGUI)	20 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION
FINAL		VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTATICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUCION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.		

		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	
Fecha: miércoles, 16 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva: TAEKWONDO		Municipio: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	
Hora:		N° De Sesión: 63		N° De Semana: 17	
Grupo: 2				Edades: 10 A 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Fortalecer las capacidades rítmicas por medio de ejercicios técnicos y deportivos		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 NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN BOMBAS, PELOTAS Y UN ROLLO DE MEDIAS	1. Se dará inicio a la actividad llamando a lista 1.2 Socializar el tema a realizar en la sesión de clase 1.3 Se realizará el saludo marcial para dar inicio a la sesión de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2. El calentamiento 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 Realizar ejercicios con patrones de movimientos coordinativos como paso en V, desplazamiento en L, desplazamiento atrás y adelante con elevación de rodilla.	
CENTRAL	HABILIDADES RÍTMICAS: RITMO	40MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN MATERIAL RECICLABLE	>Mostrar a los NNA un video de una coreografía utilizando técnicas de artes Marciales > Utilizando una canción escogida por el formador el NNA deberá desarrollar una coreografía utilizando todos las técnicas y ejercicios vistos en las clases	
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACIÓN Y HETERO EVALUACIÓN		ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	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 de los principios del taekwondo "cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.	
OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN		OBSEVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCIÓN.			

		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
Fecha:	jueves, 17 de diciembre de 2020	Disciplina Deportiva:	TAEKWONDO	Municipio:
Hora:		N° De Sesión:	64	N° De Semana:
Grupo:		2		Edades:
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Fortalecer las capacidades coordinativas por medio de ejercicios técnicos y coordinativos			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. RECEPCIÓN Y BIENVENIDA DE LOS NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS 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 Se realizará el saludo marcial para dar inicio a la sesión de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia. 2. El calentamiento 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 utilizando el juego del espejo se hará el calentamiento, El NNA le pedirá a un familiar que realice diferentes movimientos el cual él imitará. 7 min
CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS TÉCNICA DE PATEO (CHAGUI)	40 min	PLATILLOS ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	> Utilizando objetos como obstáculos no mayor a una altura de 3 centímetros hacer una línea recta dejando un espacio de 30 centímetros entre cada uno y realizar los siguientes ejercicios con la técnica bandal chagui con la pierna anterior, 4 series de 3 recorridos: saltar a un pie y patear por encima de los objetos desplazar en zig zag y patear con pierna anterior desplazar en zig zag saltando en un pie y patear desplazar en estocada y pateo con pierna anterior Los NNA se desplazará corriendo de un punto A a un punto B llegar al punto B ejecutará las patadas y se devolverá al punto A corriendo 3 series de 3 recorridos por técnica > 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 antepié. > Bandal chagui: patada al dorso con el empeine
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN MATERIAL RECICLABLE	Estiramiento estático general: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastrocnemios, 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 utilizando material reciclable el NNA diseñará las orejas y la trompa de un elefante y dirá que fue lo mejor de las actividades. Finalizaremos la clase con el juramento de los principios del taekwondo "cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.
OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN		OBSEVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCIÓN.		

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		<div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div>		<div>Versión: 0</div> <div>Código:</div>	
		<div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div>			
				<div>Página 1 de 1</div>	
Departamento:		CUNDINAMARCA		Nombre del Formador	
Fecha:		viernes, 18 de diciembre de 2020		Municipio:	
Hora:		Disciplina Deportiva:		SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA	
Grupo:		N° De Sesión:		N°. De Semana:	
		2		17	
				Edades:	
				10 A 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Adquirir herramientas que posibiliten la educación emocional a través del reconocimiento de las emociones propias y las de los demás.		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 NNA 1.1 LLAMADO A LISTA 1.2 OBJETIVO DE LA CLASE 1.3 SALUDO MARCIAL 2. CALENTAMIENTO 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	<p>1. Se da inicio a la actividad llamando a lista</p> <p>1.2 Socializar el tema a realizar en la sesión de clase</p> <p>1.3 Se realizará el saludo marcial para dar inicio a la sesión de clase utilizando las siguientes indicaciones Chumbi que significa listo, chariot que significa firmes, kienne que significa reverencia.</p> <p>2. El calentamiento 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.</p> <p>2.2 Se forman dos grupos en círculo uno dentro del otro, dejando a los NNA uno enfrente del otro, uno de ellos es escultor y el otro es la arcilla para modelar. El formador propone una profesión que sea común de la región (agricultor, panadero, etc.) el tema propuesto va a hacer ser representado por cada pareja a través de esculturas. Terminada la imagen de este escultor, cuenta hasta cinco, se desarma, gira a la derecha uno de los círculos y otro escultor del grupo hace otra imagen representando otra profesión. En-tre cada cambio el formador pregunta a los NNA si reconocen la profesión representada.</p>	
CENTRAL	EMPATIA	40 min	CUERDA	<p>Se constituyen dos equipos, cada grupo debe poner un nombre que refleje una cualidad física (rapido, fuerte, etc.) se determina el área y espacio de tal manera que los dos grupos se encuentren de frente y dejando un espacio de 1 metro entre ellos.</p> <p>El objetivo es tratar de ponchar a los del grupo contrario tirando la pelota contra cualquier jugador, una vez sea ponchado, el NNA debe pasar al equipo contrario, diciendo en voz alta el nombre del grupo al que pasa, así sucesivamente hasta que alguno de los dos equipos se quede sin jugadores.</p> <p>Se repite formando nuevos grupos, asegurar que siempre se diga la palabra en voz alta.</p>	
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACIÓN Y HETEROEVALUACIÓN	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACIÓN	<p>Se pide al grupo realizar un círculo, un NNA debe quedarse de pie y quitarse un zapato, dejando uno en la parte de atrás de algunos de sus compañeros y volviendo a su lugar, el formador menciona que se den vuelta, la persona que tenga el zapato debe devolverlo, decir una cualidad física del participante (cabello, alto, fuerte), posterior a ello se sale del círculo y realiza lo mismo con los demás participantes. Lo ideal es que todos realicen la dinámica.</p> <p>Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: cuádriceps, isquiotibial, abductor, gastrocnemios, glúteos y tren superior. 20 segundos por grupo muscular.</p> <p>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.</p> <p>Finalizaremos la clase con el juramento de los principios del taekwondo "cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.</p>	
OBSERVACIONES Y EVALUACIÓN		OBSERVAR LA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCIÓN.			

