



INFORME DE ACTIVIDADES Y CONCEPTO DEL SUPERVISOR DE CONTRATOS DEL IDRD

NO APLICA PARA: CONTRATOS DE OBRA, CONSULTORÍA, NI GUARDIANES, (QUIENES DEBEN PRESENTAR SU INFORME EN EL FORMATO QUE ACTUALMENTE REPORTAN)

INFORME No.
014
FECHA DEL INFORME
30-04-2026

No. DEL CONTRATO Y FECHA
IDRD-STRD-CPS-0977-2025
No. DEL EXPEDIENTE VIRTUAL
2025800701601046E

1. INFORMACIÓN GENERAL

NOMBRE DEL CONTRATISTA	PABLO RIOS MONDRAGON
NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	79531211
PLAZO DE EJECUCIÓN	10 meses
VALOR	\$ 84.810.000,00
FECHA ACTA DE INICIO	2025-03-24
FECHA DE TERMINACIÓN	23/06/2026
ADICIÓN Y/O PRÓRROGA	2026-01-24 - 2026-06-23
SUSPENSIONES	NO APLICA
VALOR HONORARIOS MENSUAL	\$ 5.654.000,00
PERIODO DE ACTIVIDADES DE ESTE INFORME	2026-04-01 - 2026-04-30
OBJETO DEL CONTRATO	PRESTAR SUS SERVICIOS COMO ENTRENADOR A DE RENDIMIENTO 4 1 PARA ELABORAR PLANIFICAR MONITOREAR EJECUTAR Y O VERIFICAR LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO Y PREPARACION DE LOS ATLETAS DEL REGISTRO DE BOGOTA EN LA DISCIPLINA ASIGNADA

2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES

Enunciar cada una de las obligaciones específicas establecidas en el contrato y describir las actividades realizadas en el período para el cumplimiento de la misma, así como enunciar las evidencias y su ubicación (actas, documentos, planillas, listados, etc.).

Obligación 1: Planificar, organizar, orientar, dirigir, monitorear y evaluar la preparación de los deportistas del registro de Bogotá asignados por el equipo metodológico en coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá que hacen parte de la etapa rendimiento deportivo (tecnificación, rendimiento y/o alto rendimiento deportivo), razón por la cual deberá presentar el plan de trabajo y entrenamiento a seguir durante esta vigencia, así como realizar los ajustes que le sean solicitados, aportando los respectivos anexos, en coordinación con la supervisión.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

ACTIVIDADES: Se realizó la planificación, organización, orientación, dirección, monitoreo y control de la preparación de los deportistas del Registro de Bogotá asignados en la disciplina de Karate Do, dentro de la etapa de rendimiento deportivo, con el propósito de garantizar su óptimo desempeño en los diferentes escenarios competitivos. Asimismo, se entregó en el informe # 12 el plan teórico y el macrociclo de entrenamiento para la vigencia 2026, junto con el correspondiente plan de trabajo, cumpliendo con los lineamientos establecidos por el equipo metodológico y la supervisión. EVIDENCIAS: 1. Plan teórico y macro vigencia año 2026 2. plan de trabajo año 2026 UBICACION: FOLIO # 1

Obligación 2: Orientar de manera técnica la elaboración, actualización, capacitación e implementación de los programas pedagógicos deportivos, criterios de transición, indicadores de rendimiento, test técnicos y pedagógicos de su especialidad deportiva del proyecto de inversión, iniciación deportiva, talento y reserva, y tecnificación y rendimiento deportivo que le sean solicitados, en coordinación con la supervisión.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

ACTIVIDADES: Se cumple con la orientación técnica en la etapa de rendimiento deportivo según lo establecido en el plan de entrenamiento en el deporte de KARATE DO. Se realizó la entrega del documento actualizado en el informe # 12 EVIDENCIAS: 1. Plan pedagogico UBICACIÓN: Folio # 2

Obligación 3: Dar cumplimiento al volumen de entrenamientos establecidos en los planes de entrenamiento acordados y aprobados por el encargado de su disciplina deportiva y socializados a los organismos deportivos correspondientes, cumpliendo con un mínimo de once (11) sesiones semanales con los deportistas del registro de Bogotá, en el sitio de entrenamiento concertado con el IDRD, así como también realizar dos (2) sesiones de acompañamiento a las etapas de talento y reserva e iniciación deportiva, en coordinación con la supervisión.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

ACTIVIDADES: Se dio cumplimiento de la obligación, realizando las sesiones estipuladas en la obligación, las cuales se programaron y sustentaron al área metodológica, realizándose semanalmente de la siguiente manera: Sesión 1: lunes 6:00 pm a 8:00 pm Sesión 2: martes 6:00 am a 8:00 am Sesión 3: martes 4:00 pm a 6:00 pm Sesión 4: martes 6:00 pm a 8:00 pm Sesión 5: miércoles 6:00 am a 8:00 am Sesión 6: jueves: 6:00 am a 8:00 am Sesión 7: jueves: 4:pm am a 6:00 pm Sesión 8: jueves: 6:00 pm a 8:00 pm Sesión 9: viernes: 6:00 am a 8:00 am Sesión 10: viernes 6:00 pm a 8:00 pm Sesión 11: sábado 7:00 am a 9:00 am Las sesiones se realizaron en Unidad deportiva el Salitre – Dirección: Avenida 68 calle 63 coliseo el salitre, Plaza de los Artesanos Carrera 60 No 63 a 52. Los entrenamientos de preparación física se realizan en la UCAD carrera 60 No 63c 21. EVIDENCIAS: Micros 1 al 5 y registro fotográfico a entrenamientos UBICACIÓN: Folio # 3

Obligación 4: Realizar el acompañamiento técnico, operativo y dirigir a los deportistas preseleccionados y seleccionados avalados por el equipo técnico metodológico, siempre y cuando estas guarden relación con el cumplimiento del objeto contractual. PARÁGRAFO: La participación en los eventos Nacionales o Internacionales deben ser autorizados por la Dirección General o por la Subdirección Técnica de Recreación y Deportes del IDRD y/o equipo metodológico en posible coordinación con los organismos deportivos del registro de Bogotá.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

ACTIVIDADES: Se cumple con la obligación en el periodo de reporte acompañando y dirigiendo a los deportistas asignados en entrenamientos y los Campeonatos y chequeos siguientes: Para este periodo se participo en la concentración de la selección a juegos suramericanos de la juventud que se realizó del 13 al 19 de abril en el centro de alto rendimiento en Bogotá y en los juegos suramericanos de la juventud que se realizó en Panama del 20 al 26 de abril del 2026 con los deportistas del registro de Bogota CAROL ACOSTA, VIOLETA CARVAJAL Y JUAN ESTEBAN BARRETO EVIDENCIAS: 1. Registro fotográfico concentracion 2. Registro fotográfico a juegos suramericanos de la juventud

Obligación 5: Elaborar y presentar el informe técnico de competencia con la gestión y resultados alcanzados de acuerdo con el modelo implementado por el área de deportes con ocasión de la participación en fogueos, concentraciones, clínicas y competencias preparatorias y principales a nivel local, distrital, nacional e internacional máximo cinco (5) días hábiles después de cada competencia, anexando los resultados oficiales de competición y reportarlo en el informe mensual de actividades, en coordinación con la supervisión.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

ACTIVIDADES: Para el presente informe se participó en los siguientes torneos:

1. Clasificación a juegos centroamericanos y del caribe senior con la deportista ROXANE HERNANDEZ en Republica Dominicana del 24 al 19 abril.
2. Torneo Distrital de Ascun, el 18 abril en las instalaciones de la universidad de los Andes, con los deportistas del registro de Bogotá Alvaro Yopasa , Jacobo Mesa, Kenji Jimenez, Zayed Castro, Mariana Monoga y Slome Gutierrez.
3. Juegos Suramericanos de la juventud del 20 al 26 de abril en la ciudad de Panama (Panama) con los deportistas: Violeta Carvajal , Carol Acosta y Juan Esteban Barreto

EVIDENCIAS:

1. Informe técnico de clasificación a juegos centroamericanos en República Dominicana	2. Informe técnico de campeonato distrital de Ascun
3. Informe técnico de Juegos Suramericanos de la juventud	4. Evidencia fotográfica de torneos

Obligación 6: Elaborar reporte diario en el sistema designado por el Proyecto de inversión y/o acordado con el equipo metodológico, donde se reporte la asistencia de los deportistas al entrenamiento de acuerdo con la disciplina asignada, en coordinación con la supervisión.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

ACTIVIDADES: Se realizó el reporte en la plataforma (SIM), estipulada para la actividad requerida en la presente

obligación, correspondiente al registro de las asistencias de

los deportistas asignados del equipo de Bogotá. Con un total de 23 deportistas reportados.

EVIDENCIAS:

1. Formato planilla de asistencia.

UBICACIÓN: folio # 6

Obligación 7: Asistir y participar en reuniones o eventos distritales, nacionales o internacionales, que le sean asignados por el Supervisor del Contrato o el metodólogo de su agrupación, para apoyar el desarrollo de actividades relacionadas con la misión de la entidad y con su objeto contractual.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

ACTIVIDADES: Por motivo de la concentracion y participación a los juegos Suramericanos de la juventud, en la que asistimos con deportistas del equipo de Bogotá no se participó en las reuniones y capacitaciones programadas.

Quedaremos atentos a los siguientes eventos convocados por equipo y supervisor del contato.

EVIDENCIAS: SIN REGISTRO UBICACION: SIN REGISTRO

Obligación 8: El Contratista adoptará todas las medidas necesarias para evitar cualquier situación de conflicto de intereses conforme a lo estipulado en la resolución 424 de 2021, "Por medio de la cual se adopta la política sobre conflicto de Intereses en el Instituto Distrital de Recreación y Deporte- IDRD". Esta situación se produce cuando, como consecuencia de intereses económicos, profesionales, afinidades políticas o nacionales, vínculos familiares o afectivos, o cualesquiera otros intereses compartidos, se ve comprometida la ejecución imparcial y objetiva del Contrato.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

ACTIVIDADES: En este periodo se adoptaron las medidas necesarias para evitar situaciones de conflicto de interés conforme a la resolución 424 de 2021 EVIDENCIAS: formatos institucionales y demás adjuntos en el presente informe. UBICACIÓN: folios anexos a cada obligación

Obligación 9: Las demás que sean inherentes al objeto contractual y a las obligaciones precedentes, en coordinación del supervisor.

Actividades, Evidencias y Ubicación:

ACTIVIDADES: Se realizarán las acciones y obligaciones que sean requeridas por el supervisor del contrato, se adjunta evidencia fotográfica secop II EVIDENCIAS: Evidencia fotográfica cecop II UBICACIÓN: folio # 9

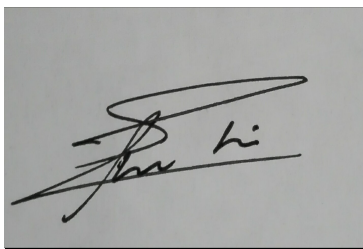
3. INFORMACIÓN APORTES PRESTACIONES SOCIALES

DESCRIPCIÓN DEL APORTE	NOMBRE EMPRESA	VALOR APORTE PAGADO
PAGO APORTES SALUD	COMPENSAR	\$ 282.800,00
PAGO APORTES PENSIÓN	COLPENSIONES	\$ 362.000,00
PAGO RIESGOS LABORALES	POSITIVA DE SEGUROS	\$ 55.200,00
	TOTAL	\$ 700.000,00

[Ver Planilla de Pago](#)

4. ANEXOS

Para la entrega del informe correspondiente al último periodo de actividades; es indispensable anexar adicionalmente: el documento expedido por el Almacén General y el Área de Sistemas donde se evidencie que el contratista se encuentra a paz y salvo con la entidad y el medio magnético con las evidencias de las actividades realizadas durante la ejecución contractual.



Firma Contratista

Nombre Completo: PABLO RIOS MONDRAGON

No. Identificación: 79531211

Cargo: CONTRATISTA

CONCEPTO DEL SUPERVISOR DEL CONTRATO SOBRE EL CUMPLIMIENTO DE LAS OBLIGACIONES DEL CONTRATISTA

El contratista cumple con las obligaciones contractuales y las tareas asignadas en los tiempos pactados, demostrando su compromiso, calidad y colaboración con el equipo de trabajo.



Firma Supervisor

Nombre Completo: NURY ZORAIDA PEREZ BELTRAN

No. Identificación: 52068514

Cargo: PROFESIONAL ESPECIALIZADO 222-07

Señores:
INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
Ciudad.

CERTIFICACIÓN DE CUMPLIMIENTO
(Artículos 330 al 336 del Estatuto Tributario Nacional)

Conozco que de acuerdo con el Inciso 6 del parágrafo 4 del artículo 1 del Decreto 1070 de 2013, el incumplimiento en la obligación de entregar esta información, ante la Entidad contratante, deberá ser informada a la U.A.E. Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales - DIAN, con el fin de que la administración tributaria me imponga las sanciones pertinentes.

De conformidad con la referencia me permito manifestar bajo la gravedad de juramento lo siguiente:

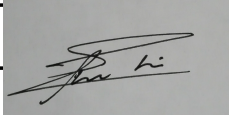
1	Nombre del Contratista	PABLO RIOS MONDRAGON							
2	Identificación	CC	X	CE		Numero	79531211	N° contrato	0977-2025
3	Responsable del impuesto a las ventas					SI		NO	X
4	Pertenece al Regimen Simple					SI		NO	X
5	Residente en el país (Extranjeros)					SI		NO	X
6	Mis ingresos totales en el año gravable 2025, fueron iguales o superiores a 1.400 UVT (2025), equivalentes a \$69,718,600					SI		NO	X
7	Valor de los aportes obligatorios al Sistema de Seguridad Social correspondiente al 40% de los ingresos recibidos efectivamente en el MES ANTERIOR provenientes del contrato materia de pago sujeto a retención.								
	Número de planilla	6012142651		Fecha de pago	2026-04-14		Valor pagado	\$ 700.000	
	Aporte Obligatorio de Salud mensualizado \$		\$ 282.800		Aporte Obligatorio de Pensión mensualizado \$		\$ 362.000		
	Afiliación Aportes Riesgos Laborales ARL \$		\$ 55.200		Nota: el valor pagado por ARL no disminuye la base de la retencion en la fuente				
8	Ingresos no constitutivos de renta, ni de ganancia ocasional mensual								
	AFC \$	\$ 0		Ahorro Voluntario Pensión \$	\$ 0				
9	Intereses en créditos de vivienda de habitación. Certificado expedido por la entidad vigilada por la Superfinanciera que indique el valor de los intereses pagados en el año inmediatamente anterior (2025). Indique el o los titulares del crédito de vivienda. Anexo					SI		NO	X
10	Pago medicina prepagada o planes complementarios de salud (para el titular, cónyuge y hasta dos hijos) Certificado expedido por la entidad vigilada por la Supersalud que indique el valor pagado en el año inmediatamente anterior (2025). Anexo					SI	X	NO	
11	DEPENDIENTES: Certifico bajo gravedad de juramento que las personas claramente identificadas con numero de identificación y vínculo de parentesco, las cuales soporto, tienen dependencia económica de mi.								
	De acuerdo al Art. 7 de la ley 2277 del 2022 solo se podra deducir hasta un valor mensual de \$314,244 por cada dependiente económico, y hasta un máximo de cuatro (4) dependientes. Certifico bajo la gravedad de juramento el numero de dependientes (si no tiene dependientes colocar (0))							#	1
	a) Hijos menores de 18 años (entregar registro civil de cada uno). Anexo					SI	X	NO	
	b) Hijos entre 18 y 23 años estudiantes (entregar registro civil de cada uno y recibo de pago de matrícula o certificado de pagos expedidos por la entidad aprobada por el ICFES). Anexo					SI		NO	X
	c) Hijos en situación de dependencia originada en factores físicos o psicológicos. (entregar registro civil de cada uno y certificado expedido por medicina legal ó EPS). Anexo					SI		NO	X
	d) Cónyuge o compañero permanente, en situación de dependencia sea por ausencia de ingresos o ingresos menores a 260 UVT (2025) \$12,947,740 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar Certificado de medicina legal ó EPS). Anexo					SI		NO	X
	e) Padres y los hermanos por situación de dependencia sea por ausencia de ingresos ó ingresos menores a 260 UVT (2025) \$12,947,740 anuales (entregar certificado de Contador Público. Cuando sea dependencia factores físicos o psicológicos entregar certificado de medicina legal ó EPS). Anexo					SI		NO	X
12	Es pensionado? Anexo Resolución o certificación de entidad pensional que acredite inclusión en nómina de pensionados					SI		NO	X
13	Soy declarante del impuesto sobre la renta y complementarios.					SI	X	NO	
14	(OPCIONAL) Como declarante del impuesto de renta, solicito se me practique una retención en la fuente superior a la establecida en el (parágrafo 3 del Artículo 383 ET), la cual será de:					\$	\$ 0		

Certifico bajo la gravedad del juramento que los documentos soportes del pago de aportes obligatorios al Sistema de de Seguridad Social en Salud y Pensión corresponde a los ingresos provenientes del contrato materia del pago sujeto a retención.

DECLARO QUE LOS SOPORTES ADJUNTOS NO SERAN PRESENTADOS ANTE OTRA ENTIDAD PARA DEPURACION POR LOS MISMOS CONCEPTOS, RESPETANDO LOS TOPES ESTABLECIDOS EN LA NORMA Y CUALQUIER CAMBIO EN LAS CONDICIONES QUE IMPIDAN SU APLICACION LO NOTIFICARE DE INMEDIATO.

Dada en Bogotá D.C. a los:

DD MM AA



DATOS GENERALES DEL APORTANTE		
TIPO IDENTIFICACIÓN:	CÉDULA DE CIUDADANÍA	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN: 79531211
NOMBRE Ó RAZÓN SOCIAL:	PABLO RIOS MONDRAGON	
CIUDAD/MUNICIPIO:	BOGOTA DISTRITO CAPITAL	DEPARTAMENTO: BOGOTA - DISTRITO CAPITAL
DIRECCIÓN:	CARRERA 56 # 151 -52 APTO 302	TELÉFONO: 8133916
TIPO APORTANTE:	02-INDEPENDIENTE	CLASE APORTANTE: I-INDEPENDIENTE
TIPO EMPRESA:	PRIVADA	ACTIVIDAD ECONOMICA: Actividades reguladoras y
FORMA DE PRESENTACIÓN:	ÚNICO	
APORTANTE EXONERADO PAGO APORTES SALUD, SENA E ICBF (REFORMA TRIBUTARIA):	NO	

DATOS GENERALES DE LA PLANILLA		
NÚMERO PLANILLA:	6012142651	TIPO DE PLANILLA: I-INDEPENDIENTES
PERIODO COTIZACIÓN	MES: marzo	PERIODO COTIZACIÓN MES: marzo
OTROS SUBSISTEMAS:	AÑO: 2026	SALUD: AÑO: 2026
DÍAS DE MORA:	7	
FECHA PAGO (aaaa/mm/dd):	2026/04/14	NÚMERO AUTORIZACIÓN: 220724329

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

LIQUIDACIÓN GENERAL				
			TOTALES	
			COTIZANTES	TOTAL PAGADO
PENSIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
9003360047	25-14	25-14 COLPENSIONES	1	\$ 363.800
SUBTOTAL:			1	\$ 363.800
SALUD				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600669427	EPS008	EPS008-COMPENSAR	1	\$ 284.200
SUBTOTAL:			1	\$ 284.200
CAJA DE COMPENSACIÓN				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600669427	CCF24	CCF24-COMPENSAR	1	\$ 45.600
SUBTOTAL:			1	\$ 45.600
RIESGOS PROFESIONALES				
ADMINISTRADORA				
NIT	CÓDIGO	NOMBRE		
8600111536	14-23	14-23-POSITIVA COMPAÑIA DE SEGUROS S.A	1	\$ 55.500
SUBTOTAL:			1	\$ 55.500

VALOR SIN MORA:	\$ 745.300
VALOR MORA:	\$ 3.800
TOTAL PAGADO:	\$ 749.100

LINEAMIENTOS PARA LA PRESENTACIÓN DEL PLAN DE ENTRENAMIENTO 2026

I. SEGMENTO PLAN ESCRITO:

1. Análisis del Macro ciclo anterior (indicar Macro/período a evaluar)

Breve análisis de la temporada inmediatamente anterior. Evolución del atleta o grupo en un sentido general del proceso: desarrollo del plan, recursos, competencias, asimilación de cargas, desarrollo de contenidos y todo lo que tenga que ver con la logística e implementación del plan. Evolución del rendimiento, inclusive presentando una breve proyección.

Durante el periodo del macro ciclo 2025, comprendido entre el 1 de enero y el 28 de diciembre de 2025, se planificaron un total de 52 micro ciclos de trabajo con un grupo de 21 deportistas vinculados a la Liga de Karate Do de Bogotá. Los atletas participaron en procesos tanto en la categoría sénior como en las categorías juveniles (6 senior 7 juveniles senior y 6 juveniles).

Los entrenamientos técnicos se llevaron a cabo en la Unidad Deportiva El Salitre y en la Plaza de los Artesanos, mientras que las sesiones de fuerza se realizaron en las instalaciones de la UCAD.

1.1 Cumplimiento del plan por componente de preparación: Pedagógica, física, técnica, táctica, teórica, psicológica, nutricional, etc., expresado en porcentaje (%). Se debe explicar claramente los déficits presentados por cada deportista y el equipo.

	MICROS		
	52		
	SESIONES		
	548		
COMP FISICO	27030	min	41%
COMP TECNICO	19550	min	30%
COMP TACTICO	15620	min	24%
COMP TEO PSICO	3560	min	5%
TOTAL	65760	min	100%

COMPONENTES	PLANEADO	REALIZADO	%
SESIONES	548	537	97%
COM FISICO	27030	26489	98%
COM TECNICO	19550	1818	93%
COM TACTICO	15650	1472	95.5%
COM PSICO	3560	3346	94%
TOTAL		min	

OBSERVACIÓN FUNDAMENTAL: El análisis realizado en este punto no hace alusión al simple hecho de revisar el porcentaje de asistencias del atleta, el cual, si es un indicador básico mas no el fundamental; dado que no da cuenta de la calidad del entrenamiento. Se debe tener en cuenta que los indicadores de cumplimiento se presentan con base en resultados de test y pruebas pertinentes de cada componente de la preparación del atleta y su porcentaje de mejora o retroceso respecto del mismo deportista en temporadas anteriores y de la caracterización ideal para el deporte o prueba que realiza.

1.2 Cumplimiento de los objetivos y metas propuestas, con base en los resultados alcanzados en la temporada anterior: Puestos ocupados, ranking, marcas, puntos y otros (en competencias fundamentales).

Se realizaron tres controles físicos (morfofuncionales) con ayuda del preparador Rafael Avella. (anexo resultados morfofuncionales) y gustavo casa

Participamos en 3 campeonatos nacionales interligas 3 campeonatos internacionales.

Eventos distritales

La deportista Laura Flórez presento incapacidad medica por molestias en discos vertebrales molestias recurrentes en la espalda baja con atención y manejo por parte de la doctora Yeidi Rojas.

El grupo fortaleció los niveles de fuerza y mostrando grandes mejoras en su preparación física, destacándose el deportista Jacobo Mesa, Álvaro Yopasa y Zayed castro, quien presenta los mejores resultados de las pruebas y valoraciones generales.

No se realizaron las concentraciones planeadas

COMPETENCIAS Y RESULTADOS

DEPORTISTAS KARATE DO RESULTADOS EVENTOS 2025					
NOMBRE DEPORTISTA	NACIONAL BOGOTÁ	OPEN CENTROAMERICANO ZIPAQUIRA ABRIL	PANAMERICAN O SENIOR MEXICO	II NACIONAL INTERLIGAS YOPAL JUNIO	II NACIONAL INTERLIGAS BOGOTÁ PRIMER CLASIFICATORIO OCTUBRE
ROXANE STEFANIA HERNANDEZ PACHECO	SENIOR MAS 68		26	BRONCE	ORO
LAURA ALEXANDRA FLOREZ LOZANO	SENIOR 68KG	PLATA	QUINTA	BRONCE	INCAPACIDAD
KAREN STEPHANIE SANCHEZ MUÑOZ	SENIOR 61 KG				NO
VANESSA ESPERANZA SIERRA CELY	SENIOR 55 KG QUINTO				SEPTIMO
MARIANA MONOGASALAZAR	SENIOR 50KG 11			QUINTA	SEPTIMO
MANUELA ANTONIA PENILLA ROMERO	JUNIOR 53KG 11			BRONCE	5
GABRIELA SOFIA PENILLA ROMERO	JUNIOR 48 KG BRONCE	QUINTA		PLATA	7
NATHALIA CASTRO GUASCA	JUNIOR 53 KG QUINTA				NO
SARA VALENTINA PINILLA	NO PARTICIPO				
ALVARO ANDRES YOPASA QUIROGA	SUB 21 60 KG 7			SUB 21 ORO	ORO SENIOR
ZAYED MAURICIO CASTRO PETRO	SENIOR 5 60 KG SUB 21 PLATA	PLATA	QUINTO	SUB 21 PLATA	BRONCE SENIOR
ANDRES FELIPE RODRIGUEZ PRIETO	SENIOR 67 KG 11				QUINTO
SIMON JACOBO MESA MEJIA	SUB 21 67 KG BRONCE	11	OCTAVO	SUB 21 BRONCE	SENIOR 11
JUAN ALEJANDRO RIAÑO	SENIOR 75 KG				QUINTO
KENJI SAMUEL JIMENEZ RODRIGUEZ	JUNIOR 76 KG PLATA	11			ORO JUNIOR
CHRISTIAN MAURICIO CASTELBLANCO CAMARGO	NO PARTICIPO				

1.3 Otros datos de interés.

2. Temporada Actual

Indicar el nombre del (los) deportistas, año, macrociclos, mesociclos, períodos, bloques etc., según modelo de planificación utilizado.

DEPORTISTAS KARATE DO KUMITE 2026				
NOMBRE DEPORTISTA	CATEGORIA	PESO	GRUPO	PROYECCION
ROXANE STEFANIA HERNANDEZ PACHECO	SENIOR	MAS 68KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
LAURA ALEXANDRA FLOREZ LOZANO	SENIOR	68KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
KAREN STEPHANIE SANCHEZ MUÑOZ	SENIOR/SUB-21	61 KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
VANESSA ESPERANZA SIERRA CELY	SENIOR	55KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
MARIANA MONOGASALAZAR	SENIOR/SUB-21	50KG	TECNIFICACION	JJNN 2027
MANUELA ANTONIA PENILLA ROMERO	JUNIOR	MAS 59 KG	TYR	JUVENTUD 2028
GABRIELA SOFIA PENILLA ROMERO	JUNIOR	59 KG	TYR	JUVENTUD 2028
NATHALIA CASTRO GUASCA	JUNIOR /SUB-21	59KG	TECNIFICACION	JUVENTUD 2028
SARA VALENTINA PINILLA	SUB-21	50KG	TECNIFICACION	JUVENTUD 2028
ALVARO ANDRES YOPASA QUIROGA	SENIOR/SUB-21	60KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
ZAYED MAURICIO CASTRO PETRO	SENIOR/SUB-21	60KG	RENDIMIENTO	JJNN 2028

ANDRES FELIPE RODRIGUEZ PRIETO	SENIOR/SUB-21	67KG	RENDIMIENTO	JJNN 2029
SIMON JACOBO MESA MEJIA	SENIOR/SUB-21	67KG	RENDIMIENTO	JJNN 2030
JUAN ALEJANDRO RIAÑO	SENIOR/SUB-21	75KG	RENDIMIENTO	JJNN 2031
KENJI SAMUEL JIMENEZ RODRIGUEZ	JUNIOR / SENIOR	84KG	TY R	JJNN 2032
CHRISTIAN MAURICIO CASTELBLANCO CAMARGO	SENIOR	60KG	RENDIMIENTO	JJNN 2033

ESTRUCTURA DEL MACROCICLO TRADICIONAL

MICROS			
53			
SESIONES			
546			
65400			
C. FISICO	26736	min	40,88%
C.TECNICO	19224	min	29,39%
C.TACTICO	12236	min	19,32%
C.PSICOLO	3402	min	5,20%
C.TEORICO	3402	min	5,20%

MICRO I				
PERIODO	INICIO	FINALIZA	VOL/ min	%
PREPARATORIO	29-dic	1-feb	3720	27%
COMPETITIVO	2-feb	15-mar	7920	57,30%
TRANSITORIO	16-mar	29-mar	2160	15,60%

MICRO II				
PERIODO	INICIO	FINALIZA	VOL/ min	%
PREPARATORIO	30-mar	10-may	7680	27%
COMPETITIVO	11-may	21-junio	7920	57,30%
TRANSITORIO	22-jun	5-jul	2160	15,60%

MICRO III				
PERIODO	INICIO	FINALIZA	VOL/ min	%
PREPARATORIO	6-jul	30-ago	7680	38%
COMPETITIVO	31-ago	25-oct	10440	51,47%
TRANSITORIO	26-sep	8-nov	2160	10,65%

2.1 Reseña Técnica: Indicar el (los) lugar(es) habitual(es) de entrenamiento; las condiciones, dirección, sitio, ciudad, país (según el caso de cada deportista).

Los entrenamientos técnicos se desarrollan en la unidad deportiva el salitre (U.D.S) Av. 68 calle 63, plazoleta de los artesanos (CRA 60 # 63 a -52)y los entrenamientos físicos se realizan en la unidad de ciencias aplicadas a deportistas (U.C.A.D) en los siguientes horarios:

HORARIOS DE ENTRENAMIENTO							
UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE / PLAZA DE LOS LOS ARTESANOS							
Hora	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
6:00		RENDIMIENTO TECNIFICACION			RENDIMIENTO TECNIFICACION		
7:00		LUGAR: UDS			LUGAR: UDS	RENDIMIENTO TECNIFICACION	
8:00						LUGAR: UDS /UCAD	
9:00				RENDIMIENTO TECNIFICACION			
10:00				LUGAR: UDS			
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00		RENDIMIENTO TECNIFICACION		RENDIMIENTO TECNIFICACION			
5:00		LUGAR: PLAZA DE LOS ARTESANOS		LUGAR: PLAZA DE LOS ARTESANOS			
6:00	RENDIMIENTO TECNIFICACION	RENDIMIENTO TECNIFICACION	RENDIMIENTO TECNIFICACION	RENDIMIENTO TECNIFICACION	RENDIMIENTO TECNIFICACION		
7:00	LUGAR: PLAZA DE LOS ARTESANOS	LUGAR: PLAZA DE LOS ARTESANOS	LUGAR: UDS	LUGAR: PLAZA DE LOS ARTESANOS	LUGAR: PLAZA DE LOS ARTESANOS		
8:00							

2.2 Metas, Objetivos Generales y Específicos: Por componente de preparación (Pedagógica, física, técnica, táctica, teórica, psicológica, nutricional). Las metas deben ser cuantificables en medallas, posiciones o marcas (si aplican); en competencias fundamentales o principales del Ciclo Olímpico o Federado a nivel nacional e internacional.

Objetivo general:

Ejecutar un sistema de preparación integral basado en la planificación progresiva y sistemática para los atletas de rendimiento de Karate-Do de Bogotá, potenciando sus capacidades en todos los componentes de la preparación con el fin de garantizar la clasificación del equipo a los Juegos Nacionales 2027 y la proyección a los eventos continentales, del ciclo olímpico y campeonatos mundiales.

Objetivos específicos:

Optimizar el rendimiento físico y nutricional de los deportistas mediante la aplicación de estrategias individualizadas, fundamentadas en el análisis integral del equipo multidisciplinario (preparador físico, nutricionista, fisioterapeuta y médico deportivo).

Aumentar en un 20% la frecuencia y calidad de las sesiones tácticas y de combate (topes de preparación), con el fin de mejorar la toma de decisiones,

la adaptabilidad en situaciones reales de competencia y la autoconfianza del deportista.

Reforzar la seguridad y confianza personal de los deportistas en los entrenamientos y competencias, mediante intervenciones psicológicas enfocadas en la gestión emocional, visualización, motivación y control del estrés competitivo.

Capacitar a los atletas en las actualizaciones del reglamento de competencia de la WKF, promoviendo una comprensión clara y práctica de las normas para su correcta aplicación estratégica durante los eventos oficiales.

Metas:

Estar en los tres primeros lugares de la general en los eventos nacionales

Estar en las finales de las categorías femenina 68kg kg con la deportista Laura Flórez, más 68 kg con la deportista Roxane Hernandez y en la categoría menos de 60 kg con Zayed Mauricio Petro y Álvaro Yopasa.

Clasificar a los deportistas Zayed Mauricio Petro y Álvaro Yopasa en los eventos panamericano y mundial juvenil

Realizar 3 valoraciones multidisciplinarias en presente año.

Incrementar los controles técnicos con toques de preparación 1 vez al mes.

Llevar a las deportistas a los niveles ideales de nutrición y capacidades físicas.

OBSERVACIÓN: Al plantear los objetivos tenga en cuenta, que deben cumplir parámetros de claridad y precisión, además deben incluir una acción o conducta observable - verbo en infinitivo: ar, er, ir; tales como: incrementar, reducir, identificar, aumentar, registrar, elaborar. Debe evitarse el empleo de verbos como: conocer, saber, entender, comprender. Unos medios de desarrollo o herramientas y una **meta**, fin determinando o conducta esperada. Los objetivos en el tiempo también son a corto, mediano y largo plazo, expresan el ¿QUÉ?, el ¿CÓMO? y el ¿PARA QUÉ?

2.3 Competiciones planificadas: Indicar: tipo de competencia, lugar, fecha y los objetivos de participación.

2.3.1 Preparatorias

COMPETENCIAS PREPARATORIAS			
TIPO DE COMPEtENCIA	LUGAR	FECHA	OBJETIVOS
CAMPEONATO DEPTARMENTAL TOLIMA	Ibague - TOLIMA	14 Y 15 FEBRERO	Incrementar el nivel competitivo
CAMPEONATO XXIII- COPA OPEN MADRID	Madrid - Cundi - COLOMBIA	21 al 24 FEBRERO	Incrementar y afianzar el nivel competitivo
CAMPEONATO CENTROAMERICANO Y DEL CARIBE Senior	Guadalajara - MEXICO	7 AL 12 ABRIL	Obtener medalla y mejorar ranking
I - CAMPEONATO DISTRITAL - 2026 DE KARATE-DO	Bogotá - COLOMBIA	9-may	fortalecer destrezas competitivas
CAMPEONATO OPEN MIAMI USA	Miami - FLORIDA - USA	15 al 17 mayo	Topar con deportistas de alto nivel tecnico
COPA CIUDAD DE BOGOTA - VERANO 2026	Bogotá - COLOMBIA	1-ago	Monitorear el nivel técnico y táctico del equipo que participara en el nacional interligas
OPEN ENTRENARTE	Medellin	sep 4 al 7	Fortalecer estrategias técnicas y tácticas de competencia
KARATE 1 YOUTH LEAGE	VENECIA ITALIA	10 AL 13 DICIEMBRE	

2.3.2 Fundamentales

COMPETENCIAS FUNDAMENTALES			
TIPO DE COMPEtENCIA	LUGAR	FECHA	OBJETIVOS
I - CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS E INTERCLUBES	Bogotá - COLOMBIA	9 AL 15 MARZO	Estar dentro de los tres primeros puestos en cada categoría clasificada. BUSCAR RANKING NACIONAL
CAMPEONATO PANAMERICANO PKF SENIOR & SUB21	Rio de Janeiro - BRASIL	19 al 25 mayo	Estardentro de los 5 puestos de podium y ratificar ranking nacional
II - CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS E INTERCLUBES II CLASIFICATORIO JJDN Córdoba-Sucre 2027	Cartagena de Indias - COLOMBIA	2 al 7 junio	Ganar puntos para clasificacion a juegos
XXIII CAMPEONATO SURAMERICANO JUVENIL & XXXIII CAMPEONATO SURAMERICANO DE MAYORES CLASIFICATORIO III CAMPEONATO SURAMERICANO DE PARAKARATE	Cartagena de Indias - COLOMBIA	14 al 21 junio	Estardentro de los 5 puestos de podium y ratificar ranking nacional
PKF CADETE JUNIOR AND U21 CHAMPIONSHIPS	San José -COSTA RICA	25 al 30 de agosto	estaren los 5 primeros del podium

2.3.3 Campamentos de entrenamiento

CONCENTRACION / CAMPAMENTO			
TIPO DE COMPETENCIA	LUGAR	FECHA	OBJETIVOS
CONCENTRACION EQUIPO NACIONAL Senior y SUB21	Bogotá - COLOMBIA	19 al 30 abril	Topar y entrenar con equipo nacional
KARATE SERIE A	LA CORUÑA	24 AL 26	Realizar concentracion y competencia de tipo internacional
CONCENTRACION	ARGANDA DEL REY ESPAÑA	OCTUBRE	Realizar entrenamiento de alto nivel y mantener al equipo en concentracion

2.4 Métodos y medios de entrenamiento y su periodización: No confundir los métodos de entrenamiento con los medios de desarrollo de estos. La periodización se refiere a su ubicación temporal en el Plan de entrenamiento en los períodos, etapas, mesociclos, bloques, entre otros, según modelo de planificación.

Periodo Preparatorio (Etapas General y Especial)	
ETAPA	SEMANAS
Etapa General	(Semanas 1-4 / 14-17)
MEDIOS	Carrera continua, circuitos de fuerza con pesas (autocarga o máquinas), Kihon básico con énfasis en la postura.
METODOS	Continuo Extensivo: Para desarrollar la resistencia aeróbica base (Volumen alto 60-70%, Intensidad 50-60%).
	Repeticiones con Cargas Medias: Para la fuerza resistencia.
Etapa Especial	(Semanas 5-8 / 18-20)
MEDIOS	Sprints cortos, pliometría (saltos), Kihon con velocidad, técnicas de pierna (<i>Mawashi geri</i>) con repeticiones.
METODOS	Intervalos: Para mejorar la capacidad anaeróbica láctica.

	Fuerza Máxima: Uso de cargas altas (85-90%) para potenciar la base de la fuerza explosiva.
Periodo Competitivo (Etapas Precompetitiva y Competitiva)	
ETAPA	SEMANAS
Etapa Precompetitiva	(Semanas 9-10 / 21-23):
MEDIOS	Shiai (combate real), visualización táctica, análisis de video de rivales directos en la categoría -60 kg.
METODOS	Modelaje Competitivo: Recrear las condiciones exactas de los Juegos Nacionales (arbitraje, tiempo de descanso entre combates).
	Puesta a Punto (Tapering): Reducción de carga para alcanzar el 100% de rendimiento.
Etapa Competitiva	(Semanas 11-12 / 24-25)
MEDIOS	Sprints cortos, pliometría (saltos), Kihon con velocidad, técnicas de pierna (<i>Mawashi geri</i>) con repeticiones.
METODOS	Intervalos Para mejorar la capacidad anaeróbica láctica.
	Fuerza Máxima: Uso de cargas altas (85-90%) para potenciar la base de la fuerza explosiva.

2.5 Ondulación utilizada: Por mesociclo o por bloque, según modelo de planificación. **Ejemplo:**

ONDULACION			
Semana	Tendencia Micro	Ondulación	Enfoque de Carga
5	C (Corriente)	5--1	Carga alta de volumen técnico (limpieza de gesto) con 1 día de descanso total.
11	COM (Competición)	5--1	Rendimiento 100%. Simulación de Nacional de Marzo. Intensidad máxima, volumen mínimo.
14	C (Corriente)	3--2	Recuperación activa tras competencia. Reinicio de base aeróbica.
23	AP (Aproximación)	5--1	Preparación específica para Open Centroamericano. Énfasis en táctica y distancia.

2.7 Test Pedagógico: Describir la batería de test pedagógicos o pruebas específicas a utilizar para evidenciar el control del Plan de entrenamiento. Pueden ser de orden físico-Atlético y técnico; señale los objetivos y fechas de realización, así como posibles resultados esperados.