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		<div> <div>PROCESO:</div> <div>Fomento al Desarrollo Humano y Social</div> </div> <div> <div>FORMATO:</div> <div>Plan de Clase Escuelas Deportivas Para Todos</div> </div>		<div> <div>Versión: 0</div> <div>Código:</div> </div> <div>Página 1 de 1</div>		
Departamento:		CUNDINAMARCA		Nombre del Formador		MARIO HAMILTON ROJAS PABON
Fecha:		lunes, 21 de diciembre de 2020		Municipio:		SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		Disciplina Deportiva:		Nº. De Semana:		18
Grupo:		Nº De Sesión:		Edades:		10 A 12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)		Mejorar las capacidades físicas por medio de la tecnica deportiva		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 2.1 MOVILIDAD 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 utilizando el juego del espejo se hara el calentamiento, El NNA le pedira a un familiar que realice diferentes movimientos el cual el imitara . 7 min		
CENTRAL	CAPACIDADES FISICAS: FUERZA RESISTENCIA FLEXIBILIDAD ESTATICA TECNICA DE PATEO CHAGUI	40 min	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	El NNA realizara los sigiente ejercicios en forma de circuito > jumping Jack 3 series de 15 > push up 3 series de 8 > monton cleimber 3 series de 20 > 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. > Bandal chagui: patada al dorso con el empeine		
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, bíceps, tríceps, deltoides, Cuadríceps, glúteos, 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, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.		
OBSERVACIONES Y EVALUACION		Contar con la ayuda de un familiar para verificar el cumplimiento de las instrucciones				

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div> 		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	
Fecha: martes, 22 de diciembre de 2020		Disciplina Deportiva: TAEKWONDO		Municipio: MARIO HAMILTON ROJAS PABON	
Hora:		N° De Sesión: 67		SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA 18	
Grupo: 2				Edades: 10 A 12	
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Realizar tecnicas con diferentes patrones de movimiento para mejorar las capacidades coordinativas			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 2.1 MOVILIDAD 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 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)	
CENTRAL	CAPACIDADES COORDINATIVAS TECNICA DE PATEO (CHAGUI)	40 min	TIZA	> Dibujar el piso una golosa para realizar varios ejercicios conuinando pateo y saltos a un pie y a pie junto realizando 3 series de 3 pasadas por cada tecnica saltar a pie junto y hacer patada Nerio chagui saltar a un pie y hacer patada ap chagui saltar a un pie y caer con el otro haciendo patada ap chagui 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 4 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. > Bandal chagui: patada al dorso con el empeine	
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, bíceps, tríceps, deltoides, Cuadríceps, glúteos, 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" cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.	
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR EL COMPORTAMIENTO Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION. DESCUBRIR CUAL ES LADO DOMINANTE.			

		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	
Fecha:	miércoles, 23 de diciembre de 2020	Disciplina Deportiva:	TAEKWONDO	Municipio:	SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
Hora:		N° De Sesión:	68	N° De Semana:	18
Grupo:				Edades:	10 A 12
Objetivo de la Clase (Técnico o Psicosocial)	Contribuir en la realización de activida-des enfocadas en alcanzar objetivos comunes del grupo a trave s del compan erismo y sentido de perte-nencia.	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 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2 ACTIVACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	<p>1. Se da inicio a la actividad llamando a lista</p> <p>1.2 Socializar el tema a realizar en la sesion de clase</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>2.2 El grupo se ubica en círculo, el formador dice: "Yo le pregunto a la persona que esta a mi derecha (mencionar el nombre), ¿conoces el baile de la cha-va? Ella/el responde -No, ¿como se baila aca? -. Finalmente, el formador contesta: -Se baila así - y le muestra un movimiento cualquiera". Ella/e l debe ha-cer lo mismo con el jugador que esta a su derecha, pero antes de agregar su movimiento debe bailar mostrado el movimiento realizado por el jugador anterior, el juego continu a así hasta el último NNA</p>	
CENTRAL	COMUNICACIÓN	40 min		<p>Los NNA se organizan en trenes de 5 personas que deben trasladarse de un punto a otro, so lo la última persona tiene los ojos abiertos, las demás los mantienen cerrados. Para hacer que el tren se ponga en marcha, la última persona que es la que lleva los ojos abiertos, dirige al grupo con consignas que previamente deben acordar ejemplo: palmada suave sobre la cabeza, andar recto, el movimiento se pasa en silencio hasta que llegue a la primera persona del tren. Si alguno habla el tren debe volver al sitio de partida y comenzar de nuevo.</p> <p>Nota: en cuanto los NNA tengan los ojos cerrados o vendados el formador pone obstáculos en el recorrido.</p> <p>Se unen 5 trenes y los integrantes se organizan formando una muralla entre dos de los participantes, el formador les da un mensaje a cada uno que tiene que ser comunicado al integrante que esta al otro lado de la muralla. El grupo que forma la muralla tiene que gritar o moverse rápidamente para que los dos participantes no se puedan comunicar.</p> <p>Nota: la mayoría de los NNA deben cumplir el rol que esta fuera de la muralla.</p>	
FINAL	VUELTA A LA CALMA FLEXIBILIDAD ESTÁTICA RETROALIMENTACION Y HETERO EVALUACION	10 MIN	ESPACIO LIBRE DE OBJETOS HIDRATACION	<p>Los NNA en círculo agarrados de las manos, el formador le da la instrucción a uno que empiece a pasar por arriba, por abajo, por donde quiera. Sin soltarse de las manos y las demás deben seguirlo. Cuando todos estén enredados, se pide que se vuelva a la posición inicial, sin soltarse.</p> <p>Estiramiento estático de los grupos musculares implicados en la sesión: pectoral, trapecio, deltoides, bíceps, tríceps. (20 segundos por grupo muscular)</p> <p>Retroalimentación de los aspectos a reforzar a adquirir, reforzar y recordar.</p> <p>Finalizaremos la clase con el juramento de los principios del taekwondo " cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, ciencia, amor" y saludo marcial.</p>	
OBSERVACIONES Y EVALUACION		OBRESEVAR LA EJECUCION DE LA TECNICA Y HACER SU RESPECTIVA CORRECCION.			

Obligacion #3



El deporte
es de todos

Mindeporte

MATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS



Nombre del formador: Mario Hamilton Rojas Pabon

Departamento: Cundinamarca

Municipio: San Antonio del Tequendama

Disciplina deportiva: Taekwondo

Grupo: 1 y 2

Periodo de actividad: Diciembre



Evidencia de clases pregrabadas y ejecución de los retos



El deporte
es de todos

Mindeporte

MATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS



Ejecución técnica de la patada bandal chagui



Ejecución de la patada bandal chagui en modalidad de combate con implementos



El deporte
es de todos

Mindeporte

MATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS



Apoyo logístico día blanco realizado por el IMRD de san Antonio del Tequendama y la secretaría de desarrollo social



Apoyo logístico campeonato nacional rey de cancha realizado por el IMRD de san Antonio del Tequendama

MATO DE REGISTRO FOTOGRÁFICO DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS



Evidencia de reuniones programadas para el mes de diciembre por los entes supervisores del programa escuelas deportivas para todos

Obligacion #4

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>							
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
11	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Jose David	Loaiza Leiva
12	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Gabriel Nicolas	Leiva Gonzalez
13	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Karen Stefany	Granados Leiva
14	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Brus Abrahan	Gil Ardila

15	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Brenda Lizet	Gil Ardila
16	Cundinamarca	San Antonio Del Tequendama	Taekwondo	virtual	pregrabados	Cristian David	Moreno Sanchez
17							
18							
19							
20							

Ficha de Ins

NUIP	Fecha de nacimiento			Edad	RANGO 6 A 12	Lugar de Nacimiento	Genero		RH	Peso Kg	Estatura	EPS	Escola
	Dia	Mes	Año				M	F					SI
1029282988	22	10	2008	12,2	Si	Bogota		X	O+	49	1,52	Nueva EPS	X
1111124972	29	3	2008	12,7	Si	Espinal Tolima	X		A+	27	140	salud total	X
1069403330	28	6	2011	9,5	Si	san Antonio del Tequendama	X		O+	36	138	La nueva EPS	X
1069403388	22	11	2011	9,1	Si	La mesa	X		O+	23	128	convida	X
1069403595	9	4	2013	7,7	Si	san Antonio del Tequendama	X		O+	27	130	convida	X

1072426774	9	12	2009	11,1	Si	La mesa	X		A+	46	140	convida	X
1069402978	22	11	2008	12,1	Si	san Antonio del Tequendama	X		B+	40	140	convida	X
1072425432	2	8	2008	12,4	Si	La mesa		X	O+	57	163	Direccion general de sanidad	X
1024561853	13	3	2013	7,8	Si	Bogota	X		O+	27	130	ecopsos con traslado a famisanar	X
1027533924	12	1	2013	8,0	Si	Bogota		X	A+	27	130	servisalud qcl	X
1123563486	2	4	2008	12,7	Si	Vista Hermosa Meta	X		A+	55	160	salud total	X
1069403283	17	3	2011	9,8	Si	La Mesa	X		A+	36	132	salud total	X
1078827802	14	6	2011	9,5	Si	Viota		X	A+	29	131	Famisanar	X
1069402954	28	9	2008	12,2	Si	san Antonio del Tequendama	X		O+	49	150	convida	X