Nombre del Test	Componente
Squat jump	Físico
Wells	Físico
abalakov	Físico
Abdominales en 60 seg	Físico
Illinois	Físico
velocidad 20 mts	Físico
RM	Físico
Tsuki 10 seg	Técnico
Pateo 10 seg seg	Técnico
Defensa ataque	Técnico

2.8 Control y seguimiento biomédico: Área de intervención, tipo de control, pruebas, fecha de realización, resultados esperados, profesionales responsables.

2.9 Requerimientos y necesidades

Test Pedagógico:

Estos test se programan para las siguientes fechas:

Test 1: Micro 9 23 al 01 de marzo

Test 2: Micro 19 4 al 10 mayo .

Test 3: Micro 35 24 al 30 de agosto

Test 4: Micro 49 30 al 6 diciembre

II. SEGMENTO PLAN GRÁFICO

1. **Fechas de comienzo y terminación.**

2. **A quién va dirigido y nombre del entrenador responsable.**

Plan grafico de entrenamiento selección Bogotá equipo de combate

3. **Objetivos y metas trazadas.**

4. **Periodización:** Macro ciclo, períodos, etapas, mesociclos o bloques y microciclos, entre otros; según el modelo de planificación escogido. Debe precisar las fechas de inicio y término de cada uno.

5. **Plan de Carga:** Señalar el (los) tipo(s) de capacidad(es) a trabajar; presentar la dinámica (%) del volumen, intensidad y tendencia de la forma deportiva a través del macro ciclo. Indicar las unidades de medida de cada tarea a desarrollar (Km, Kg, repeticiones etc.) de manera clara.

6. **Ondulación utilizada:** según métodos y medios de entrenamiento y la intencionalidad de la carga.

7. **Competencias planificadas:** Indicar si es preparatoria o fundamental; indicar los campamentos de entrenamiento a llevar a cabo en la temporada.

8. **Test:** Técnicos, físico-atléticos, competitivos y controles de entrenamiento. Se señala el micro ciclo y fechas probables de realización.

9. **Controles biomédicos:** Se debe señalar el micro ciclo, área(s) de control y fecha probable de realización.

10. **Otros que se quieran señalar**





PLAN GRÁFICO DE ENTRENAMIENTO

DEPORTISTA O EQUIPO :

DEPORTE :

ENTRENADOR:

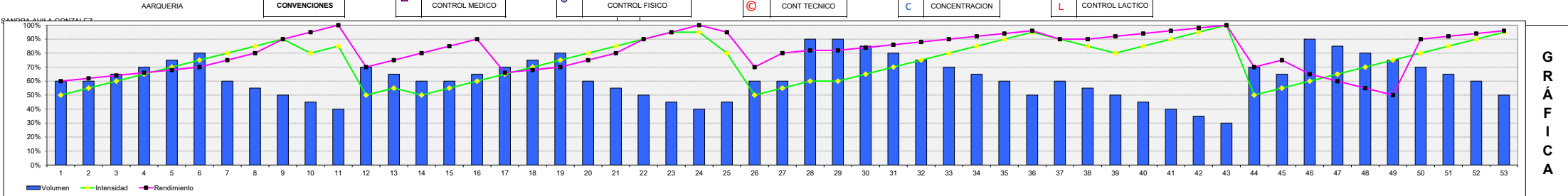
MODALIDAD:

DURACIÓN DEL MACRO

DESDE 1/01/2026

HASTA

31/12/2026



G R Á F I C A

CONTROLES		O																																																					TOTALES																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
ETAPA / MESOCICLO		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
FIN SEMANA		29	05	12	19	26	02	09	16	23	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	07	14	21	28																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
MES		04	11	18	25	01	08	15	22	01	08	15	22	01	08	15	22	03	10	17	24	31	07	14	21	28	05	12	19	26	02	09	16	23	30	06	13	20	27	04	11	18	25	01	08	15	22	29	06	13	20	27	31																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
PERIODO / BLOQUE		PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSI			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO			PREPARATORIO			COMPETITIVO			TRANSITORIO		

GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

ENTRENADOR(A):	PABLO RIOS MONDRAGON
DEPORTE:	KARATE DO
MODALIDAD:	KUMITE
ETAPA 2026:	RENDIMIENTO

El diligenciamiento de cada numeral será en el anexo de Excel, para facilitar el tratamiento de la información como base de datos; el presente documento ilustra y explica de forma precisa el procedimiento a realizar en cada uno de los puntos por medio de ejemplos.

0. Información del entrenador

- Diligenciar la información solicitada del entrenador, incluyendo la concerniente a la formación técnica, tecnológica, profesional y/o de posgrados. En cada casilla contigua al título indicar el nombre del mismo.

1. GyPD

- Diligencie la información correspondiente al deporte - modalidad - entrenador - # documento entrenador.
- Indique el número de grupos y los polos de desarrollo que usted propone trabajar, para desarrollar su objeto contractual durante 2025. Recuerde que las etapas de desarrollo deportivo hacia el alto rendimiento en Bogotá son: *Rendimiento, Tecnificación, Talento y Reserva e Iniciación y Formación*.

***TENGA EN CUENTA:** Cada entrenador según lo acordado con el equipo técnico podrá tener más de un grupo y posiblemente obedecerá a más de una etapa).

La forma de numerar los grupos propuestos en el cuadro obedece a la nomenclatura relacionada a continuación:

GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

GRUPO
RENDIMIENTO 1
TECNIFICACIÓN 1
RENDIMIENTO 2

GRUPO	PARQUE	ESCENARIO	LOCALIDAD	DIRECCION	PAIS
RENDIMIENTO1	UDS	COLISEO EL SALITRE	ENGATIVA	AV 68 CALLE 63	COL
RENDIMIENTO2	EL SALITRE	PLAZA DE LOA ARTESANOS	BARRIOS UNIDOS	CRA 60 # 63 A -52	COL
TECNIFICACION 1	EL SALITRE	PLAZA DE LOA ARTESANOS	BARRIOS UNIDOS	CRA 60 # 63 A -53	COL

Se recomienda confirmar la localidad y dirección correspondiente al escenario en el cual desarrolla sus entrenamientos.

2. Horarios

Indique los horarios habituales por semana (De acuerdo con el mínimo de sesiones contractualmente requeridas y acordadas con el equipo técnico - liga y deportistas), en los cuales realizará el desarrollo de sesiones de entrenamiento según lo planificado, para cada uno de los grupos propuestos en la pestaña 1. GyPD.

Entrenador	Número Documento Entrenador	Día	Hora In	Hora Fn	Parque	Escenario	Localidad
Rios Mondragon Pablo	79531211	Lunes	6:00:00 PM	8:00:00 PM	Salitre	plaza de los artesanos	12. Barrios Unidos
Rios Mondragon Pablo	79531211	Martes	6:00:00 AM	8:00:00 AM	Simon Bolivar	UDS	10. Engativá
Rios Mondragon Pablo	79531211	Martes	4:00:00 PM	6:00:00 PM	Salitre	Plaza de los artesanos	12. Barrios Unidos
Rios Mondragon Pablo	79531211	Martes	6:00:00 PM	8:00:00 PM	Salitre	Plaza de los artesanos	12. Barrios Unidos
Rios Mondragon Pablo	79531211	Miércoles	6:00:00 AM	8:00:00 AM	Simon Bolivar	UDS	10. Engativá
Rios Mondragon Pablo	79531211	Miércoles	6:00:00 PM	8:00:00 PM	Salitre	Plaza de los artesanos	12. Barrios Unidos
Rios Mondragon Pablo	79531211	Jueves	6:00:00 AM	8:00:00 AM	Simon Bolivar	UDS	10. Engativá
Rios Mondragon Pablo	79531211	Jueves	4:00:00 PM	6:00:00 PM	Salitre	Plaza de los artesanos	12. Barrios Unidos
Rios Mondragon Pablo	79531211	Jueves	6:00:00 PM	8:00:00 PM	Salitre	Plaza de los artesanos	12. Barrios Unidos
Rios Mondragon Pablo	79531211	Viernes	6:00:00 AM	8:00:00 AM	Simon Bolivar	UDS	10. Engativá
Rios Mondragon Pablo	79531211	Viernes	6:00:00 PM	8:00:00 PM	Salitre	Plaza de los artesanos	12. Barrios Unidos
Rios Mondragon Pablo	79531211	Sábado	7:00:00 AM	9:00:00 AM	salitre	UCAD	12. Barrios Unidos

GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

3. Deportistas

Relacione el listado de deportistas que tiene a su cargo para el trabajo del año 2025, indicando el respectivo grupo al que pertenece.

- Etapa Entrenador: De acuerdo con su objeto contractual
- Grupo: De acuerdo con la pestaña 1.
- Si el deportista no entrena con usted, se requiere el nombre del entrenador a cargo de la preparación (sea distrital, nacional o internacional)
- Apoyado Res 777/21: Indicar “Si” solo a los deportistas que se encuentren recibiendo estímulos por Res. de acuerdo con los resultados deportivos (desde la etapa TyR hasta Alto Rendimiento)
- Fecha Ingreso: Indicar la fecha de inicio (obligatoria) según el proceso de cada deportista.
- Novedad Retiro / Transición: Indicar si el deportista se encontraba en una etapa anterior a la actual (TyR a Tecnificación / Tecnificación a Rendimiento, etc.) de no haber novedad, dejar en blanco.
- Indicar de acuerdo con la Novedad Retiro / Transición la fecha en la cual se realizó.

DEPORTISTAS KARATE DO KUMITE 2026				
NOMBRE DEPORTISTA	CATEGORIA	PESO	GRUPO	PROYECCION
ROXANE STEFANIA HERNANDEZ PACHECO	SENIOR	MAS 68KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
LAURA ALEXANDRA FLOREZ LOZANO	SENIOR	68KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
KAREN STEPHANIE SANCHEZ MUÑOZ	SENIOR/SUB-21	61 KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
VANESSA ESPERANZA SIERRA CELY	SENIOR	55KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
MARIANA MONOGASALAZAR	SENIOR/SUB-21	50KG	TECNIFICACION	JJNN 2027
MANUELA ANTONIA PENILLA ROMERO	JUNIOR	MAS 59 KG	TYR	JUVENTUD 2028
GABRIELA SOFIA PENILLA ROMERO	JUNIOR	59 KG	TYR	JUVENTUD 2028
NATHALIA CASTRO GUASCA	JUNIOR /SUB-21	59KG	TECNIFICACION	JUVENTUD 2028
SARA VALENTINA PINILLA	SUB-21	50KG	TECNIFICACION	JUVENTUD 2028
ALVARO ANDRES YOPASA QUIROGA	SENIOR/SUB-21	60KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
ZAYED MAURICIO CASTRO PETRO	SENIOR/SUB-21	60KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
ANDRES FELIPE RODRIGUEZ PRIETO	SENIOR/SUB-22	67KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
SIMON JACOBO MESA MEJIA	SENIOR/SUB-21	67KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
JUAN ALEJANDRO RIAÑO	SENIOR/SUB-21	75KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027
KENJI SAMUEL JIMENEZ RODRIGUEZ	JUNIOR / SENIOR	84KG	TY R	JJNN 2027/2028
CHRISTIAN MAURICIO CASTELBLANCO CAMARGO	SENIOR	60KG	RENDIMIENTO	JJNN 2027

GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

4. Transición

Relacione el listado de deportistas que promovió a la siguiente etapa de desarrollo, según la obligación contractual de su etapa asignada durante el año 2024; indicando a qué etapa fue

Entrenador	Etapas Del Entrenador	Grupo	Nombre Deportista	Tipo de Documento	Documento Deportista	Genero	Etapas Actual	Etapas Promovido	Fecha Criterios (dd/mm/aaaa)	Resultados de criterios	Escenario antes de transición	Localidad antes de transición	Escenario posterior a transición	Localidad posterior a transición	Entrenador con quien quedará en la transición	Documento del entrenador que toma el relevo
Rios Mondragon Pablo	Rendimiento	Tecnificación 1	Zayed Mauricio Castro Petro	CC	1043125663	Masculino	Tecnificación	Tecnificación	12/1/23	oro nacional	UDS	10. Engativá	UDS	10. Engativá	Pablo Rios M	79531211
Rios Mondragon Pablo	Rendimiento	Talento y Resena 1	Kenji Samuel Imenez Rodriguez	CC	1141716554	Masculino	Talento y Res	Tecnificación	13/1/23	podio Nacion	UDS	10. Engativá	UDS	10. Engativá	Pablo Rios M	79531212
Rios Mondragon Pablo	Rendimiento	Talento y Resena 1	Gabriela Sofia Penilla Romero	TI	1033104403	Femenino	Talento y Res	Tecnificación	14/1/23	podio Nacion	UDS	10. Engativá	UDS	10. Engativá	Pablo Rios M	79531213
Rios Mondragon Pablo	Rendimiento	Talento y Resena 2	Manuela Antonia Penilla Romero	TI	1033104404	Femenino	Talento y Res	Tecnificación	15/1/23	podio Nacion	UDS	10. Engativá	UDS	10. Engativá	Pablo Rios M	79531214
Rios Mondragon Pablo	Rendimiento	Tecnificación 1	Alvaro Andres Yopasa Quiroga	CC	1031805942	Masculino	Tecnificación	Rendimiento	10/1/23	podio Nacion	UDS	10. Engativá	UDS	10. Engativá	Pablo Rios M	79531215

promovido y a qué entrenador asignado a la respectiva etapa ha sido encargado el deportista para continuar de manera adecuada su proceso.

5. Competiciones

Referenciar las competencias deportivas dentro del calendario proyectado para participar con sus

grupos, contemplando de forma individual los eventos determinados, proyección del resultado, junto con las observaciones que dé a lugar y reporte del resultado obtenido. **Observación:** Para la presente Plan de Trabajo se entiende que haya fechas y eventos por confirmar para aquellos que son tradicionalmente convocados por cada Federación en cada temporada, si ese es el caso, proyectar eventos que regularmente se realizan en determinados meses del año.

COMPETENCIAS PREPARATORIAS			
TIPO DE COMPETENCIA	LUGAR	FECHA	OBJETIVOS
CAMPEONATO DEPTARMENTAL TOLIMA	Ibague - TOLIMA	14 Y 15 FEBRERO	Incrementar el nivel competitivo
CAMPEONATO XXIII- COPA OPEN MADRID	Madrid - Cundi - COLOMBIA	21 al 24 FEBRERO	Incrementar y afianzar el nivel competitivo
CAMPEONATO CENTROAMERICANO Y DEL CARIBE Senior	Guadalajara - MEXICO	7 AL 12 ABRIL	Obtener medalla y mejorar ranking
I - CAMPEONATO DISTRITAL - 2026 DE KARATE-DO	Bogotá - COLOMBIA	9-may	fortalecer destrezas competitivas
CAMPEONATO OPEN MIAMI USA	Miami - FLORIDA - USA	15 al 17 mayo	Topar con deportistas de alto nivel tecnico
COPA CIUDAD DE BOGOTA - VERANO 2026	Bogotá - COLOMBIA	1-ago	Monitorear el nivel técnico y táctico del equipo que participara en el nacional interligas
OPEN ENTRENARTE	Medellin	sep 4 al 7	Fortalecer estrategias técnicas y tácticas de competencia
KARATE 1 YOUTH LEAGE	VENECIA ITALIA	10 AL 13 DICIEMBRE	

GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

COMPETENCIAS FUNDAMENTALES			
TIPO DE COMPETENCIA	LUGAR	FECHA	OBJETIVOS
I - CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS E INTERCLUBES	Bogotá - COLOMBIA	9 AL 15 MARZO	Estar dentro de los tres primeros puestos en cada categoría clasificada. BUSCAR RANKING NACIONAL
CAMPEONATO PANAMERICANO PKF SENIOR & SUB21	Rio de Janeiro - BRASIL	19 al 25 mayo	Estar dentro de los 5 puestos de podium y ratificar ranking nacional
II - CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS E INTERCLUBES II CLASIFICATORIO JJDN Cordoba-Sucre 2027	Cartagena de Indias - COLOMBIA	2 al 7 junio	Ganar puntos para clasificacion a juegos
XXIII CAMPEONATO SURAMERICANO JUVENIL & XXXIII CAMPEONATO SURAMERICANO DE MAYORES CLASIFICATORIO III CAMPEONATO SURAMERICANO DE PARAKARATE	Cartagena de Indias - COLOMBIA	14 al 21 junio	Estar dentro de los 5 puestos de podium y ratificar ranking nacional
PKF CADETE JUNIOR AND U21 CHAMPIONSHIPS	San José - COSTA RICA	25 al 30 de agosto	estaren los 5 primeros del podium

CONCENTRACION / CAMPAMENTO			
TIPO DE COMPETENCIA	LUGAR	FECHA	OBJETIVOS
CONCENTRACION EQUIPO NACIONAL Senior y SUB21	Bogotá - COLOMBIA	19 al 30 abril	Topar y entrenar con equipo nacional
KARATE SERIE A	LA CORUÑA	24 AL 26	Realizar concentracion y competencia de tipo internacional
CONCENTRACION	ARGANDA DEL REY ESPAÑA	OCTUBRE	Realizar entrenamiento de alto nivel y mantener al equipo en concentracion

6. Selección COL

Proyección de deportistas pertenecientes a sus grupos, que pueden conformar o conforman selecciones Colombia durante la presente temporada. Agregando las observaciones que dé a lugar acorde a los procesos de selección de cada deporte en particular.

GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

No	NOMBRE Y APELLIDOS	SEXO	CATEGORIA	PRUEBA	ENTRENADOR DE SELECCIÓN COLOMBIA	OBSERVACIONES
1	LAURA ALEXANDRA FLOREZ LOZANO	F	SENIOR	61KG	PABLO RIOS MONDRAGON	
2	ALVARO ANDRES YOPASA	M	SUB-21	60KG	PABLO RIOS MONDRAGON	
3	ZAYED MAURICIO CASTRO PETRO	M	SUB-21	60KG	PABLO RIOS MONDRAGON	
4	SIMON JACOBO MESA	M	SUB-21	67 KG	PABLO RIOS MONDRAGON	OBTENER RANKING
5	ROXANE HERNANDEZ PACHECO	F	SENIOR	MAS 68KG	PABLO RIOS MONDRAGON	RECUPERAR RANKING

7. Capacitar

Propuesta de calendario de capacitaciones que va a liderar, que incluya como mínimo las siguientes temáticas:

- Criterios de búsqueda, transición y evaluación de deportistas, plan pedagógico, para la etapa respectiva.
- Desarrollo de capacidades físicas, técnicas, tácticas, componentes coordinativos, ciencias aplicadas al deporte y/o estratégicas dependiendo de las etapas (talento y reserva, tecnificación y rendimiento).
- Test de evaluación y seguimiento de los deportistas por deporte y modalidad
- Reglamento

CAPACITACIONES 2026			
No	LINEA DE CAPCIATACION	CONTENIDO CAPACITACION	MES
1	COMPONENTE TECNICO	ELEMENTOS TECNICOS DE COMBATE PARA CAMBIO DE GRADO	MAYO
2	CRITERIOS DE EVALUACION	PROTOCOLOS Y TEST DE EVALUACION	JULIO
3	REGLAMENTO	APLIACION DEL REGLAMENTOWKF	AGOSTO
4	COMPONENTE TECNICO	ATAQUES DE BRAZO	SEPTIEMBRE
5	COMPONENTE TECNICO	ELEMENTOS TECNICOS DE COMBATE PARA CAMBIO DE GRADO	NOVIEMBRE

8. Necesidades de Cap

GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

Enumere sus propias necesidades de capacitación, referente a la posibilidad de mejora de sus competencias laborales como entrenador.

NECESIDADES	CONTENIDO REQUERIDO	FECHA	SOPORTE
FISICAS	FISIOLOGIA	ABRIL	
FISICO	PLANIFICACION EN DEPORTES DE COMBATE	MAYO	
FISICO	PLANIFICACION DE LA FUERZA EN NIÑOS Y JOVENES	SEPTIEMBRE	
TECNICO	PLANIFICACION DE LA FUERZA EN DEPORTES DE COMBATE	DICIEMBRE	

9. Macro Anterior

De acuerdo con lo planificado en el macrociclo del 2024, indicar por cada deportista a cargo (obligatoriamente los deportistas apoyados bajo Res. 777/21) los resultados obtenidos en las variables señaladas en la tabla de Excel (Velocidad, Ranking, Resultado Destacado, etc.); en el caso de no contar con la totalidad de los datos, se recomienda comunicarse con los profesionales del equipo multidisciplinar.