1069403197	17	8	2010	10,4	Si	san Antonio del Tequendama		X	B+	30	132	convida	X
1070329921	16	4	2012	8,7	Si	san Antonio del Tequendama	x		O+	31	135	Famisanar	x
				#¿NOMBRE?	#####								
				#¿NOMBRE?	#####								
				#¿NOMBRE?	#####								
				#¿NOMBRE?	#####								

PROCESO:

Fomento al Desarrollo Humano y Social

FORMATO:

cripción Escuelas Deportivas Para Todos

urizado	Institución Educativa	Participa en Supérate	Hijo Mujer Lideresa		Población Vulnerable						Pok
NO			Si	No	Indigena	ROM	Negro	Afro	Raizal	Palenquero	Victíma del Conflicto
	IED San Antonio del Tequendama	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	IED San Antonio del Tequendama	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Antonia santos	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Antonia santos	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Antonia santos	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO

		NO									
	Mariano Santamaria			NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Dinamico	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Mariano Santamaria	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Mariano Santamaria	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Mariano Santamaria	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
	Mariano Santamaria	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
	Mariano Santamaria	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
	Mariano Santamaria	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si
	Mariano Santamaria	NO		NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si

[illegible]

ESCI

Población Minoritaria		Discapacidad					Sector de Domicilio		
Campesino	Migrante	Física	Visual	Auditiva	Parálisis cerebral	Cognitiva	Rural	Urbano	Nombres y Apellidos
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Lehidy Cadena
SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Jenny Adela Alarcon Paramo
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Carlos Alberto Mongui Muñoz
SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Claudia Patricia Amortegui Olarte
SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Nelly salinas Diaz

NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	Si	Jenniffer Eliana Espinosa Garzon
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Liseth Johana Perez Salinas
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Sandra Patricia Poveda Pinto
SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Monica Yisell Pinzon Valero
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Karen Yadira peerez Miranda
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Liliana Leiva
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Liliana Leiva
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Liliana Leiva
NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	si	NO	Sonia Ardila

[illegible]



Versión: 1

Código:

Página 1 de 1

Acudiente				Fecha Inscripción		Fecha de Retiro		
Número de documento	Diección	Teléfono	Parentesco	Día	Mes	Día	Mes	Motivo
1053558265	vereda patio de bolas	3184090654	Madre	18	sept			
52320310	Vereda Caicedo	3176700499	Madre	1	oct			
3152100	vereda Quebrada Grande Finca el Rubi	3173248859	Padre	1	oct			
1072427649	Vereda Napoles	3505268104	Madre	2	oct			
20879184	Vereda Napoles	3002584950	Madre	2	oct			

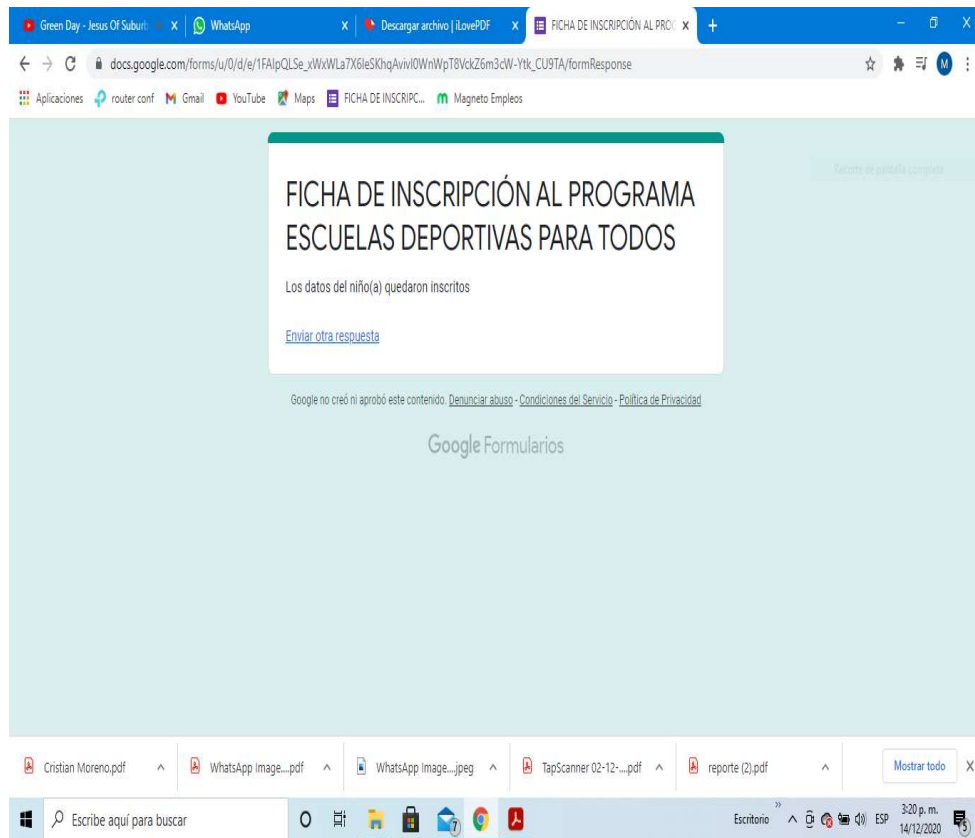
1010175360	San Antonio	3123161357	Madre	14	oct			
1069403134	Vereda Napoles	3007068320	Madre	7	oct			
52616609	san antonio Finca los Guaduales	3133961327	Madre	1	oct			
1024542291	vereda sativar bajo finca los mandarinios	3174818275	Madre	22	oct			
53037370	vereda Quebrada Grande Finca villa luna	3142784054	Madre	22	oct			
35377399	vda las angustias	3135000171	Tia	1	noviemb re			
35377399	vda las angustias	3135000171	Tia	1	noviemb re			
35377399	vda las angustias	3135000171	Madre	1	noviemb re			
20879212	cubsio	3203189364	Madre	1	noviemb re			