Grupo	Nombre Deportista	Tipo de Documento Deportista	Documento Deportista	Variables a revisar
Rendimiento 1	Karen Stephanie Sanchez Muñ CC		1032360818	Fuerza
Rendimiento 1	Laura Alexandra Florez Lozano CC		1015477957	Resistencia
Rendimiento 1	Andres Felipe Rodriguez Prieto CC		1027150870	Velocidad
Tecnificación 1	Zayed Mauricio Castro Petro CC		1043125663	Fuerza
Tecnificación 2	Simon Jacobo Mesa Mejia CC		1011082464	Fuerza
Talento y Reserva 1	Kenji Samuel imenez Rodrigue. CC		1141716554	Fuerza
Tecnificación 1	Alvaro Andres Yopasa Quiroga CC		1031805942	Resistencia
Rendimiento 1	Roxane Stefania Hernandez Pe CC		1001175533	Resistencia
Rendimiento 1	Vanessa Esperanza Sierra Cel CC		1010239991	Resistencia
Tecnificación 1	Juan Alejandro Riaño TI		1141115610	Fuerza
Talento y Reserva 1	Gabriela Sofia Penilla Romerc TI		1033104403	Fuerza
Talento y Reserva 2	Manuela Antonia Penilla Rom TI		1033104404	Fuerza
Tecnificación 1	Nathalia Castro Guasca TI		1028484473	Fuerza
Tecnificación 1	Ana Sofia Roman Martinez TI		1019989857	Fuerza
Tecnificación 1	Mariana Monogasalazar TI		1011094101	Fuerza

10. Modelo de Planificación

De acuerdo con la caracterización de cada deporte, calendario de competencias, etapa deportiva

GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

de cada deportista:

- Indicar la fecha de inicio de planificación y finalización de este (máximo a seis meses) teniendo en cuenta que dicha fecha no depende de la formalidad de contratación sino del inicio de entrenamientos según corresponda.
- Modelo de Planificación: Según su experiencia y experticia, indicar el modelo de planificación que utilizará para el desarrollo del plan de entrenamiento que se evidenciará en el Plan Gráfico.
- Objetivos: De acuerdo con la proyección de cada deportista, indicar los objetivos trazados en componente competitivo, físico, psicológico, nutricional, entre otros. (siendo imperativo el objetivo competitivo)
- Finalizando la temporada planificada, indicar si o no se cumplieron los objetivos y como se evidencia.

Grupo	Nombre Deportista	Documento Deportista	Fecha de Inicio de la Planificación	Fecha de Finalización de la Planificación	Modelo de planificación	Objetivos	Describir Objetivos
Rendimiento 1	Laura Alexandra Florez Lozano	1015477957	01/01/2026	31/12/2026	Tradicional 50's	Competitivo	Estar en las dos primeras del ranking nacional
Rendimiento 1	Zayed Mauricio Castro Petro	1043125663	01/01/2024	31/12/2024	Tradicional 50's	Competitivo	Estar en las dos primeras del ranking nacional
Tecnificación 2	Kenji Samuel Jimenez Rodriguez	1141716554	01/01/2024	31/12/2024	Tradicional 50's	Competitivo	Subir de categoria de peso
Tecnificación 1	Alvaro Andres Yopasa Quiroga	1031805942	01/01/2024	31/12/2024	Tradicional 50's	Competitivo	Estar en las dos primeras del ranking nacional
Rendimiento 1	roxane Stefania Hernandez Pacheco	1001175533	01/01/2024	31/12/2024	Tradicional 50's	Físico	Recuperar su forma deportiva
Talento y Reserva 1	Gabriela Sofia Penilla Romero	1033104403	01/01/2024	31/12/2024	Tradicional 50's	Físico	mejorar la fuerza y resistencia general

11. Test Pedagógicos

Indicar el test acorde a las capacidades físicas determinantes en el deporte, así como los componentes técnicos y tácticos, entre otros que sean necesarios para la evaluación, medición y control de los deportistas que tiene a cargo. Dichas pruebas deben contar con el nombre, fecha de realización, unidad de medida y resultado numérico.

GUÍA PARA PROPUESTA DE PLAN DE TRABAJO DE ENTRENADORES 2026

TEST	FECHA	RESULTADO	UNIDAD DE MEDIDA
BATERIA DE PRUEBAS ESTABLECIDA	9 AL 23 MARZO	RESULTADO EN DRIVE	SEGÚN TEST
BATERIA DE PRUEBAS ESTABLECIDA	4 AL 10 MAYO	RESULTADO EN DRIVE	SEGÚN TEST
BATERIA DE PRUEBAS ESTABLECIDA	24 AL 30 AGOSTO	RESULTADO EN DRIVE	SEGÚN TEST
BATERIA DE PRUEBAS ESTABLECIDA	30 AL 6 DICIEMBRE	RESULTADO EN DRIVE	SEGÚN TEST

12. Control Biomédico

AREA	FECHA	RESULTADO	OBSERVACION
GRUPO MULTIDISCIPLINARIO	9 AL 23 MARZO		
GRUPO MULTIDISCIPLINARIO	4 AL 10 MAYO		
GRUPO MULTIDISCIPLINARIO	24 AL 30 AGOSTO		
GRUPO MULTIDISCIPLINARIO	30 AL 6 DICIEMBRE		



Firma Entrenador (a)

PLAN PEDAGÓGICO DE KARATE DO

**INSTITUTO DISTRITAL DE RECREACIÓN Y
DEPORTE (IDRD)**

2020

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	5
DEFINICIÓN DE LAS ETAPAS DISPUESTAS EN EL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTÁ	6
OBJETIVOS GENERALES	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS INICIACIÓN	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS SEMILLERO	7
OBJETIVOS ESPECÍFICOS PERFECCIONAMIENTO	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS RENDIMIENTO	8
CARACTERIZACIÓN DEPORTIVA	9
CARACTERÍSTICAS DE LA DISCIPLINA, MODALIDAD O ÁREA (DIVISIONES Y CATEGORÍAS DE COMPETENCIA)	9
• ¡Error! Marcador no definido.	•
• ¡Error! Marcador no definido. LAS CARACTERÍSTICAS BIO-PSICO-SOCIALES DE LOS PRACTICANTES	12
• ¡Error! Marcador no definido.	52
44 INFRAESTRUCTURA Y MATERIAL DEPORTIVO	21
•	45
	48
	50
	51
	52
	53
54 PREPARACIÓN FÍSICA PARA LOS DEPORTISTAS SEGÚN SU ETAPA	30
CONTENIDO TEMÁTICO	31
CONTENIDOS DE LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA.	34
• ¡Error! Marcador no definido.	•
¡Error! Marcador no definido.	•
¡Error! Marcador no definido.	•
¡Error! Marcador no definido.	•
¡Error! Marcador no definido.	•
¡Error! Marcador no definido.	•
¡Error! Marcador no definido. CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA DE INICIACIÓN Y DE SEMILLEROS.	73
	37
•	69
	70
	70

70	CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN TEÓRICA DE PERFECCIONAMIENTO Y RENDIMIENTO.	38
•		71•
		72•
		72•
	¡Error! Marcador no definido. PROCEDIMIENTOS PARA LA PROMOCIÓN DEPORTIVA Y TRANSICIÓN ENTRE LAS ETAPAS DEL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTÁ.	40
	CRITERIOS DE BÚSQUEDA	40
	CRITERIOS DE TRANSICIÓN	41
	PREDOMINANCIA DE LA ASISTENCIA A COMPETENCIAS SEGÚN LA CATEGORÍA	54
	MODELO DE PLANIFICACIÓN TRADICIONAL	55
	REFERENCIAS (BIBLIOGRAFÍA)	59
	ANEXOS	61

Tabla de Ilustraciones

ILUSTRACIÓN 1 EQUIPAMIENTO MÍNIMO PARA LA PRÁCTICA DEL KARATE DO .	23
ILUSTRACIÓN 2: TOMADA DE MOSSTON, 1925 LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. IMAGEN # LA TRÍADA.	27
ILUSTRACIÓN 3: TOMADA DE MOSSTON, 1925 LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. IMAGEN # VÍAS DE COMUNICACIÓN.	27
ILUSTRACIÓN 4 IMAGEN TOMADA DE MOSSTON, 1925 LA ENSEÑANZA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. IMAGEN # LA ESCALERA DEL DESCUBRIMIENTO GUIADO	29

Índice de Tablas

TABLA 1 DIVISIONES DE PESO	10
TABLA 2 AGRUPACIÓN POR DIVISIÓN DE PESO	12
TABLA 3 CONDICIONES MÍNIMAS PARA LOS ESCENARIOS DEPORTIVOS	21
TABLA 4 IMPLEMENTOS NECESARIOS PARA LOS CPD	21
TABLA 5 CONTENIDO TEMÁTICO PARA EL BOXEO	30
TABLA 6 DOSIFICACIÓN DE LAS ACCIONES TÉCNICAS	34
TABLA 7 CRITERIOS DE BÚSQUEDA EN COMPETENCIA PARA EL BOXEO	38
TABLA 8 RESUMEN DE EXIGENCIAS PORCENTUALES DE LOS 8 COMPONENTES QUE CONSTITUYEN CADA UNA DE LAS ETAPAS DEL SISTEMA DEPORTIVO DE BOGOTÁ PARA EL BOXEO	39
TABLA 9 CRITERIOS DE TRANSICIÓN PARA EL BOXEO	41
TABLA 10 PROTOCOLO DE EVALUACIÓN PARA APROBAR LOS CRITERIOS DE TRANSICIÓN.	46

TABLA 11 IDEAL DE PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIAS POR ETAPA	49
TABLA 12 MICROSISTEMA DE BOXEO	50
TABLA 13 DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE TIEMPO POR MESOCICLO DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA ETAPA DE PERFECCIONAMIENTO	52
TABLA 14 DISTRIBUCIÓN DE LOS % DE TIEMPO POR MESOCICLO DE LOS ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA ETAPA DE RENDIMIENTO	52
TABLA 4 DESEMPEÑOS CICLO 1	54
TABLA 5 CRITERIOS DE DESEMPEÑO CICLO 1	56
TABLA 6 DESEMPEÑOS CICLO 2	60
TABLA 7 CRITERIOS DE DESEMPEÑO CICLO 2	62
TABLA 8 DESEMPEÑOS CICLO 3	66
TABLA 9 CRITERIOS DE DESEMPEÑO CICLO 3	68
TABLA 10 DESEMPEÑOS CICLO 4	72
TABLA 11 CRITERIOS DE DESEMPEÑO CICLO 4	74

Lista de Abreviaturas y Símbolos

- P.P. - Planes Pedagógicos
- CPD - Centros de Perfeccionamiento Deportivo
- W.K.F.-World karate Federation
- F.C.K.- Federación Colombiana de Karate do

Glosario

Introducción

El propósito de un Plan Pedagógico (P.P.) es desarrollar los lineamientos básicos necesarios para la práctica del deporte de manera lógica y racional. Por tal motivo, el presente documento brindará las herramientas necesarias para desenvolver las tres manifestaciones del Deporte que dispone la ley 181 de 1995; Se entiende como Deporte formativo “...aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejante”; Deporte Competitivo “es el conjunto de certámenes, eventos y torneos, cuyo objetivo primordial es lograr un nivel técnico calificado. Su manejo corresponde a los organismos que conforman la estructura del deporte asociado”; Deporte de Alto Rendimiento “es la práctica deportiva de organización y nivel superiores. Comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos y científicos”. Cada manifestación se sustenta bajo criterios metodológicos y pedagógicos que pretende dar razón de un proceso deportivo encaminado a la excelencia y a la creación de hábitos de vida saludable.

El P.P. Se construye como una guía para la elaboración de los planes y sesiones de clase, estableciendo unos parámetros pedagógicos, que contribuyan al qué hacer del docente, a la reflexión sobre su ejercicio y a la identificación de necesidades reales de la población atendida. Este documento incluye los objetivos, caracterización y criterios de búsqueda y transición, con los cuales un entrenador podrá orientar sus sesiones de clase acorde al desarrollo y etapa en que se encuentre el deportista, logrando con ellos respetar los procesos evolutivos y biológicos de cada ser, para conseguir el máximo potencial en cada deportista.

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Justificación

El P.P. se fundamenta en la articulación de cada uno de los factores que influyen en el deporte y el deportista. Es por ello que el Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD, establece el presente documento como en manuscrito rector que dará orientación técnico-pedagógica y metodológica al deporte a las etapas de iniciación, Talento y Reserva Deportiva, tecnificación y rendimiento. Así mismo, El P.P. da líneas de acción definidas, que permitirán consolidar objetivos comunes, metas, planes y logros, tanto en programas de índole privado como público, logrando con ello la articulación requerida para desarrollar deportistas de alto rendimiento.

El desarrollo de habilidades deportivas específicas en la población beneficiada por el P.P., permitirá a cada deportista cambiar su perspectiva y hábitos de vida, aportando a la formación integral de sujetos con conciencia ciudadana, que contribuyan a mejorar su sentido de pertenencia y a ser agentes transformadores en sus entornos. Así mismo, desarrolla un programa que articula las etapas de reserva deportiva con el rendimiento deportivo, por medio de etapas y criterios a cumplir entre cada una.

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Definición de las Etapas dispuestas en el Sistema Deportivo de Bogotá

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Iniciación: Etapa que pretende brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida. Así mismo, promulga por el desarrollo de habilidades físicas, técnicas y comportamentales básicas, con las cuales se desenvolverá el practicante en su proceso deportivo y de vida.

Talento y Reserva Deportiva: Etapa que procura por la fundamentación deportiva con miras hacia el deporte competitivo y se estructura técnica, metodológica y psicosocialmente en función al fortalecimiento de la reserva deportiva del distrito, siendo nutrida a partir de procesos de búsqueda, identificación y selección en practicantes de disciplinas deportivas, que siendo parte del deporte formativo inicial, en programas liderados por el IDRD y/o del Sistema Nacional del Deporte en el ámbito distrital, público y/o privado, son sujetos de promoción y desarrollo deportivo.

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Tecnificación: Es la etapa de tecnificación conformada por atletas que hacen parte de la categoría inmediatamente anterior a la mayor o abierta en cada deporte, y/o que, por sus resultados deportivos, de conformidad con la caracterización del deporte y modalidad, se consideran talentos a desarrollar hacia el rendimiento deportivo.

Rendimiento: Es la etapa encaminada a la obtención del máximo logro competitivo a nivel nacional e internacional, conformada por atletas que hacen parte de la categoría élite o abierta, los cuales han sido beneficiados por el acompañamiento de equipos multidisciplinarios, tecnológicos y un coherente proceso de planificación.

Objetivos Generales

- Promover la práctica del Deporte y la Cultura Ciudadana, por medio de los programas deportivos institucionales de la Alcaldía mayor de Bogotá D.C.

Con formato: Color de fuente: Texto 1

- Articular con entidades del sector público y/o privado, en búsqueda del fortalecimiento de los programas enfocados al desarrollo deportivo tanto de talento y reserva como rendimiento.
- Disminuir los índices de inactividad física en la población menor de edad, favoreciendo los hábitos de vida saludable y cambios comportamentales en beneficio de la Capital.
- Ejercer responsabilidad social, contribuyendo transversalmente a minimizar los fenómenos de vulnerabilidad que predominan en determinados sectores de la ciudad por medio de la implementación y fortalecimiento de los programas institucionales de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C.
- Establecer una estructura general de desarrollo de contenidos temáticos para el KARATE DO en los programas públicos y privados, que orienten las etapas de Iniciación, Talento y Reserva Deportiva, Tecnificación y Rendimiento Deportivo en Bogotá D.C.
- Generar una cultura deportiva en la comunidad, por medio de programas deportivos de KARATE DO.

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Objetivos Específicos Iniciación

- Brindar los estímulos físicos, cognitivos y sensoriales necesarios para desarrollar la mayor cantidad de experiencias posibles que le permita a futuro tener un amplio repertorio de experiencias para afrontar las diversas situaciones que vivirá en el deporte.
- Desarrollar las habilidades coordinativas básicas y especiales acordes al desarrollo motor y biológico de cada individuo, por medio de actividades lúdico-pedagógicas.
- Brindar espacios de interacción y socialización que permitan un trabajo en equipo que fomente la disciplina y el respeto entre deportistas y su entorno.
- Desarrollar los fundamentos básicos del karate en kihon (combinación de técnicas ejecutadas a manera de ejercicio), kata (figuras) y kumite (combate)
- Identificar las normas básicas de conducta propias de la disciplina del karate-Do

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Objetivos Específicos Semillero

- Reconocer a los deportistas con potenciales físicos, técnicos, morfológicos y comportamentales para el karate do en Bogotá.
- Consolidar las habilidades motoras básicas con el propósito de construir una base sólida que le permita soportar cargas técnicas, físicas y psicológicas en las siguientes etapas.
- Asegurar las condiciones mínimas de competencia (Festivales – Distritales – Nacionales), entrenamiento e implementación para el adecuado desarrollo de los karatecas de Bogotá D.C.
- Desarrollar los fundamentos básicos en los aspectos técnicos, tácticos, teóricos y filosóficos del karate do
- Fortalecer e incrementar el espíritu de lucha y competitividad en los deportistas.

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Objetivos Específicos Tecnificación

- Cumplir con los criterios de transición dispuestos en el presente documento para ingresar a la etapa de Tecnificación Deportiva.
- Individualizar los procesos de entrenamiento y tener precaución con el desarrollo biológico del sujeto para no inhibir ningún estadio de crecimiento y favorecer el desarrollo de los karatecas más longevos.
- Asegurar las condiciones mínimas de competencia (Distritales – Nacionales - Campeonatos Internacionales), entrenamiento e implementación para el adecuado desarrollo de los karatecas de Bogotá D.C.
- Crear el equipo multidisciplinario para apoyar los procesos de entrenamiento y desarrollo de los deportistas en esta etapa.

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Objetivos Específicos Rendimiento

- Cumplir con los criterios de transición dispuestos en el presente documento para ingresar a la etapa de Rendimiento Deportivo.

Con formato: Color de fuente: Texto 1

- Individualizar los procesos de entrenamiento priorizando por la obtención de resultados acorde al desarrollo biológico, técnico y emocional.
- Obtener la mayor cantidad de resultados competitivos a nivel nacional e internacional.

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Fuente: 12 pto, Color de fuente: Texto 1

Caracterización Deportiva

Con formato: Fuente: 12 pto

La Caracterización Deportiva se establece como el parámetro inicial que permite articular la Parxología Motriz como eje articulador de un deporte. Por tal motivo, es indispensable indicar que la *Praxiología Motriz estudia científicamente la acción motriz. El término praxiología, si bien existía desde al menos el siglo XIX, lo fue forjando el profesor francés de Educación Física Pierre Parlebas en la década de 1960, quien complementa su formación estudiando Psicología, Lingüística, Matemática, Antropología y Etnología, disciplinas que le ofrecieron condiciones para postular la acción motriz como objeto científico y la Praxeología motriz como ciencia que fundamenta la Educación Física.* (Paris D Ambrigo, 2017). Parlebas considera a toda situación motriz como un sistema de interacción global entre el individuo que se mueve, el entorno físico donde la actividad tiene lugar y otros participantes. (Paris D Ambrigo, 2017).

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Fuente: 12 pto, Color de fuente: Texto 1

Con formato: Fuente: 12 pto, Color de fuente: Texto 1

Con formato: Color de fuente: Texto 1

Con formato: Fuente: 12 pto, Color de fuente: Texto 1

El karate do es un arte marcial japonés cuya traducción literal es “camino de la mano vacía”:²²

Con formato: Fuente: 12 pto, Color de fuente: Rojo

Con formato: Fuente: 12 pto, Color de fuente: Rojo

Es un deporte individual que pertenece a la agrupación de combate, caracterizado por tener acciones intermitentes de alta intensidad y de corta duración, por lo cual requiere de una capacidad anaeróbica considerable, sustentada dentro de un sistema aeróbico bien desarrollado (Vo2max.) que es el indicador fisiológico por excelencia, que permite verificar la condición física general en un individuo.

Con formato: Espacio Después: 0 pto, Punto de tabulación: 15,5 cm, Izquierda

Con formato: Fuente: 12 pto, Color de fuente: Rojo

Con formato: Fuente: 12 pto

Su marcialidad y filosofía intrínseca en la practica ha despertado el interés de muchos practicantes en el mundo. Hoy y gracias a su continua evolución como deporte ha sido incluido en las competencias del ciclo olímpico y su masiva participación en los torneos mundiales lo han ido perfeccionando técnica y científicamente.

Con formato: Fuente: 12 pto

El karate en la actualidad está regido por el reglamento de competencia de la WKF⁷ (Federación Mundial de Karate), y se disputa en las modalidades de Kata (Figuras) y Kumite

(Combate). Así mismo se compiten las ramas masculina y femenina, categorías por divisiones de peso y edad cronológica. El Karate hará parte de los deportes olímpicos de exhibición en Tokio 2020.

Kata

Es una forma de conjunto en secuencias preestablecidas de técnicas y movimientos ofensivos y defensivos (ENBUSEN). El kata se realiza a libre escogencia del competidor cumpliendo con los requerimientos del reglamento según lista oficial de katas. Al valorar a un contendiente o a un equipo, los Jueces evaluarán su ejecución en base a los dos criterios principales (nivel técnico y nivel atlético). El juicio se basa esencialmente en la técnica, ritmo, potencia, expresividad del movimiento y kime (contracciones musculares isométricas cortas realizadas cuando se termina una técnica).

Dentro del Karate (kata), existen varios estilos diferentes, generalmente provocados por los diferentes criterios de los fundadores, acerca de los principios de la eficacia. Por ejemplo, para unos será primordial la potencia, por lo que utilizarán posiciones grandes para generarla, con gran estabilidad y equilibrio que permitan amplios giros de cadera. Para otros, esta amplitud de posiciones disminuirá la rapidez en los desplazamientos y en las salidas de patadas. Las diferencias técnicas pueden, a veces, ser considerables por la introducción de nuevas técnicas o preponderancia de otras. Existen muchos estilos de karate, pero solo cuatro son reconocidos por la WKF: Goju, Shito, Shotokan y Wado (todos ellos basados en las dos vertientes del Ryu ha -Naha te y -Shury te).

Las características fisiológicas de los atletas generalmente se miden probando sus componentes de estado físico y habilidad. Los componentes del estado físico generalmente incluyen resistencia cardiorrespiratoria, fuerza muscular, resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal. (Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, et al.). Por otro lado, los componentes relacionados con las habilidades generalmente incluyen velocidad, agilidad, potencia, equilibrio, coordinación y tiempo de reacción. Combinando estas dos características los sistemas energéticos con mayor incidencia serán la resistencia aeróbica de corta duración, la resistencia anaeróbica láctica y aláctica, así como la fuerza rápida, complementada con velocidad de movimiento y flexibilidad general (Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R, et al.).

La mayoría los deportes de combate requieren una combinación de técnica, fuerza, aptitud aeróbica, potencia y velocidad. En general, ninguna característica de rendimiento única domina en los deportes de combate. (Beekley M, Abe T, Kondo M, et al.)

Kumite

Kumite, es un verdadero combate entre dos competidores bajo reglas claramente definidas; los competidores son libres de moverse, patear y golpear de manera defensiva y ofensiva bajo el limitante de tiempo según la categoría de edad competitiva. Se concede puntuación cuando se realiza una técnica sobre una zona puntuable de acuerdo a buena forma, actitud deportiva, aplicación vigorosa, concentración (ZANSHIN), buen timing, distancia y distanciamiento correcto.

En esta modalidad de Karate (combate), la duración de los encuentros está reglamentada por 3 minutos para categoría senior y oscilan entre 2 y 5 minutos dependiendo del oponente. Las acciones se realizan en periodos de tiempo y espacio delimitados (en su mayor parte por las reglas de competencia) cuya duración van de las milésimas de segundo hasta máximo los 3 segundos. Estas acciones son acíclicas, predominando la rapidez, la velocidad de reacción, la fuerza explosiva, el dinamismo, la precisión, y los ajustes de las mismas a las situaciones competitivas determinadas por la capacidad coordinativa del esfuerzo en función de las acciones que realice el contrario.

El deportista a su vez requiere de un gran dominio de técnica en función de la táctica y del desarrollo altamente especializado de un conjunto de percepciones, que permiten la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas.

El sistema energético más utilizado es el Mixto-Variable. ATP anaeróbico aláctico -láctico y aerobio, con la utilización predominante de fibras rápidas rápida (FTR), favoreciendo las contracciones musculares auxotónicas (dinámicas). Así lo refleja Valdés, E. (1998).

Según Solís Fernández, L (1994), las cualidades más necesarias a desarrollar en el karate-do son las relacionadas con los rasgos volitivos entre ellas tenemos:

Decisión, valor, seguridad, perseverancia, etc.

Así como las vinculadas al prearranque competitivo entre los que se encuentran:

Ansiedad reactiva, concentración de la atención situacional.

Características de la disciplina, modalidad o área (divisiones y categorías de competencia)

Campeonatos Del Mundo Cadete, Junior y Sub 21 Federación Mundial de Karate (WKF)				Campeonatos Del Mundo Senior (WKF)	
Consideraciones	Categorías			Consideraciones	Categorías
❖ La duración de los encuentros de Kumite es de 2 minutos para la categoría Junior y de 3 minutos para las categorías Sub 21 y Senior. ❖ En Kata por equipos (masculino y femenino) se realizará Bunkai en los encuentros para medalla.	Sub 21	Cadete	Junior	❖ La duración de los encuentros de Kumite será de 3 minutos para todas las categorías. ❖ En Kata por equipos (masculino y femenino) se realizará Bunkai en la final y en los encuentros en los que se decida una medalla.	Senior
	Kata Individual (edad 18, 19, 20)	Kata Individual (edad 14/15)	Kata Individual (edad 16/17)		Kata Individual (edad +16)
	Masculino Femenino	Masculino Femenino	Masculino Femenino		Masculino Femenino
	Kumite Individual Masculino (edad 18, 19, 20)	Kumite Individual Masculino (edad 14/15)	Kumite Individual Masculino (edad 16/17)		Kumite Individual Masculino (edad +18)
	-60 kg -67 kg -75 kg -84 kg +84 kg	-52 kg -57 kg -63 kg -70 kg +70 kg	-55 kg -61 kg -68 kg -76 kg +76 kg		-60 kg -67 kg -75 kg -84 kg +84 kg
	Kumite Individual Femenino (edad 18, 19, 20)	Kumite Individual Femenino (edad 14/15)	Kumite Individual Femenino (edad 16/17)		Kumite Individual Femenino (edad +18)
	-50 kg -55 kg -61 kg -68 kg +68 kg	-47 kg -54 kg +54 kg	-48 kg -53 kg -59 kg +59 kg		-50 kg -55 kg -61 kg -68 kg +68 kg
	/	/	Kata Equipos (edad 14/17)		Kata Equipos (edad +16)
	/	/	Masculino Femenino		Kumite Equipos (edad +18)
					Masculino Femenino
Total	12	10	13		16

Modalidades de competencia federación colombiana de karate (FCK)

Campeonatos Nacionales Federación Colombiana De Karate Do (FCK)								Campeonato Nacional Senior (FCK)	
Consideraciones	Categorías							Consideraciones	Categorías
1. La duración de los encuentros de Kumite es de 2 minutos para la categoría Junior y de 3 minutos para las categorías Sub 21 y Senior. 2. En Kata por equipos (masculino y femenino) se realizará Bunkai en los encuentros para medalla. 3. Las categorías se dividen en principiantes (6kyu) y avanzado (4	Sub 21	Junior	Cadete	Infantil	Pre - Infantil	Escuela De Formación	Párvulos	1 La duración de los encuentros de Kumite será de 3 minutos para todas las categorías.	Senior
	Kata Individual (edad 18, 19, 20)	Kata Individual (edad 16/17)	Kata Individual (edad 14/15)	Kata Individual (edad 12/13)	Kata Individual (edad 10/11)	Kata Individual (edad 8/9 años)	Kata Individual (edad 6/7 años)	2 En Kata por equipos (masculino y femenino) se realizará Bunkai en la final y en los encuentros en los que se decida una medalla.	Kata Individual (edad +16)
	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino Femenino	Masculino		Masculino Femenino
	Femenino	Femenino	Femenino	Femenino	Femenino		Femenino		
	Kumite Individual	Kumite Individual	Kumite Individual	Kumite Individual	Kumite Individual	no	no		Kumite Individual Masculino (edad +18)
	Masculino (edad 18, 19, 20)	Masculino (edad 16/17)	Masculino (edad 14/15)	Masculino (edad 12/13)	Masculino (edad 10/11)				
	-60 kg -67 kg -75 kg -84 kg +84 kg	-55 kg -61 kg -68 kg -76 kg +76 kg	-52 kg -57 kg -63 kg -70 kg +70 kg	-40 Kg.- 45Kg. - 50Kg. - 55kg.+55kg	Div. A. Hasta 144 cm, Div.B. Más de 144 cm				-60 kg -67 kg -75 kg -84 kg +84 kg
									Kumite Individual Femenino (edad +18)

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



kyu en adelante)	Kumite Individual Femenino (edad 18, 19, 20)	Kumite Individual Femenino (edad 16/17)	Kumite Individual Femenino (edad 14/15)	Kumite Individual Femenino (edad 14/15)	Kumite Individual Femenino (edad 10/11)	no	no		-50 kg -55 kg -61 kg -68 kg +68 kg
4.Todas las categorías de kumite son nivel avanzado, en kata se dividen en intermedio y avanzado excepto senior, que es solo avanzado	-48 kg -53 kg -59 kg +59 kg	-48 kg -53 kg -59 kg +59 kg	-47 kg -54 kg +54 kg	-42kg. -47 kg. +47kg	Div. A. Hasta 144 cm, Pre - Infantil Div.B. Más de 144 cm				Kata Equipos (edad +16)
	+68 kg	Kata Equipos (edad 14/17)	/	/	Kata Equipos (edad 10/11)	Kata Equipo (edad 8/9años)	Kata Equipo (edad 6/7años)		Masculino Femenino
	/	Masculino Femenino	/	/	Masculino Femenino	Masculino Femenino	Masculino Femenino		Kumite Equipos (edad +18)
									Masculino Femenino
Total	12	13	10	12	8	3	3		16

El área de competición de kumite (combate)

El área de competición en el Kumite es un cuadrado formado por piezas de tatami homologado por la WKF, con lados de ocho metros (medido desde la parte exterior), con un metro adicional en todo el perímetro hasta la zona de seguridad. Además, se encuentra a su alrededor una zona de seguridad de dos metros despejada de todo obstáculo. Cuando el área

de competición esta elevada, el área de seguridad deberá tener un (1) metro adicional en cada lado.

Adicional a esto, se encuentran en el área de competición dos piezas invertidas (con el lado rojo hacia arriba ya un metro de distancia del centro del tatami), para señalar el centro entre los contendientes.

Cuando empiece o se continúe el encuentro, los contendientes estarán en la parte delantera y central de su pieza de tatami, uno enfrente del otro.

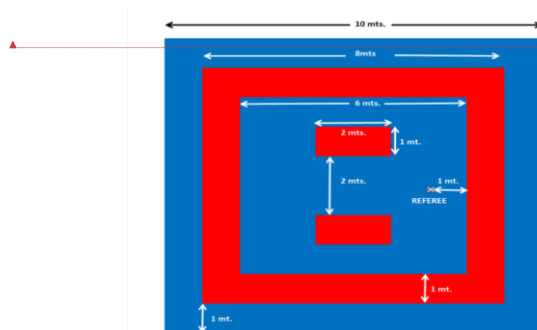


Ilustración 1 El Tatami

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 10 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 10 pto

Con formato: Conservar con el siguiente

Con formato: Descripción, Interlineado: sencillo

Organización de competencias de kumite

En un torneo de Karate puede haber competición de Kumite y/o competición de Kata. La competición de Kumite se puede dividir a su vez en un encuentro individual y por equipos. Los encuentros individuales se pueden subdividir en categorías de edad y peso. Las categorías de peso se componen de encuentros. El término “encuentro” describe también las competiciones individuales que oponen a dos componentes de un equipo de Kumite

Se aplicará el sistema de eliminación con repesca, salvo que se indique otro sistema específico para una competición. Si se usa un sistema de turno rotatorio (round-robin) se seguirá la estructura que se indica en el APÉNDICE 14 del reglamento WKF.

Los equipos masculinos se compondrán de siete miembros de los cuales competirán cinco en cada vuelta. Los equipos femeninos se compondrán de cuatro miembros de los cuales competirán tres en cada vuelta.

Duración y puntuación de los encuentros

La duración de un encuentro de Kumite es de 3 minutos para senior masculino y femenino, tanto individual como por equipos. Los encuentros Sub 21 serán de 3 minutos tanto para la categoría masculina como para la categoría femenina. Para Junior y Cadete la duración de los encuentros será de 2 minutos para ambas categorías.

El tiempo del encuentro comienza a contar cuando el Árbitro da la señal de empezar y se detiene cada vez que el Árbitro dice “YAME”.

El Cronometrador hará sonar una señal o timbre claramente audible, indicando que faltan 15 segundos o que ha finalizado el tiempo. La señal de finalización del tiempo marca el final del encuentro.

Las puntuaciones son las siguientes:

- a) IPPON tres puntos
- b) WAZA-ARI dos puntos
- c) YUKO un punto

Vocabulario	Criterios técnicos (Se concede por)
Ippon (3 puntos):	1. Patadas Jodan. Jodan se define como cara, cabeza y cuello. 2. Cualquier técnica válida que se realice sobre un adversario que ha sido derribado, se ha caído o ha perdido el equilibrio por otra razón

Tabla con formato

Waza-Ari (2 puntos)	1. Patadas Chudan. Chudan se define como abdomen, pecho, zona trasera y zona lateral.
Yuko (1 punto)	1. Cualquier golpe de puño (Tsuki) sobre cualquiera de las siete zonas puntuables. 2. Cualquier ataque (Uchi) sobre cualquiera de las siete zonas puntuables

Se concede puntuación cuando se realiza una técnica sobre una zona puntuable de acuerdo a los siguientes criterios:

Con formato: Interlineado: 1,5 líneas

- Buena forma: debe tener características que le confieran eficacia probable dentro del marco de los conceptos del Karate tradicional.
- Actitud deportiva: es un componente de la buena forma y se refiere a una clara actitud no malintencionada de gran concentración durante la realización de la técnica válida.
- Aplicación vigorosa: define la potencia y la velocidad de la técnica y el deseo palpable de que ésta tenga éxito
- Zanshin: es un criterio que se olvida a menudo al evaluar un punto. Es el estado de compromiso continuado en el cual el contendiente mantiene conciencia plena de la potencialidad del adversario para contraatacar. Por ej: el contendiente no vuelve la cara durante la realización de la técnica, y continúa haciendo frente al adversario después de dicha realización
- Buen Timing: significa realizar una técnica cuando ésta tiene el mayor efecto potencial.
- Distancia correcta: significa igualmente el desarrollar una técnica a la distancia precisa en la que ésta tiene el mayor efecto potencial. Por tanto, si la técnica se ejecuta

sobre un adversario que se está alejando rápidamente, en ese caso se reduce el efecto potencial del golpe.

- Distanciamiento: se refiere también al punto en el cual la técnica completada llega a su destino o cerca de éste. Se puede considerar que tienen distancia correcta un golpe de puño o una patada que se queda entre un toque superficial y 5 cm de la cara, cabeza o cuello. Sin embargo, las técnicas Jodan que lleguen a una distancia de 5 cm del objetivo y en las cuales el adversario no hace intento alguno de esquivar o bloquear deben ser puntuadas, siempre que la técnica cumpla los otros criterios. En la competición Cadete y Junior no se permite contacto alguno en cara, cabeza y cuello, salvo un contacto muy superficial (skin touch) para patadas Jodan, y la distancia para puntuar se incrementa a 10 cm

Los ataques están limitados a las siguientes zonas:

- a) Cabeza
- b) Cara
- c) Cuello
- d) Abdomen
- e) Pecho
- f) Zona trasera
- g) Zona lateral (los costados)

Comportamiento prohibido

Categoría 1

1. Técnicas que hacen contacto excesivo, teniendo en cuenta la zona puntuable atacada, así como las técnicas que tocan la garganta.
2. Ataques a brazos o piernas, a la ingle, a las articulaciones, o al empeine.
3. Ataques a la cara con técnicas de mano abierta.
4. Técnicas de derribo peligrosas o prohibidas.

Categoría 2

1. Simular o exagerar una lesión.
2. Salidas del área de competición (JOGAI) que no se deben al adversario.
3. Ponerse a uno mismo en peligro, con un comportamiento deliberado que expone al contendiente a una lesión por el adversario, o por no tomar las medidas de protección personal adecuadas (MUBOBI).
4. Evitar el combate con el fin de que el adversario no tenga la oportunidad de marcar.
5. Pasividad -no intentar entrar en combate. (No se puede dar cuando queden menos de 15 segundos para finalizar el encuentro).
6. Agarrar o empujar, o permanecer pegados el uno al otro, sin intentar una técnica válida o un derribo.
7. Agarrar al adversario con ambas manos sin que se trate de un derribo en el que se agarra la pierna del adversario cuando está realizando una patada.
8. Agarrar el brazo o el Kárate-gi del adversario con una mano sin realizar inmediatamente después un intento de una técnica válida o un derribo.
9. Técnicas que, por su naturaleza, no puedan ser controladas en lo que se refiere a la seguridad del adversario y ataques peligrosos y descontrolados.
10. Ataques simulados con la cabeza, las rodillas o los codos.
11. Hablar o provocar al adversario, no obedecer órdenes, o, comportamiento descortés hacia los árbitros u otras faltas de protocolo.

KATA

El área de competición de kata

El área de competición será un cuadrado formado por piezas de tatami homologado por la WKF, con lados de ocho metros (medido desde la parte exterior), con un metro adicional en todo el perímetro hasta la zona de seguridad. Habrá una zona de seguridad de dos metros despejada de todo obstáculo alrededor. Cuando el área de competición esté elevada, el área de seguridad deberá tener un (1) metro adicional en cada lado.

Las piezas de tatami deben ser de color uniforme, exceptuando el metro exterior a los 8 x 8 metros, que deberá ser de un color distinto.

Lado de los contendientes

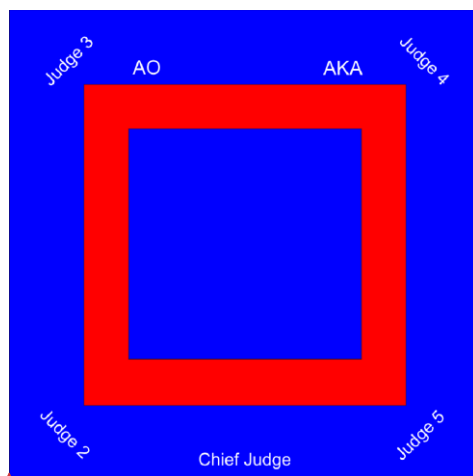


Ilustración 2 Características del Tatami

Jueces: 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1 Técnico de Software

Organización de las competencias de kata

La competición de Kata puede ser individual o por equipos. Un equipo se compone de tres personas. Los equipos son exclusivamente masculinos o femeninos. La competición individual se da en categorías separadas de hombres y mujeres.

El sistema electrónico de evaluación de Kata determinará de forma aleatoria el orden de las ejecuciones dentro del grupo desde la primera ronda hasta los encuentros de medalla (estos últimos quedan excluidos) El número de contendientes determinará el número de grupos necesarios para simplificar las vueltas eliminatorias.