 <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div>		PROCESO:					 <div>Escuelas Deportivas para todos</div> <div>MINISTERIO DEL DEPORTE</div>	Versión:
		Fomento al Desarrollo Humano y Social						Código:
		FORMATO:						
		Horario de Clase de Formadores de las Escuelas Deportivas para 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 - Polideportivo San Antonio del		Nombre del Escenario Grupo 2:		virtual - Polideportivo San Antonio del		
Direccion del Escenario Grupo 1:		Whatsapp - Polideportivo San Antonio del		Direccion del Escenario Grupo 2:		Whatsapp - Polideportivo San Antonio		
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	
GRUPO 1	LUGAR	Polideportivo San Antonio del Tequendama	virtual pregrabado	Polideportivo San Antonio del Tequendama	virtual pregrabado	Polideportivo San Antonio del Tequendama		
	HORA	3:pm	2:pm	3:pm	2:pm	3:pm		
	DEPORTE	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo		
GRUPO 2	LUGAR	Polideportivo San Antonio del Tequendama	virtual pregrabado	Polideportivo San Antonio del Tequendama	virtual pregrabado	Polideportivo San Antonio del Tequendama		
	HORA	4:pm	3:pm	4:pm	3:pm	4:pm		
	DEPORTE	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo	Taekwondo		
OBSERVACIONES: se establecieron los siguientes horarios siguiendo las directrices del ministerio y el IMRD de san Antonio Del Tequendama con el fin de evitar la propagacion del covid.								

 <div> <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div> </div>	PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social				 <div> Escuelas Deportivas para todos MINISTERIO DEL DEPORTE </div>	Versión: 0	
	FORMATO:					Código:	
	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 Residencia	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 Cuaita 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 Camilo Pinzon Valero	ecopsos con traslado a famisanar	O+	Monica Yisell Pinzon Valero	1024542291	vereda sativar bajo finca los mandarineros	3174818275
5	Luna Isabela Hurtado Perez	Servisalud QCL	A+	Karen Yadira peerez Miranda	53037370	vereda Quebrada Grande Finca villa luna	3142784054
6	Gabriel Nicolas Leiva Gonzalez	salud total	A+	Liliana Leiva	35377399	vda las angustias	3135000171
7	Karen Stefany Granados Leiva	famisana	A+	Liliana Leiva	35377400	vda las angustias	3135000172
8	Cristian David Moreno Sanchez	famisana	O+	Linda Maribel Sanchez Garzon	1069403465	cda Chicaque	3144778438
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

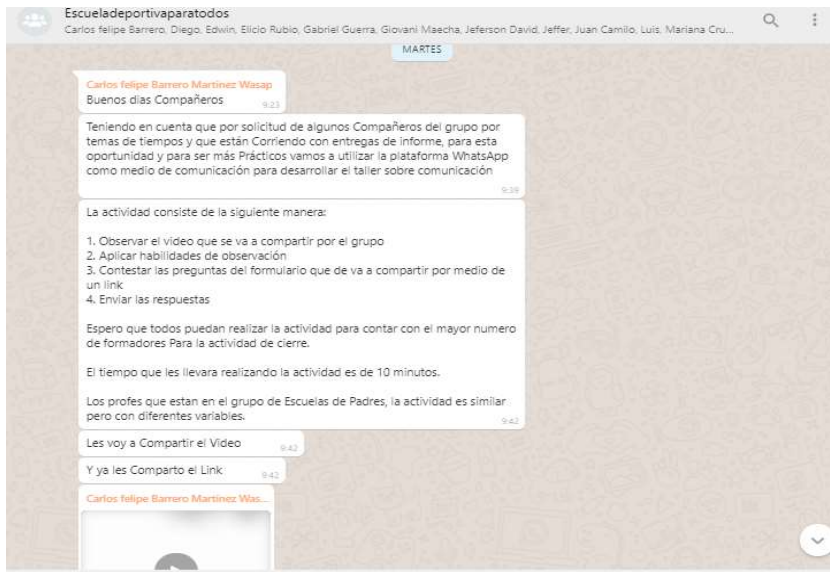
 <div>El deporte es de todos</div> <div>Mindeporte</div>		PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social			 <div>Escuelas Deportivas para todos</div> <div>MINISTERIO DEL DEPORTE</div>	Versión: 0	
		FORMATO: Directorio de Padres de las Escuelas Deportivas Para Todos				Código:	
						Página 1 de 1	
Nombre 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 Residencia	Teléfono de contacto
1	Ammy Valeria Rodriguez Cadena	Nueva EPS	O+	Lehidy Cadena	1053558265	vereda patio de bolas	3184090654
2	Wilmer AndresFlores Alarcon	salud total	A+	Jenny Adela Alarcon Paramo	52320310	Vereda Caicedo	3176700499
3	Daniel AndresMosquera Espinosa	convida	A+	Jennifer 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	Jose David Loaiza Leiva	salud total	A+	Liliana Leiva	35377399	vda las angustias	3135000171
7	Brenda Lizet Gil Ardila	convida	B+	Sonia Ardila Cañon	20879212	Vda Cubsio	3203189364
8	Brus Abrahan Gil Ardila	convida	O+	Sonia Ardila Cañon	20879212	Vda Cubsio	3203189364
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

Obligacion # 6



Cristian David Moreno sanchez

Obligacion # 7



Gracias.