Con formato: Color de fuente: Automático

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Sin Cursiva, Color de fuente: Automático

Con formato: Color de fuente: Automático

Con formato: Descripción, Espacio Después: 0 pto

Con formato: Interlineado: 1,5 líneas

El sistema de eliminación que se utiliza en Kata divide a los contendientes individuales o por equipos en un número equitativo de grupos de ocho, salvo en los casos explicados para menos de 11 o más de 96 contendientes. Estos son divididos en dos grupos: uno que llevará cinturón rojo (AKA), y otro que llevará cinturón azul (AO). En cada vuelta, el número de contendientes por grupo se reduce a 4 que pasan a la siguiente vuelta, hasta que solo quedan dos grupos de contendientes (individuales o por equipos). Después de lo anterior, los contendientes con la mayor puntuación en cada uno de los dos grupos, se enfrentan entre sí para competir por el 1° puesto (el perdedor se queda con el 2° puesto) y los contendientes que hayan obtenido la segunda puntuación más elevada en cada uno de los dos grupos se enfrentan a aquellos que hayan conseguido la tercera puntuación más alta del otro grupo para competir por los dos terceros puestos (finales de bronce).

En la tabla a continuación se relaciona el número de grupos según el número de contendientes:

Tabla 1 Número de grupos según número de contendientes.

Número De Contendientes	Número De Grupos	Número De Katas Realizadas Para La Victoria	Contendientes En La Segunda Vuelta
2	1	1	Cero (no hay segunda vuelta)
3	1	1	Cero (no hay segunda vuelta)
4	2	2	Encuentro para medalla (solo para oro)

Tabla con formato

Tabla con formato

5 a 10	2	2	Encuentro para medallas
11 a 24	2	3	8 contendientes
25 a 48	4	4	16 contendientes
49 a 96	8	4	32 contendientes
97 192	16	5	64 contendientes
193 o más	32	6	128 contendientes

Criterios para la evaluación (reglamento WKF)

Valoración

Al valorar a un contendiente o a un equipo los jueces evaluarán su ejecución en base a los dos criterios principales (nivel técnico y nivel atlético).

La ejecución se evalúa desde el saludo al iniciar hasta la finalización del Kata, a excepción de los encuentros por equipos para medalla. En estos, tanto la ejecución, como el tiempo, se cuentan desde el saludo al comienzo del Kata, y finaliza con el saludo de los contendientes al terminar el Bankia.

Se permite una ligera variación de acuerdo con el estilo (Ryu-Ha) de Karate del contendiente. Los contendientes deben ejecutar un Kata distinto en cada vuelta. Un Kata no se puede repetir una vez ejecutado, incluso si se tratara de un desempate. Solamente están permitidos los Katas incluidos en la lista de Katas.

Criterios para la evaluación

Tabla 2. Criterios para la evaluación en el Karate (Katas)

Kata	Bunkai (Solo En Encuentros Para Medalla)
1. Nivel Técnico: a. Posiciones b. Técnicas c. Movimientos de transición d. Timing e. Respiración correcta f. Concentración (KIME) g. Conformidad: Consistencia en la realización del KIHON del estilo (Ryu-Ha) en el Kata	1. Nivel Técnico: a. Posiciones b. Técnicas c. Movimientos de transición d. Yiming e. Respiración correcta f. Concentración (KIME) g. Conformidad (con el kata): Utilizar los movimientos reales que se realizan en el kata.
2. Nivel Atlético: a. Fuerza b. Rapidez c. Equilibrio	2. Nivel atlético: a. Fuerza b. Rapidez c. Equilibrio

Tabla con formato

Faltas

De producirse, las siguientes faltas deben tenerse en cuenta en la evaluación:

- Una pequeña pérdida de equilibrio.

- Realizar un movimiento de forma incorrecta o incompleta, tal como fallar un bloqueo de forma completa o ejecutar un golpe de puño fuera del objetivo.
- Movimiento no sincronizado, tal como realizar una técnica antes de completar la transición del cuerpo, o en el caso de un equipo, no hacer un movimiento al unísono.
- Utilización de comandos acústicos (de cualquier otra persona, incluyendo a otros miembros del equipo) o acciones tales como golpear el suelo con los pies, darse una palmada en el pecho, los brazos o el Karate-gi, o una respiración inadecuada, se considerarán faltas muy graves por los Jueces en la evaluación de la ejecución del Kata, en el mismo nivel que se penalizará una pérdida de equilibrio temporal.
- El cinturón va soltándose hasta el punto de que se suelta de la cintura durante la realización.

Pérdida de tiempo, incluyendo prolongar la marcha, demasiados saludos o una pausa prolongada antes de empezar la ejecución.

Las características bio-psico-sociales de los practicantes

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDR



	CASO FUERA DE LA MEDIA			
	INICIACIÓN		SEMILLERO	
	PARVULOS 6-7 AÑOS	ESCUELA DE FOR 8-9 AÑOS	PRE-NFANTIL 10-11 AÑOS	INFANTIL 12-13 AÑOS
	Primer cambio de la complejidad Pronunciado crecimiento longitudinal Disarmonía entre tronco y extremidades			
BIOLOGICO	"Existen diferencias sin importancia entre los sexos; si llegan a producirse, son debidas en la diferencia de las estimulaciones"	Fase prepuberal inicio niñas: 9-10 años Inicio de la formación de las características sexuales secundarias Normalización de las proporciones corporales	Fase prepuberal inicio niñas: 9-10 años Fase prepuberal inicio niñas: 10-11 años Inicio de la formación de las características sexuales secundarias Normalización de las proporciones corporales	Primera fase puberal inicio niñas: 11 a 13 años Primera fase puberal inicio niñas: 12 a 14 años Maduración sexual, menarquia. Segundo cambio de la complejidad (incremento del crecimiento longitudinal, desproporcionalidad entre extremidades y tronco, perturbaciones coordinativas)
KARATE	Los niños a esta edad llegan a las clases de karate de formación en liga o clubes. La mayoría de ellos con una promedio de estatura baja pero peso ideal para la edad.	Los practicantes sanos, tienen una conformación familiar normal y cumplen con la normalización de las proporciones corporales para la edad. La mayoría de los practicantes que están en esta edad son limitados en cuanto bagaje motor, siendo más pronunciado en las niñas.		
NUTRICIONAL	En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poca apetito, a ser mandados. En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación. Además de la familia, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los centros educativos. La incorporación a la guardería y/o a la escuela conlleva, además, la independencia de los padres, la influencia de los educadores y de otros niños en todos los ámbitos, incluido el de la alimentación, especialmente, en aquellos que acuden al comedor escolar.	Con el aumento de la edad, el apetito se recupera y tienden a desaparecer las aptencias caprichosas. En la edad escolar, la alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar. La televisión y las otras tecnologías de la información y la comunicación (TICs) van adquiriendo un papel relevante. Además, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental. El desayuno suele ser rápido y es caso. En la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular.		
KARATE	los niños dependen de los hábitos de alimentación de sus padres específicamente			los deportistas presentan problemáticas de ingesta de verduras y frutas en sus dietas alimentarias. El consumo de agua lo hacen solo cuando entrenan

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

IDRD- etapa de iniciación
Comprende las categorías FCK Párvulos y Escuelas de Formación
Edades de 6 a 9 años

Primer cambio de la complexión

Biológico

"Existen diferencias sin importancia entre los sexos; si llegan a producirse, son debidas en la diferencia de las estimulaciones"

Inicio de la fase prepuberal en las niñas a los 9 o los 10 años.

Inicio de la formación de las características sexuales secundarias

Normalización de las proporciones corporales

Biológico karate

- Los niños a esta edad llegan a las clases de karate de formación en liga o clubes. La mayoría de ellos con un promedio de estatura bajo, pero peso ideal para la edad.
- Los practicantes son sanos y cumplen con la normalización de las porciones corporales para la edad según las teorías.
- La mayoría de los practicantes que están en esta edad son limitados en cuanto bagaje motriz, siendo más pronunciado en las niñas.

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



IDRD - Etapa de Talento y Reserva **Comprende las categorías FCK Preinfantil - Infantil** **Edades de 10 a 13 años**

Pronunciado crecimiento longitudinal
Disarmonía entre tronco y extremidades

Biológico

- Fase prepuberal inicio niñas: 9-10 años
- Fase prepuberal inicio niños: 10-11 años
- Inicio de la formación de las características sexuales secundarias
- Normalización de las proporciones corporales

- Inicio de la primera fase puberal niñas: 11 a 13 años
- Inicio de la primera fase puberal niños: 12 a 14 años
- Maduración sexual, menarquia.
- Segundo cambio de la complexión (incremento del crecimiento longitudinal, desproporcionalidad entre extremidades y tronco, perturbaciones coordinativas)

Biológico karate

Los deportistas de esta edad cumplen con las fases y estadios establecidos en el desarrollo Biológico.

En las mujeres se presenta una menarquia a partir de los 11 años.

El somatotipo de los deportistas Bogotanos de Karate es:

- Kata: Endomorfia - Mesomorfia (Femenino y Masculino)
- Kumite: Ectomorfia (Femenino), Ectomorfia (Masculino)

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



El índice de masa corporal realizando algunos controles de talla y peso (sin evaluación nutricional) muestran que en la categoría infantil se presenta normopeso a sobre peso.

IDRD - Etapa de tecnificación Comprende las categorías FCK Cadetes - Junior Edades de 14 a 17 años

Pronunciado crecimiento longitudinal
Disarmonía entre tronco y extremidades

Biológico

El somatotipo de referencia para los deportistas es:

- Kata: Mesomórfica- Ectomorfa (Femenino y Masculino)
- Kumite: Ectomorfa (Femenino), Ectomorfa (Masculino)

Biológico karate

El somatotipo de los deportistas Bogotanos de Karate es:

- Kata: Mesomórfica- Ectomorfa (Femenino y Masculino)
- Kumite: Ectomorfa (Femenino), Ectomorfa (Masculino)

El índice de masa corporal realizando controles de talla y peso (sin evaluación nutricional) muestra que en la categoría juvenil presentan normopeso en hombres y sobrepeso en mujeres. Algunos casos específicos evaluados a nivel nutricional presentan un índice de masa muscular por debajo de lo esperado para el deporte y un alto nivel de grasa. Composición corporal encontrada, según valoraciones nutricionales en los deportistas de Karate Bogotá:

Hombres

IMO: 3,1 – 4,8

% masa muscular: 44% - 50%

Suma de pliegues: 60 - 100

IDRD - etapa de rendimiento
Comprende las categorías FCK Sub 21 - Senior
Edades de 18 años en adelante

Biológico

El somatotipo de referencia para los deportistas es:

- Kata: Mesomórfica (Femenino) Meso morfía- Ectomorfa (Masculino)
- Kumite: Mesomórfica (Femenino), Ectomorfa - Mesomórfica (Masculino)

La composición corporal se evidencia en que la masa muscular de los deportistas se incrementa a medida que la edad aumenta, esto se por el hecho de que los deportistas que practican el deporte de contacto tienden a desarrollar mayor masa muscular y tener menor masa grasa.

Biológico karate

El somatotipo de referencia para los deportistas es:

- Kata: Mesomórfica (Femenino) Mesomórfica (Masculino)
- Kumite: Mesomórfica (Femenino), Mesomórfica- Ectomorfa (Masculino pesos pesados)

Composición corporal encontrada, según valoraciones nutricionales en los deportistas de Karate Bogotá:

Hombres

IMO: 4,5 – 5,5

% masa muscular: 48% - 55%

Suma de pliegues: 38 - 45

Mujeres

IMO: 4,0 – 5,0

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



% masa muscular: 40% - 45%

Suma de pliegues: 60 - 100

IDRD - etapa de iniciación

Comprende las categorías FCK Párvulos y Escuelas de Formación

Edades de 6 a 9 años

Nutricional

En la etapa preescolar, los niños inician el control de sí mismos y del ambiente, empiezan a interesarse por los alimentos, a preferir algunos de ellos, a ser caprichosos con las comidas, a tener poco apetito, a ser monótonos.

En la elección de alimentos, influyen factores genéticos, aunque tiene mayor importancia los procesos de observación e imitación.

Nutrición karate

Los niños dependen de los hábitos de alimentación de sus padres específicamente

Además de la familia, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los colegios (distritales – privados). La incorporación a los Colegios conlleva, además, la independencia de los padres, la influencia de los educadores y de otros niños en

todos los ámbitos, incluido el de la alimentación, especialmente, en aquellos que acuden al comedor escolar.

IDRD - etapa de semillero

Comprende las categorías FCK Preinfantil - Infantil

Edades de 10 a 13 años

Con formato: Interlineado: 1,5 líneas

Con formato: Fuente: 12 pto

Con formato: Centrado, Interlineado: 1,5 líneas

Nutricional

Con formato: Interlineado: 1,5 líneas

Con formato: Fuente: 12 pto

Con el aumento de la edad, el apetito se recupera y tienden a desaparecer las apetencias caprichosas.

La alimentación se va haciendo más independiente del medio familiar. Además, la disponibilidad de dinero les permite comprar alimentos sin el control parental.

El desayuno suele ser rápido y escaso y en la merienda, se recurre frecuentemente a productos manufacturados y bebidas azucaradas y el horario de comidas es más irregular.

Nutrición karate

Los deportistas según su relación familiar (padres, trabajo, colegio, etc) tienen una adecuada o pésima alimentación relacionada con las porciones adecuadas y los alimentos de calidad como proteína, hidratos de carbono y verduras.

En competencia cuando podemos hacer observaciones, muchos de los padres son permisivos con la inadecuada alimentación de sus hijos, prefiriendo comida rápida y bebidas no óptimas al aporte ideal de nutrientes para la edad biológica.

IDRD - etapa de tecnificación

Comprende las categorías fcFCK cadetes - junior

Edades de 14 a 17 años

Los principios nutricionales parten de la premisa de que las necesidades deben cubrirse aumentando en su justo grado las cantidades de una dieta equilibrada y que las mismas, han de ser individualizadas por el grado e intensidad de la actividad deportiva, del género, del tamaño, composición corporal y del estado de madurez puberal.

Nutricional

- La alimentación diaria (habitual) de un joven deportista tiene que ser igual que la de la población general
- El consumo de energía y líquidos durante la práctica deportiva depende del tipo de deporte, de la intensidad con que se realice y de las condiciones físicas (aire libre, humedad, calor, etc.) en que se desarrolle
- Los aspectos nutricionales fundamentales de la práctica deportiva son: mantener la hidratación y asegurar la disponibilidad de energía por el organismo a través del aporte adecuado de hidratos de carbono
- El agua es la bebida fundamental para mantener la hidratación en niños
- En adolescentes y en algunas condiciones muy especiales, puede ser recomendable la ingesta de bebidas específicas que incluyan sodio e hidratos de carbono en su composición
- Debe recordarse la importancia de la alimentación después de la competición para preservar un buen rendimiento deportivo a través de una adecuada reposición nutricional

Nutrición karate

Al tener un poco más de focalización y proyección deportiva (al igual que apoyo multidisciplinario), se puede hacer un cambio en todos los aspectos de alimentación y aportes importantes de este al rendimiento para la consecución de resultados esperados.

La hidratación solo en esta edad se establece como prioridad para un proceso adecuado de rendimiento y hábito saludable.

IDRD - etapa de rendimiento
Comprende las categorías FCK Sub 21 - Senior
Edades de 18 años en adelante

La nutrición es un factor relevante en el rendimiento deportivo.

NUTRICIONAL

- El objetivo de la nutrición deportiva es aportar la cantidad de energía apropiada, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos y, mantener y regular el metabolismo corporal.
- Es importante una hidratación adecuada para implementar planes adaptados a los requerimientos individuales como parte del programa de entrenamiento.
- El uso de suplementos en los deportistas basados en la evidencia de la medicina actual, de manera de obtener beneficios a partir de ellos, evitar riesgo de salud y de dopaje

Nutrición karate

- El deportista en esta etapa y con ayuda direccionada del profesional (Nutricionista), encuentra la importancia de algunas generalidades:
- Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición imprescindible para optimizar el rendimiento.
- Una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado.
- Quien quiere optimizar su salud y su rendimiento deportivo debe alimentarse bien, para estar bien nutrido, y debe hidratarse de forma apropiada con la bebida correcta.

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDR



- Se reciben talleres direccionados a mejorar los hábitos (es importante comer gran variedad de alimentos, en cantidades adecuadas, y beber líquidos antes, durante y después del esfuerzo físico).
- Todos los deportistas reciben un control y seguimiento individualizado para su proceso nutricional específico para la modalidad y categoría de competencia en el caso de Kumite.

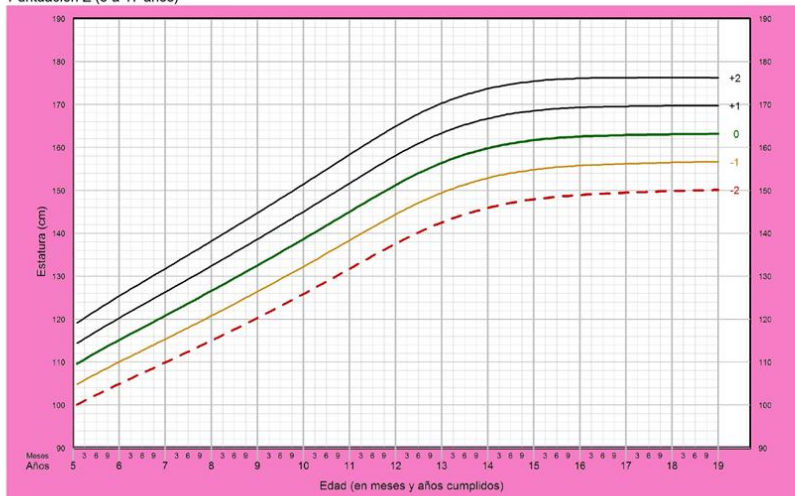
CURVAS OMS DE PESO Y TALLA PARA NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES DE 5 A 17 AÑOS



Talla para la Edad Niñas



Puntuación Z (5 a 17 años)



Resolución MINSALUD 2465 del 14 de Junio de 2016
publicada en el diario oficial numero 49926 el 06/07/2016.

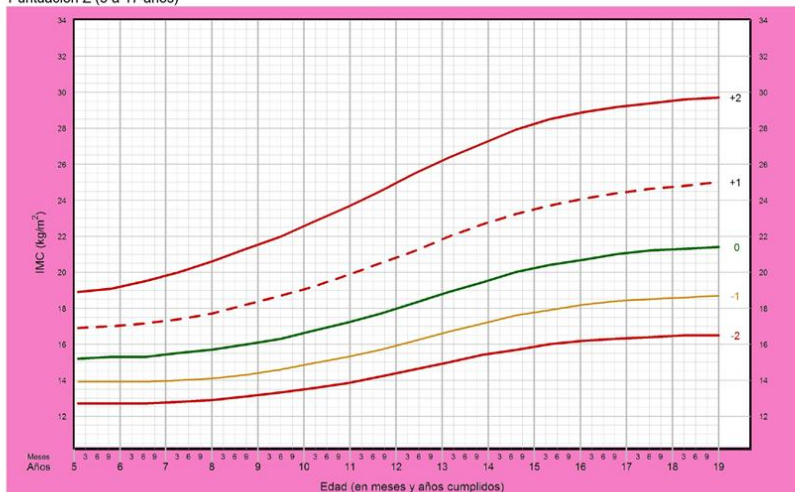
Patrones de crecimiento infantil de la OMS Organización Mundial de la Salud

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDR



IMC para la Edad Niñas

Puntuación Z (5 a 17 años)



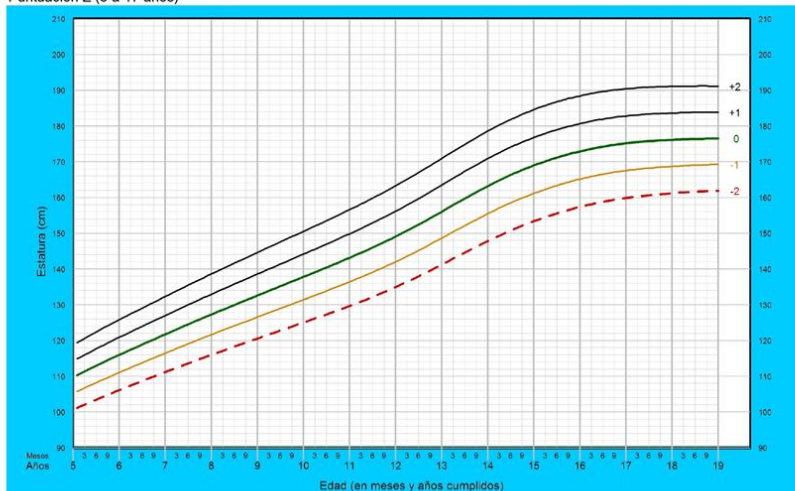
Resolución MINSALUD 2465 del 14 de Junio de 2016
publicada en el diario oficial numero 49926 el 06/07/2016.

Patrones de crecimiento infantil de la OMS Organización Mundial de la Salud



Talla para la Edad Niños

Puntuación Z (5 a 17 años)



Resolución MINSALUD 2465 del 14 de Junio de 2016
publicada en el diario oficial numero 49926 el 06/07/2016.

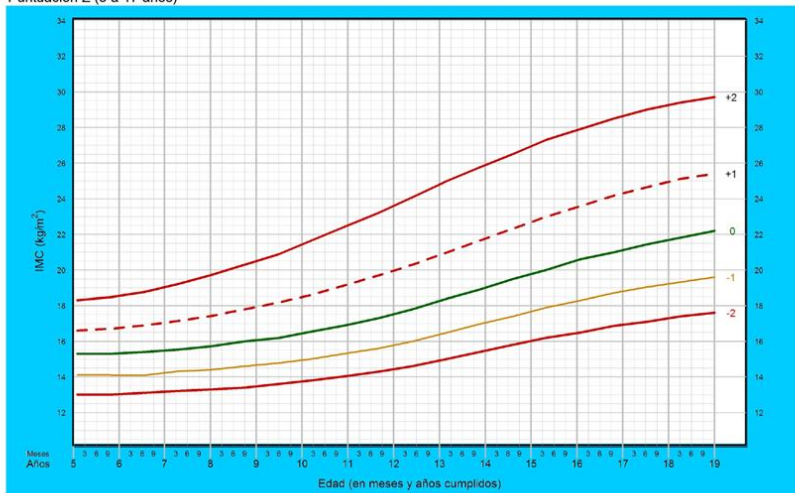
Patrones de crecimiento infantil de la OMS Organización Mundial de la Salud



IMC para la Edad Niños



Puntuación Z (5 a 17 años)



Resolución MINSALUD 2465 del 14 de Junio de 2016
publicada en el diario oficial número 49926 el 06/07/2016.

Patrones de crecimiento infantil de la OMS



• Características Psicológicas etapa de iniciación:

El Karate como deporte de combate, plantea grandes exigencias desde el punto de vista psíquico a sus practicantes y es por ello que desde los primeros momentos de la incursión de los niños en el dojo se debe atender este tipo de preparación. La preparación psicológica va de la mano con los demás componentes de la preparación e inherentes en el entrenamiento deportivo.

En los niños en la etapa de iniciación y específicamente los párvulos de 6 a 7 años podemos ver claramente que su inteligencia y sus sentimientos van transformando la reacción, rápida, inconsciente, temporal, o su falta de atención y concentración en una reacción medida, consciente, con carácter. El niño va adquiriendo una manera propia de sentir, pensar y querer y el centro de su carácter es la voluntad. Es decir, trata de hacer una cosa, duda y no la hace, se frustra, pero después de que pasa ese sentimiento, lo realiza y el principal motor es el deseo de hacerla, y la transforma en satisfacción.

En la categoría de escuelas de formación 8 y 9 años el niño tiene ya su carácter esbozado, una personalidad casi definida y una Inteligencia despierta. Ante los nuevos movimientos, ante las nuevas concepciones técnicas físicas y globales, parece que duda, que no comprende las cosas tan de prisa como antes. Lentamente la duda desaparece ante la mayor firmeza de conocimientos, la lentitud se transforma nuevamente en rapidez ante la mayor claridad de nuevas concepciones y la interacción con niños de su edad empiezan a desarrollar la competitividad. Su principal preocupación es la comparación por parte de sus padres y entrenadores con otros deportistas que pudieron desarrollar más rápido la amplitud de enseñanza.

Las actividades esenciales para lograr un equilibrio emocional en estas edades tempranas es dejar que el niño actúe de manera libre, que los elementos enseñados los asimile a su ritmo y desarrollándose de acuerdo a su personalidad y emociones.

Es importante evitar la comparación y corrección con diferentes deportistas de manera directa con el niño, y siempre celebrar sus buenas actitudes e impulsarlo a desarrollar más habilidades.

Trabajos desde el componente psicológico en deportistas de karate do

Etapas de iniciación

Objetivos:

1. Contribuir al desarrollo de los factores básicos de la preparación psicológica inherentes a las cualidades de la voluntad, la capacidad de observación y autoobservación de los atletas.
2. Contribuir al desarrollo de una autovaloración estable y positiva en el deportista.
3. Brindar los elementos necesarios para buscar el equilibrio emocional en los niños y afianzar su aprendizaje integral.

Actividades

- Las actividades esenciales para lograr un equilibrio emocional en estas edades tempranas es dejar que el niño actúe de manera libre, que los elementos enseñados los asimile a su ritmo y desarrollándose de acuerdo con su personalidad y emociones.

- Evitar la comparación y corrección con diferentes deportistas de manera directa con el niño, y siempre celebrar sus buenas actitudes e impulsarlo a desarrollar más habilidades.
- Observar y registrar las características de los atletas más aventajados (talentos) durante los entrenamientos, competencias y otras actividades
- Estimular en el entrenamiento, la valentía, independencia, decisión y logro de metas.

Características psicológicas en la etapa de Talento y Reserva.

Deportistas con edades 10 a 11 años en la categoría preinfantil y 12 13 años en la categoría infantil

- A esta edad los niños presentan cambios físicos asíncronos debido a los procesos hormonales que se generan por el desarrollo biológico, consecuencia de ello son más irritables y en cierto modo pueden volverse groseros e irrespetuosos en sus acciones.
- Los crecimientos desproporcionados de algunos segmentos corporales afectan la ubicación, distancia, velocidad y en ocasiones el no poder controlar sus acciones técnicas de ejecución.
- Comienzan a desarrollar la capacidad de entender diferentes puntos de vista y empiezan a manifestar síntomas de espíritu crítico y de rebeldía y necesitan sentirse más independientes y compartir más tiempo con los amigos.
-
- El niño a esta edad necesita sentir la responsabilidad de realizar sus proyectos o encargos, de tener ocasión de hacerse valer, y de experimentar cierta libertad en sus acciones. Siente ansias de competir, de ganar, de hacerse notar, lo entusiasma los juegos de equipos y su sentido de la solidaridad del grupo es grande. El espíritu de competencia y rivalidad entre las diversas barras y equipos es también notable.
- La frustración por no ganar y obtener el mejor lugar afecta emocionalmente al niño, y en particular le afecta lo que piensen y digan sus amigos incluso un poco más que el del grupo familiar.

- Los crecimientos desproporcionados de algunos segmentos corporales afectan la ubicación, distancia, velocidad y en ocasiones el no poder controlar sus acciones técnicas de ejecución.
- Las niñas presentan cambios más significativos que los hombres y pueden tener un desarrollo prematuro en lo que puede afectar su estado emocional, se vuelven más fuertes que los hombres y su competitividad florece en todo sentido potencializando el rendimiento deportivo.

Trabajos desde el componente psicológico en deportistas de karate do

Etapas semillero

Objetivos:

1. Propiciar los elementos adecuados para fortalecer la actitud del deportista, su personalidad y la formación integral mediante la práctica del karate do.
2. Buscar la estabilidad emocional y física que afecta los cambios en su crecimiento
3. Potencializar el espíritu de lucha, cumplimiento de metas y sentido de pertenencia.

Actividades:

Con formato: Fuente: 12 pto

- Observación durante entrenamiento y competencia, así como el modo de desenvolverse con los compañeros y consigo mismo.
- El régimen de entrenamiento y estudio del deporte.
- Cómo ejecuta las tareas motoras e intelectuales (características nerviosas durante la ejecución de tareas: rapidez, estabilidad, persistencia y control)
- Eficacia en el aprendizaje y ejecución de acciones técnicas bajo las estrategias del deporte.
- Cualidades cinestésicas (conciencia del aparato motor durante la preparación física, técnica, táctica y competitiva)
- Cualidades morales y volitivas (si es desinteresado, modesto, disciplinado, solidario decidido lento, firme, independiente y orientado)
- Autocontrol (Percepción de éxito y fracaso)
- Interés y entusiasmo por el deporte, la escuela y otras actividades.
- Proyección de su vida actual y futura.

- Concepción del mundo.
- Es importante indicar que el reconocimiento, la recompensa individual y colectiva, juega un importante papel en el desarrollo psicológico en la presente etapa. Habrá que hacer énfasis en los aspectos positivos del deportista, aunque estén aún sin desarrollarse. Habrá que atenuar la importancia de los defectos y trabajar mucho sobre los valores sociales positivos que cada persona tiene en su rasgos socioculturales y psicológicos

Características psicológicas en la etapa de tecnificación.

Esta etapa está dividida en tres grandes grupos con características muy particulares y cuyas categorías de competencia marcan el perfeccionamiento deportivo y muestran cambios significativos en el desarrollo de los deportistas.

1. Cadetes 14 15 años

Etapa marcada por muchos cambios físicos, mentales y emocionales

Aparece la pubertad con todos sus cambios significativos y la manera en que los perciben los demás puede ser preocupantes para algunos de ellos. También es un periodo en los que los adolescentes pueden enfrentarse a la presión que ejercen los amigos para realizar actos de rebeldía, se incrementa el uso de aparatos electrónicos como el computador, la internet y el celular y los videojuegos, que son culpables de trastornos de sueño y alimentación; producto de ello los deportistas presentan bajo rendimiento en los entrenamientos y las competencias. Al igual que en la etapa anterior las adolescentes presentan un mayor desarrollo corporal y por ende mayores resultados en las condiciones físicas generales y competitivas.

2. Junior 16 y 17 años

Estos son algunos aspectos del desarrollo de los adolescentes presentes en esta etapa, que marca un cambio significativo en los comportamientos debido a los procesos de desarrollo fisiológico de los niños y niñas:

- Cambios emocionales y sociales donde se presenta más interés por relaciones románticas y sexuales.
- Tienen menos conflictos con los padres, aunque hay más independencia hacia ellos.
- La tristeza o la depresión pueden afectar su rendimiento escolar y deportivo, querer hacer parte del círculo social con adultos lo incitan a consumir bebidas alcohólicas y cigarrillo, con la posibilidad de probar y caer en la tentación de drogas.

Razonamiento y aprendizaje

Los niños a esta edad aprenden hábitos de trabajo más definidos, su capacidad de raciocinio está disparada al igual que su capacidad física, el desarrollo hormonal potencializa al deportista que muestra sus incrementos en los temas físicos y técnicos, la fuerza y la velocidad hacen que se afiancen competidores de alto nivel y que su capacidad competitiva los lleve a querer ser los mejores.

- Los esquemas técnicos y tácticos, son más claros para el deportista, al igual que los objetivos que se proponen para cada logro o meta.
- Los deportistas de karate do, se muestran más preocupados por sus estudios, planes de estudio y trabajo futuros, son capaces de justificar sus decisiones, como la distinción entre lo correcto y lo incorrecto.
- Presenta altos valores de identidad, su desfogue por mostrarse a su pareja o llamar la atención del género opuesto lo puede llevar a ser actos heroicos o cometer errores que pueden afectar su estado emocional.
- La moda y las marcas de su ropa y de los elementos competitivos son hacen parte de sus preocupaciones.

3. Categoría sub 21

Etapas donde el deportista ha desarrollado su madurez física, puede hacer también parte del equipo senior o la espera ganarse el cupo para serlo.

Estos deportistas presentan unas inmensas condiciones físicas y técnicas potencializadas por el ímpetu de mostrarlas en los torneos nacionales e internacionales y por supuesto la vanidad que caracteriza esta etapa.

Las actividades académicas asumen una gran importancia y presentan un gran riesgo ya que por lo general se cruzan con sus horarios de entrenamiento y por supuesto las relaciones sociales y afectivas florecen en esta edad por lo cual pueden interferir en sus procesos.

El deportista ya interviene en su planificación y crea interrogantes acerca de ella, ve las necesidades de apoyos por parte de los entes deportivos y los grupos multidisciplinarios, para solucionar necesidades en procesos de preparación física, alimentación complementos nutricionales y de competencia, viajes y concentraciones.

Trabajos desde el componente psicológico en deportistas de karate do etapa perfeccionamiento.

Objetivos:

1. Propiciar los elementos ideales para el desarrollo adecuado de la personalidad del karateca a través de trabajos de refuerzo positivo y establecimiento de metas e ideales.
2. Potencializar su condiciones físicas y psicológicas impulsados por el crecimiento y desarrollo hormonal.
3. Contribuir al desarrollo de una rutina de aproximación y competencia que permita el reenfoque en caso de situaciones adversas durante el combate.
4. Intervenir con apoyos multidisciplinarios para solucionar necesidades que puedan interferir el rendimiento de los deportistas
5. Crear soluciones y acuerdos que puedan ayudar a los deportistas a cumplir su formación académica y deportiva.

Actividades:

- Hablar con el deportista acerca de sus preocupaciones y prestar atención a cualquier cambio en su comportamiento.
- Se deben realizar charlas con profesionales acerca de salud sexual y psicológica.
- Elogiar y corregir en el momento adecuado.

- Alentar a que busque soluciones a problemas o conflictos. Ayúdelo a saber cómo tomar buenas decisiones. Cree oportunidades para que use su propio criterio. Muéstrole que puede contar con su consejo y apoyo.
- Enseñar el uso correcto del tiempo y momento del celular, internet y videojuegos, para no afectar sus descansos en las competencias o concentraciones.
- Socializar planes de entrenamiento con metas y resultados para que el deportista y el equipo multidisciplinario trabajen de manera sincrónica.

Características psicológicas en la etapa de Rendimiento.

—Deportistas con todas sus capacidades físicas y competitivas desarrolladas y con su capacidad intelectual abierta para poder llevar de mejor manera su preparación psicológica y mayor énfasis en la obtención de resultados.

De los 17 años en adelante, el joven deportista, presenta mayor independencia, equilibrio y objetividad en todas sus manifestaciones. Es por esta razón que se puede llevar a cabo su preparación psicológica con mayor énfasis en la obtención de resultados.

En esta categoría se debe profundizar en el estudio de las características individuales del atleta, y desarrollar de forma planificada para obtener los resultados planteados. Por tal motivo se requerirá de un profesional especializado en psicología deportiva que oriente el proceso. En caso de no contar con él, la tarea principal será abordar las dificultades por orden de importancia y trabajar en conjunto con el atleta para su consolidación de metas.

—El análisis de situaciones de competencia, adversarios, jueces y en general los procesos competitivos y de entrenamientos, serán actividades que el entrenador podrá realizar con sus atletas y por supuesto la realización de tareas psicológicas y físicas.

En esta etapa los deportistas están desarrollando sus carreras universitarias o ya son profesionales, por lo que pueden tener dificultades para sus concentraciones, torneos y entrenamientos.

Las necesidades de buscar la mejor preparación con los apoyos necesarios son fundamentales en el bienestar de los atletas.—

Ante cada nueva competencia el entrenador debe reunir a los atletas y dialogar con ellos, sobre el lugar en que esta se efectuará: el clima, las condiciones, el tipo de público, las características de los jueces y árbitros de ese lugar, algunos datos generales sobre los tipos

de contrarios que enfrenta, el estado en que se encuentra la preparación deportiva del grupo, las tareas que quedan por desarrollar y hasta el comienzo de la competencia.

El tono general debe ser de optimismo y confianza en el grupo de atletas.

Antes de cada competencia, resulta de gran valor, determinar los objetivos individuales y colectivos de los seleccionados para participar en la misma. En este sentido debe tenerse en cuenta que el objetivo de cada atleta debe ser preciso y estar basado en un pronóstico algo mayor a sus posibilidades reales, teniendo en cuenta los contrarios que enfrentará en ese lugar. Al mismo tiempo, se deben exaltar los motivos sociales importantes que inducen a que el grupo tenga allí una actuación destacada.

Objetivos:

1. Crear los adecuados procesos psicológicos que ayuden a la estabilidad emocional logrando que el deportista sea capaz de enfrentar en diversas situaciones la competencia y su cotidianidad
2. Consolidar las cinco habilidades psicológicas: Motivación, Confianza, Control Emocional, Atención Concentración y Trabajo en Equipo.
3. Apropiar las estrategias de psicología del deporte para consolidar las habilidades anteriormente nombradas.

Actividades:

- Establecer y controlar metas que ayuden a sus procesos.
- Identificación de fortalezas, debilidades y oportunidades para lograr sus metas y triunfos.
- Control de auto diálogo, trabajos de respiración, visualización y recuerdos ganadores, lenguaje corporal, sensaciones, focos y atención y todas las demás rutinas y elementos de ayuda deben estar inmersas en cada una de las sesiones de entrenamiento

- **Valores Olímpicos, Paralímpicos que favorecen el componente Social:**

El Karate do es un arte marcial tradicional japonés cuya traducción literal es camino de la mano vacía, (No utiliza armas) deporte olímpico considerado uno de los más completos por su desarrollo físico y mental, envuelto en la filosofía japonesa cuyos pilares están basados en el DOJO KUN (preceptos del entrenamiento):

“HITOTSU! JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO!

Primero, esforzarse por la perfección del carácter.

HITOTSU! ¡MAKOTO NO MICHIO MAMORU KOTO!

Primero, defender los caminos de la verdad.

HITOTSU! DORYOKU NO SEICHIN O YASHINAU KOTO!

Primero, fomentar el espíritu del esfuerzo.

HITOTSU! ¡REIGI O OMONZURU KOTO!

Primero, ¡respetar a los demás!

HITOTSU! KEKKI NO YUU O IMASHIMURU KOTO!

Primero, evitar el comportamiento violento.”

Estos componentes filosóficos adheridos a la cultura japonesa y a la tradición del guerrero samurái son valores de honor que identificaron a los más valientes y honrosos combatientes de la cultura japonesa.

El karate do se identifica plenamente con los valores olímpicos, que los lleva en el alma y el corazón de cada uno de los practicantes y se deben manifestar en las acciones diarias y competitivas de los deportistas de la liga de karate do de Bogotá y los deportistas de nuestra ciudad.

•

Infraestructura y material deportivo

- **Escenario**

El principal escenario utilizado para la práctica del karate do en Bogotá es en la liga de Bogotá ubicado en la unidad deportiva el salitre, y considerado uno de los mejores dojos (escenario de karate do) de América. Allí alrededor de él giran los clubes afiliados a la liga que practican en los diferentes horarios, como los grupos de formación perfeccionamiento y

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



rendimiento deportivo, junto con las escuelas de formación y los grupos principiantes, intermedios y avanzados de la liga.

También se encuentran los diferentes centros de perfeccionamiento deportivo como:

- Escenario Quirigua ubicado en el colegio José asunción silva
- Polo de desarrollo el virrey ubicado en el 20 de julio
- Unidad Deportiva El Salitre UDS
- CEFE Tunal (Opcional)

Tabla 3 Condiciones mínimas para los escenarios deportivos

Deporte	Modalidad	Categoría	Número De Deportistas Por Entrenador (Mínimo - Máximo)	Escenario	Imagen
Karate do	Kata /kumite	Iniciación	10-20	Se requiere un escenario cubierto con un área mínima de 24 x 24 mts, 1 tatamis de entrenamiento, focos fijos al piso o pared o (makiwaras,) tulas de entrenamiento, espejos y un punto fijo de hidratación.	
Karate do	Kata /kumite	Talento y Reserva	10-20	Se requiere un escenario cubierto con un área mínima de 24 x 24 mts, 2 tatamis de entrenamiento, focos fijos al piso o pared o (makiwaras,) tulas de entrenamiento, espejos y un punto fijo de hidratación.	
Karate do	Kata /kumite	Tecnificación	10-15	Se requiere un escenario cubierto con un área mínima de 24 x 24 mts, 2 tatamis de entrenamiento, focos fijos al piso o pared o (makiwaras,) tulas de entrenamiento, espejos y un punto fijo de hidratación.	
Karate do	Kata/kumite	Rendimiento	8 a 12	Se requiere un escenario cubierto con un área mínima de 24 x 24 mts, 2 tatamis de entrenamiento, focos fijos a al piso o pared o (makiwaras,) tulas de entrenamiento, espejos y un punto fijo de hidratación.	