La respuesta se ha enviado.

[Enviar otra respuesta](#)

[Crear mi propio formulario](#)

Con tecnología de Microsoft Forms | [Privacidad y cookies](#) | [Términos de uso](#)



Control de asistencia Deportistas de las Escuelas Deportivas para Todos



Página 1 de 1

Mujeres: 2

[illegible]



Control de asistencia Deportistas de las Escuelas Deportivas para Todos



Página 1 de 1

Mujeres: 3

[illegible]

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	Valor
2020-11	2020-11	840637898	9413162462	I	2020/12/10	2020/12/23	BANCO DAVIVIENDA	\$271,700

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES																			
EMPLEADO					PENSION					SALUD					CCF				
No.	Identificación	Nombres	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias
Sucursal: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$877,803	\$140,500			\$877,803	\$109,800			\$0	\$0			\$877,803	\$21,400	
Centro de Trabajo: PRINCIPAL (1 Afiliados)					\$877,803	\$140,500			\$877,803	\$109,800			\$0	\$0			\$877,803	\$21,400	
Ciudad: SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA Depto: CUNDINAMARCA (1 Afiliados)					\$877,803	\$140,500			\$877,803	\$109,800			\$0	\$0			\$877,803	\$21,400	
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
Total Afiliados(1)					\$877,803	\$140,500			\$877,803	\$109,800			\$0	\$0			\$877,803	\$21,400	

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
2020-11	2020-11	840637898	9413162462	I	2020/12/10	2020/12/23	BANCO DAVIVIENDA	13	\$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	



Pago electrónico

El pago electrónico de su autoliquidación se ha realizado exitosamente

Resumen del pago electrónico



Dirección IP:	186.154.32.2
Estado de la transacción:	APROBADA
Clave planilla:	9413162462
Valor:	271,700
Período de pago:	2020-11
No Transacción (CUS):	840637898
Fecha:	2020/12/23
Banco:	BANCO DAVIVIENDA
Aportes en línea:	9999001472382

Aceptar

Imprimir

¿Quiénes somos?

Servicios que ofrecemos

¿Cómo liquido mis aportes?

¿Por qué elegirnos?

Preguntas frecuentes

Contáctenos

Documentos y normas



Obligacion #10

						
NOMBRE DEL FORMADOR						
DISCIPLINA DEPORTIVA						
MUNICIPIO						
DEPARTAMENTO						
ESCALA DE CALIFICACIÓN		<p>0 = No realización del re</p> <p>1 = Deficiente ejecución de</p> <p>2 = Logra desarrollarlo con dificultad en un tiem</p> <p>3 = Buena ejecución del reto y en el mer</p> <p>4 = Ejecución óptima del reto y en el mer</p>				
N°	NOMBRE DEL NNA PARTICIPANTE	Semana 1				
		RETO N°1	RETO N°2	RETO N°3	RETO N°4	RETO N°5
1	Juan Manuel Mongui Martinez	2	3	2	4	3
2	Maicol Stiven Cuaita Amortegui	3	3	4	4	3
3	Sebastian Cardenas Salinas	2	4	2	3	4
4	Juan Camilo Pinzon Valero	4	3	3	3	3
5	Luna Isabel Hurtado Perez	2	3	3	2	3
6	Gabriel Nicolas Leiva Gonzalez	4	4	4	4	4
7	Karen Stefany Granados Leiva	3	2	4	3	3
8	Cristian David Moreno Sanchez	0	0	0	0	0
9						
10						

GIT DEPORTE ESCOLAR

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

PLANILLA DE PUNTAJE PANDEOLIMPIADA

to
el reto
po prolongado de tiempo.
or tiempo posible.
or tiempo posible.

Bonus (5 puntos adicionales) si:

* Tiene nivel alto de empatía

*Excelente disposición para realizar las actividades

Creatividad

*Alto grado de control emocional (tolerancia a la frustra

[illegible]



ición)

EMPATE	BONUS	PUNTAJE TOTAL
	5	51
	5	56
	5	54
	5	58
	5	48
	5	65
	5	52
	5	35



El deporte
es de todos

Mindeporte

NOMBRE DEL FORMADOR

DISCIPLINA DEPORTIVA

MUNICIPIO

DEPARTAMENTO

ESCALA DE CALIFICACIÓN

0 = No r

1 = Deficie

2 = Logra desarrollarlo con difici

3 = Buena ejecución del

4 = Ejecución óptima del

N°

NOMBRE DEL NNA PARTICIPANTE

Semana 1

RETO N°1

RETO N°2

RETO N°3

RETO N°4

1

Ammy Valeria Rodriguez Cadena

4

4

4

4

2

Wilmer AndresFlores Alarcon

3

4

4

3

3

Daniel AndresMosquera Espinosa

4

3

4

4

4

Nicolas StivenHernandez Perez

2

3

2

3

5

Yuliana Valentina Rodriguez Poveda

4

4

4

4

6

Jose David Loaiza Leiva

4

4

4

3

7

Brenda Lizet Gil Ardila

2

2

2

3

8

Brus Abrahan Gil Ardila

3

3

3

3

9

10

GIT DEPORTE ESCOLAR

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS

PLANILLA DE PUNTAJE PANDEOLIMPIADA

Realización del reto	
Ante ejecución del reto	
Realizado en un tiempo prolongado de tiempo.	
Realizado y en el menor tiempo posible.	
Realizado y en el menor tiempo posible.	

Bonus (5 puntos adicionales)

* Tiene nivel alto de em

*Excelente disposición para realiza

Creatividad

*Alto grado de control emocional (tolerancia)

[illegible]



Escuelas Deportivas
para todos
— MINISTERIO DEL DEPORTE —

les) si:

ipatía

ir las actividades

ancia a la frustración)

RETO N°15	EMPATE	BONUS	PUNTAJE TOTAL
4		5	62
4		5	53
3		5	61
3		5	51
4		5	65
4		5	64
3		5	42
3		5	50

Obligacion#19



 El deporte es de todos		PROCESO: Fomento al Desarrollo Humano y Social FORMATO: Ficha de Inscripción Escuelas Deportivas Para Todos				Versión: 1 Código: FD-FR-084 Página 1 de 1	
Este formato debe diligenciarse para los niños, niñas y adolescentes 6 a 12 años que ingresan al Programa							
Disciplina Deportiva: <u>Taekwondo</u>							
Fecha de Ingreso	<u>1 de 12 de 2020</u>	Fecha de Retiro		Motivo	Departamento	Municipio	Vereda/ Corregimiento/ Resguardo
					<u>Cundinamarca</u>	<u>San Antonio del Tequendama</u>	<u>Vda. Chicagque</u>
DATOS DEL NIÑO, NIÑA Y ADOLESCENTE							
Nombres y Apellidos		<u>Cristian David Moreno Sanchez</u>					
Tipo de Documento	RC	TI	☒	NUIP		Lugar de expedición	<u>San Antonio</u>
Fecha de Nacimiento	<u>16 de 04 de 2012</u>	Edad	<u>8 años</u>	Peso		Estatura	
EPS	<u>Famisanar</u>	Centro Medico de Atención	<u>Vereda Tenares</u>	RH	<u>0+</u>	Talla de Uniforme	<u>14</u>
Patologías	Convulsiones	Enfermedades Cardiovasculares	Enfermedades Respiratorias	Alergias	Poliomielitis	Epilepsia	Otras
Si padece de alguna de las anteriores patologías Nombra:							
Genero	Femenino	Masculino	☒				
Tipo de Población	Indígena	Raizal		Afro	Rom	Palenquero	Campesino
Víctima de conflicto armado	SI	No	☒	Registro Unico de Víctimas (RUV)			
Esquema de vacunas al día	☒	No		Afilación al sistema de salud			
Consumo algún medicamento		☒	No	Cual?			
Discapacidad:	Física	Sensorial:	Visual	Auditiva	Cognitiva	Parálisis Cerebral	Múltiple
Si Padece alguna de las anteriores discapacidades Nombra:							
Dirección	<u>Vereda Chicagque</u>			Sector	Rural ☒	Urbano	Telefono
Nivel Escolar	Primaria	☒	Basica Secundaria	Descolarizado		Institución Educativa	<u>Lorencita Villagay</u>
DATOS DE LOS PADRES							
Nombres y Apellidos de La Madre		<u>Linda Maribel Sanchez Garzon</u>					
Programa Mujer lideresa	SI	No	☒				
Dirección	<u>Vereda Chicagque</u>				Telefono	<u>314 477 8438</u>	
Correo Electrónico	<u>lindaGarzon6@gmail.com</u>				Ocupación	<u>Empleada</u>	
Nombres y Apellidos del Padre	<u>No Registra</u>				Telefono		
Dirección					Ocupación		
Correo Electrónico							
DATOS DEL ACUDIENTE O CUIDADOR							
Nombres y Apellidos del Acudiente		<u>Linda Maribel Sanchez Garzon</u>				Parentesco	<u>Madre</u>
Dirección	<u>Vereda Chicagque</u>				Telefono	<u>314 477 8438</u>	
Correo Electrónico	<u>lindaGarzon6@gmail.com</u>				Ocupación	<u>Empleada</u>	
Recomendación medica:							
Con mi firma manifiesto que he sido informado acerca del programa Escuelas Deportivas Para Todos que incluyen actividades físicas y formativas, lo cual está bajo mi responsabilidad. Además he sido informado y autorizo a MINDEPORTE a recolectar, usar y tratar mis datos conforme la Política de tratamiento de datos personales, en cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1377 de 2013 y demás normas complementarias. También autorizo a MINDEPORTE a tomar registro fílmico y/o fotográfico de mi hijo, el cual servirá como evidencia de ejecución de las Escuelas Deportivas Para Todos, para promover y a la vez ilustrar tanto las publicaciones como presentaciones institucionales y material audiovisual, necesidades, intereses y expectativas de las comunidades. Así mismo autorizo la aplicación de pruebas de valoración de habilidades psicológicas, el análisis y uso de los resultados para la evaluación de los objetivos del componente psicosocial de las Escuelas Deportivas para Todos. Proceso se rige bajo los parámetros de confidencialidad y presentación de informes estipulados por la ley 1090 del 2009. Para todos los efectos la responsabilidad del niño, niña, adolescente y joven está en el padre o madre de familia o acudiente.							
DOCUMENTOS ANEXOS							
2. Fotocopia Cédula de Ciudadanía del Padre y/o Madre				3. Fotocopia del Registro Civil o Tarjeta de Identidad			
4. Fotocopia del Certificado de EPS:		Contributivo	Subsidiado	Fosyga	5. Fotocopia cedula de ciudadanía del acudiente		
FIRMA DEL PARTICIPANTE <u>Cristian Sanchez</u>							
FIRMA FORMADOR DEPORTIVO NOMBRE Y APELLIDOS <u>María Hamilton Rojas Robon</u> TELEFONO <u>3153917902</u> DIRECCION CORREO ELECTRÓNICO <u>maria.hamilton@gmail.com</u>							
FIRMA DEL PADRE Y/O MADRE DE FAMILIA Y/O ACUDIENTE Nombre: <u>Linda Maribel Sanchez Garzon</u> Cédula <u>1069.403.465</u>							
LOGO ENTE TERRITORIAL							



CERTIFICA QUE:

El(La) Señor(a) LINDA MARIBEL SANCHEZ GARZON identificado con CC 1069403465 cabeza de familia se encuentra afiliado(a) a nuestra EPS.

Los siguientes son los datos básicos de dicha afiliación:

Fecha de Activación de Servicios: 01/04/2019

IPS Cotizante: COLSUBSIDIO CENTRO MEDICO SOACHA VENTURA TERREROS

Categoría: A

Estado: ACTIVO

Beneficiarios	Identificación	IPS	Tipo Afiliado	Inicio Vig.	Estado
DYLAN ALEXANDER JIMENEZ SANCHEZ	RC 1070331689	COLSUBSIDIO CENTRO MEDICO SOACHA VENTURA TERREROS	BENEFICIARIO	01/11/2019	ACTIVO
CRISTIAN DAVID MORENO SANCHEZ	TI 1070329921	COLSUBSIDIO CENTRO MEDICO SOACHA VENTURA TERREROS	BENEFICIARIO	01/11/2019	ACTIVO

La presente solicitud se expide a solicitud del(de la) interesado(a) en Bogotá **QUIEN INTERESE**, a los 04 días del mes de diciembre del año 2020.

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

Observaciones:

NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,

Fredy Alexander Caicedo Sierra
Director Operaciones Comerciales

EPS FAMISANAR S.A.S.

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.070.329.921**

MORENO SANCHEZ

APELLIDOS

CRISTIAN DAVID

NOMBRES

cristian moreno

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **16-ABR-2012**
SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO
16-ABR-2030

O+

M

FECHA DE VENCIMIENTO

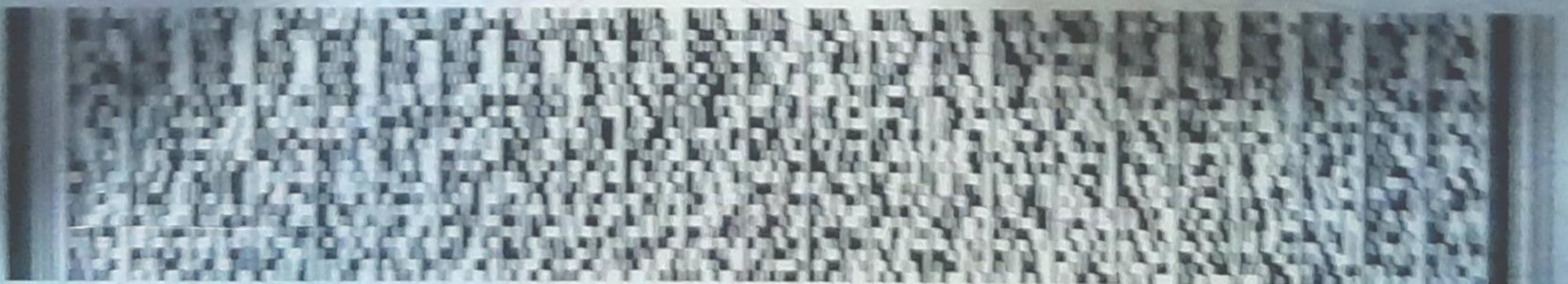
G S RH

SEXO

24-SEP-2019 SAN ANTONIO DEL TEQUENDAMA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO YACHA



P-1522000-01110825-M-1070329921-20191113

0068927749G 1

53107474

- **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 #11**
- La evidencia se encuentra en el Formato de registro fotográfico "escuelas deportivas para todos" Ubicación en la carpeta de evidencias "OBLIGACION #3"
- **Obligación #12**
- La evidencia se encuentra en el Formato de registro fotográfico "escuelas deportivas para todos" Ubicación en la carpeta de evidencias "OBLIGACION #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