Tabla 4 Implementos necesarios en los escenarios

Deporte	Modalidad	Implemento	Cantidad # De Implementos	Imagen
Karate	Kata/kumite	Paragolpes manoplas	15	
Karate	Kata/kumite	Aros	30	
Karate	Kata/kumite	Pelotas	30	
Karate	Kata/kumite	Escaleras de coordinación	3	
Karate	Kata/kumite	Sogas de salto	30	
Karate	Kata/kumite	Balones de peso con agarraderas 1 y 2 kg	10 y 10	
Karate	Kata/kumite	Balones de peso con agarraderas 3y 5 kg	5 y 5	
Karate	Kata/kumite	Mancuernas de diferentes pesos iniciando 1 Kg hasta 20 kg.	4 juegos	
Karate	Kata/kumite	sogas elásticas de diferente Resistencia	30	

Tabla con formato

Karate	Kata/kumite	Tulas	3	
Karate	Kata/kumite	Cojines inflables / trabajos con superficies inestables	10	
Karate	Kata/kumite	Bosu / trabajos con superficies inestables	5	

Requerimientos de estricto cumplimiento referentes a la implementación personal para deportistas de karate do.

- Uniforme específico kata
- Uniforme específico kumite
- Cinturón rojo
- Cinturón azul
- Protector bucal
- Protector de pecho femenino
- Protector pectoral / hombre y mujer
- Protector testicular
- Guantines rojos
- Guantines azules
- Canilleras con empeine rojas
- Canilleras con empeine azul

UNIFORMES Y PROTECTORES DE COMPETENCIA



Ilustración 3 Uniforme de kata y uniforme de combate



Cinturones



Guantes



Protectores de
empeine y canilleras.



Protector de pecho
mujeres



Protector testicular



Protector pectoral
unisex

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto, Sin Cursiva, Color de fuente: Automático

Con formato: Descripción, Izquierda, Espacio Antes: 0 pto, Después: 0 pto, Interlineado: sencillo, Control de líneas viudas y huérfanas, Punto de tabulación: No en 1,69 cm + 1,69 cm

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, 12 pto

Con formato: Fuente: Sin Cursiva, Color de fuente: Automático

Con formato: Descripción, Espacio Antes: 0 pto, Después: 0 pto, Interlineado: sencillo, Control de líneas viudas y huérfanas, Punto de tabulación: No en 1,69 cm + 1,69 cm

Ilustración 4 Equipamento mínimo para la práctica del karate

- **Recomendación de métodos y/o didácticas para las sesiones de clase**

A continuación, se presentará información valiosa sobre los métodos de enseñanza dispuestos en el libro “La enseñanza de la Educación Física” de Muska Mosston y Sara Ashworth, 1986.

Antes de iniciar, cualquier sesión de clase, los entrenadores deberán tener en cuenta:

1. Objetivo de la sesión: Identificar la finalidad. El entrenador debe tener claro a donde se dirige la sesión de clase.
2. Seleccionar el estilo de enseñanza: Una vez el entrenador, haya entendido la orientación de la sesión acorde a la estructura de planificación, puede decidir el estilo de enseñanza que le llevará a la consecución del objetivo.
3. Estilo de aprendizaje anticipado: Las dos primeras decisiones acerca de los objetivos y el estilo de enseñanza le llevarán al estilo de aprendizaje adecuado que se reflejara en el estilo de enseñanza. La decisión del estilo de aprendizaje complementa las dos primeras.
4. A quién enseñar: En una sesión, se deben tomar las decisiones pensando a quien va dirigida la actividad. ¿A todo el grupo? ¿A una parte del grupo? ¿A un individuo?
5. Contenido: Definir los contenidos a enseñanza y las tareas a presentar a los alumnos. Esta categoría implica cuatro decisiones adicionales:
 - 5.1 ¿Por qué estos contenidos?, ¿Complementará esta tarea el objetivo?
 - 5.2 Volumen de trabajo. ¿es apropiado?
 - 5.3 Calidad esperada en las acciones técnicas, tácticas y estratégicas. ¿Grado de dificultad implica la ejecución de la tarea? ¿El orden de la sesión es acorde con el desarrollo del objetivo?
6. ¿El escenario deportivo es el más apropiado?
7. ¿Si no se cumple con los parámetros anteriormente nombrados, hay que finalizar la sesión? ¿Cuáles son los parámetros para finalizar la sesión?
8. Indumentaria: ¿Cuál es la indumentaria mínima necesaria para desarrollar la sesión de clase?
9. Tipo de Comunicación: ¿Verbal o demostraciones físicas?
10. Durante las sesiones de clase pueden surgir preguntas, ¿cómo se resolverán, inmediatamente o al final de la sesión, o bajo la asignación de una tarea?

11. Métodos y materiales de evaluación: ¿Qué tipo de evaluación se utilizará para valorar la ejecución de las tareas?

12. ¿Cómo y cuándo se realizará la retroalimentación de la sesión de clase, de las pruebas físicas, técnica, tácticas, estratégicas y multidisciplinarias? Tener en cuenta:

- Retroalimentación correctiva. Puede hacerse de manera verbal y se realiza cuando hay un error evidente, siendo incorrecta la ejecución del alumno.
 - Puede tratarse de: Identificación del error, y/o como corregirlo. Por ejemplo:
 - Inicia el movimiento demasiado tarde.
 - Tu muñeca estaba torcida durante el balanceo hacia adelante.
 - Das un paso más durante el remate.
- Retroalimentación de Reforzamiento: Se utilizan las siguientes expresiones: bien, excelente, magnifico, magnifico, bien hecho.
- Retroalimentación Neutra: Indicar las actividades que ha hecho sin ningún tipo de calificativo
 - Veo que has hecho los ejercicios de preparación física.
 - Siete de los diez tiros a la cesta han entrado.
- Retroalimentación Ambigua: Este es otro tipo de retroalimentación. Por ejemplo:
 - No está mal
 - Bastante bien
 - Repítelo

Estas decisiones son previas a la sesión y forman la estructura de los estilos de enseñanza. Son decisiones que se deben tomar deliberada y conscientemente antes de entrar en contacto con los deportistas.

- **Estilo de Mando Directo**

Se caracteriza por el total protagonismo del entrenador en la toma de decisiones en las tres fases (Planeación, Sesión y Post-Sesión). La función del deportista consiste en ejecutar, seguir y obedecer. Qué consigue:

- Respuesta inmediata al estímulo.
- Uniformidad.

- Conformidad.
- Ejecución sincronizada
- Precisión en la respuesta.
- Eficiencia del tiempo
- Estos son algunos de los beneficios obtenidos con el mando directo, a continuación, se presentan algunos ejemplos: orquesta sinfónica, natación sincronizada, gimnasia deportiva, bandas de música, aeróbicos, entre otros.
- **Estilo de la Práctica. Enseñanza Basada en las Tareas.**

Se trabajará sobre dos frentes, el primero será la ejecución de la(s) tareas principales, y otro estará ligado al desarrollo del individuo bajo un rol asignado. Puede conseguir:

- Cambia la dinámica de la relación de retroalimentación con el docente.
- Se reconocen los líderes y quienes toman las decisiones.
- Respetar el rol de los alumnos y sus respectivas decisiones en las consecuciones del logro o la tarea.
- Las fases de Planeación y Post-Sesión son comandadas por el entrenador, sin embargo, en la fase de la Sesión las siguientes variables son delegadas a los alumnos:
 - Localización de la sesión, orden de las tareas, ritmo de ejecución, finalización de cada tarea, indumentaria y preguntas.
 - Debido a que la sesión es ejecutada por los deportistas el entrenador debe limitar las órdenes durante la misma, y primar por retroalimentar durante o después de la sesión. (revisar tipos de retroalimentación)
- Algunos de los beneficios que se pueden conseguir son:
 - Ayudar al deportista a recordar la tarea, qué debe hacer y cómo ejecutarlas.
 - Reducir el número de explicaciones repetidas del entrenador.
 - Enseñar al alumno a concentrarse durante la explicación por primera vez.
 - Enseñarle a seguir las instrucciones específicas para la mejora de las ejecuciones.
 - Registrar el progreso del alumno.
 -

● Estilo Recíproco. Enseñanza Recíproca.

El estilo C o recíproco, basa la organización de la clase en esta condición, es decir por parejas, asignando a cada miembro un rol específico. Uno va a ser el ejecutante (E) y el otro el observador (O). Cuando el profesor (P), dentro de su rol específico en este estilo, se relaciona con una pareja, se forma una relación a tres bandas durante este período de tiempo. La tríada se estructura de la siguiente forma:

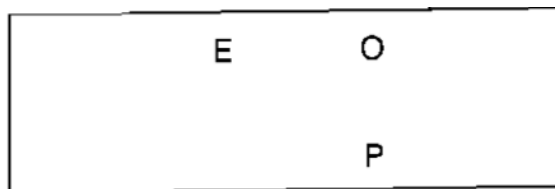


Ilustración 2: Tomada de Mosston, 1925 La enseñanza de la Educación Física. Imagen # La Tríada.

Cada miembro toma decisiones específicas dentro de su rol. El del ejecutante es el mismo que en el estilo de la práctica incluyendo aquí la comunicación únicamente con el observador, cuyo rol consiste, por un lado en proporcionar retroalimentación al ejecutante, y por el otro comunicarse con el entrenador. Este último observa a los dos, comunicándose sólo con el observador. Las vías de comunicación serán:

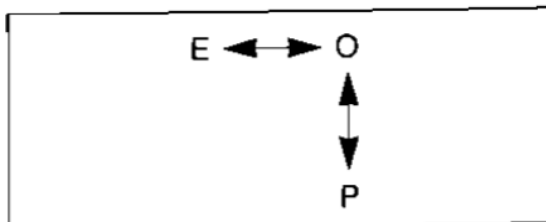


Ilustración 3: Tomada de Mosston, 1925 La enseñanza de la Educación Física. Imagen # Vías de Comunicación.

Qué consigue el entrenador:

Con formato: Normal, Sin viñetas ni numeración

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm

Con formato: Fuente: Sin Cursiva, Color de fuente: Automático

Con formato: Sangría: Izquierda: 0 cm, Primera línea: 0 cm

Con formato: Fuente: Sin Cursiva, Color de fuente: Automático

- Decir a los deportistas que el propósito de este estilo es el de trabajar con un compañero y aprender a ofrecerle retroalimentación.
- Identificar la triada y explicar que cada individuo tiene su rol específico; actuará tanto de ejecutante como de observador.
- El entrenador podrá realizar retroalimentación durante o después de haber ejecutado la tarea.
- Estos son algunos de los beneficios de la Post-Sesión de la Enseñanza Recíproca:
 - Observar la ejecución de las acciones técnicas.
 - Comparar las ejecuciones con la acción ideal.
 - Comunicar los resultados al ejecutante.
 - Recibir retroalimentación de un compañero.

● Estilo de descubrimiento Guiado

El estilo de descubrimiento guiado se basa en la teoría de Disonancia Cognitiva de Festinger; Toda perturbación o irritación cognitiva crea la necesidad de buscar una solución. Esta teoría induce el proceso de indagación debido a la necesidad de buscar una respuesta o solución conduciendo al descubrimiento.

Es necesario entender la naturaleza de los Estímulos (E) que generan la disonancia cognitiva, saber qué es lo que ocurre durante la fase de indagación o mediación (M), y describir el descubrimiento de la(s) respuesta(s) (R), que culminan este proceso.

- El estímulo: Puede consistir en un problema o situación que exija una solución. El problema implica un interrogante, que no puede responderse a través de la memorización. En vez de ello, el interrogante motiva la indagación, la búsqueda de una respuesta desconocida.
- La mediación: La fase de mediación es el tiempo necesario para que el cerebro se ponga a “investigar”, utilizando todas sus capacidades para producir ideas, soluciones-y respuestas previamente desconocidas por el deportista.
- La respuesta: La interacción recíproca entre estímulos y operaciones cognitivas, da como resultado la producción de nuevas respuestas a preguntas, nuevas soluciones a problemas, en definitiva, nuevas ideas, todas ellas dentro del dominio de la operación cognitivas.

Con formato: Sangría: Izquierda: -0,77 cm, Primera línea: 0 cm, Borde: Superior: (Sin borde), Inferior: (Sin borde), Izquierda: (Sin borde), Derecha: (Sin borde), Entre : (Sin borde)

Qué pretende:

- Iniciar al deportista en un proceso particular de descubrimiento: el proceso convergente.
- Desarrollar una relación precisa entre la respuesta descubierta por el deportista y el estímulo (pregunta) presentado por el entrenador.
- Desarrollar la paciencia tanto en el entrenador como en el deportista, cualidad que se requiere para este proceso.

Para desarrollarlo, el entrenador debe tener claros los estímulos que indicará en el momento en que el alumno obtenga parte de la respuesta. Dichos estímulos deben conducir a peldaños alcanzables y no, a caminos cerrados o pasos muy grande-s:

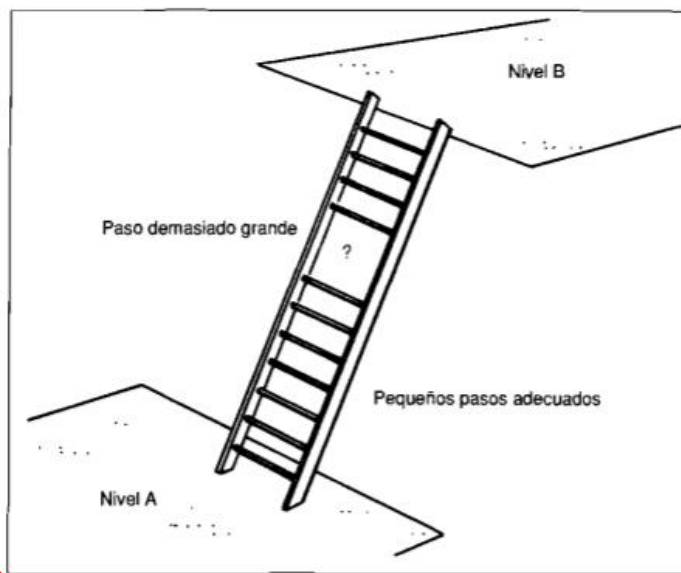


Ilustración 4 Imagen tomada de Mosston, 1925 La enseñanza de la Educación Física. Imagen # La escalera del descubrimiento guiado

Cabe destacar que hay más métodos de enseñanza, sin embargo, se considera que con los expuestos anteriormente hay un buen insumo para trabajar en Entrenamiento Deportivo. (Mosston & Ashworth, 1986)

Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, Color de fuente: Automático

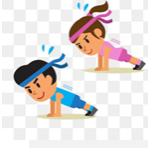
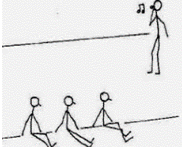
Con formato: Color de fuente: Automático

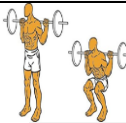
Con formato: Fuente: (Predeterminada) Times New Roman, Sin Cursiva, Color de fuente: Automático

Con formato: Sangría: Izquierda: -0,77 cm, Primera línea: 0 cm, Borde: Superior: (Sin borde), Inferior: (Sin borde), Izquierda: (Sin borde), Derecha: (Sin borde), Entre : (Sin borde)

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



Etapa	Tipo De Ejercicio	Nombre Del Del Ejercicio	Descripción	Link	Con formato: Fuente: 10 pto
Iniciación	Flexibilidad	Spagat	El practicante deberá abrir las piernas a su máxima amplitud, manteniendo el cuerpo frontal y apoyando las manos en el piso frente a él.		Con formato: Fuente: 10 pto
	Fuerza	Alar el cinturón	Los deportistas se ponen en posición de combate y se colocan en los extremos del cinturón agarrando de las puntas, deberán tirar hasta que su compañero pase el centro demarcado en el piso.		Con formato: Fuente: 10 pto
	Velocidad	Carrera 10 mts	Los deportistas se ponen en la línea de salida y al estímulo del entrenador correrán lo más rápido posible a la línea de meta.		Con formato: Fuente: 10 pto, Color de fuente: Blanco
Talento y Reserva	Velocidad de reacción	Carrera de persecución	Los deportistas estarán a 1 m de distancia uno delante del otro, pero en la misma posición de salida. Al estímulo el de adelante tendrá que llegar a la meta antes que su compañero lo toque.		Con formato: Fuente: 10 pto, Color de fuente: Blanco
	Coordinación	Salto a la soga	Realizar salto a pie junto x repeticiones o tiempo		Con formato: Fuente: 10 pto, Color de fuente: Blanco
	Fuerza	Flexión de brazo	El alumno realizará un descenso del cuerpo mediante flexión de brazos y manteniendo el cuerpo recto hasta tocar con el pecho y la barbilla el suelo. A continuación, extenderá los brazos, elevando el cuerpo hasta la posición inicial.		Con formato: Fuente: 10 pto, Color de fuente: Blanco
Tecnificación	Flexibilidad	Asistida	Realizar diferentes ejercicios de flexibilidad por parejas.		Con formato: Fuente: 10 pto, Color de fuente: Blanco
	Velocidad de desplazamiento /reacción	Sprint	-El deportista se colocará en posición de salida alta tras la línea de salida. A la señal del entrenador o con diferentes estímulos de salida (listos, ya) el deportista deberá recorrer la distancia marcada.		Con formato: Fuente: 10 pto, Color de fuente: Blanco

	Fuerza	Press banco	Acostado sobre un banco horizontal, con los brazos extendidos agarra la barra y hace flexión de brazos hasta tocar el torso y luego subir o extender y llegar a la posición inicial.	
Rendimiento	Velocidad de reacción	Reacción luces led	El deportista deberá tocar las luces lo más rápido posible, con la mano o con acciones técnicas / según lo indicado por el entrenador.	
	Fuerza resistencia	Sentadilla 90°	Consiste en flexionar las rodillas y bajar el cuerpo manteniendo la verticalidad, para luego regresar a una posición erguida.	
	Potencia	Salto al cajón	El deportista deberá realizar un impulso fuerte con ambas piernas y subir al cajón finalizando con una extensión de piernas y luego bajar a la posición inicial.	

Preparación física para los deportistas según su etapa

Contenido Temático

Corresponde a las unidades temáticas que son abordadas en el escenario donde se lleva a cabo la práctica deportiva. Se especifica el Componente Principal, la Estructura del Área de Saberes, Temas, Subtemas y el Principal Énfasis (Etapas: Iniciación (I), Talento y Reserva Talento y Reserva (TyR), Tecnificación (T) y Rendimiento (R)).

Tabla 5 Contenido temático para Karate do

Componentes Estructurales	Áreas	Saberes	Temas	Sub Temas	Principales Énfasis (Etapas)
		Contenidos			Tabla con formato
MOTRIZ	FUNCIONES MOTORAS BÁSICAS	CAPACIDADES COORDINATIVAS	Coordinación Básica	Caminar	I- TyR
				Correr	
				Lanzar	
				Atrapar	
				Saltar	
			Coordinación General	Equilibrio	TyR - T - R
				Ritmo	
				Anticipación	
				Orientación	
				Diferenciación	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	Coordinación Especial	Agilidad	T - R
				Diferenciación Motriz (Coordinación inter e intramuscular)	
			FLEXIBILIDAD	Pasiva	I- T y R-T-R
				Asistida	I- TyR-T-R
				Resistida	I- TyR-T-R
				Balística	T-R
				Facilitación Neuromuscular Propioceptiva	T-R
			Resistencia	aeróbica	T - R
				anaeróbica	T - R
			Fuerza	Adaptación anatómica	TyR - T
				Fuerza Resistencia	TyR - T - R
				Fuerza Máxima	R
				Fuerza Explosiva	TyR - T - R
				Fuerza Hipertrofia	
			Velocidad	Traslación	TyR - T - R

		ESQUEMA CORPORAL	Percepción y control del cuerpo	I
			Equilibrio postural	TyR - T
			Estructuración espaciotemporal	TyR
			Lateralidad	TyR
			Independencia segmentaria	TyR

++

Componentes Estructurales	Áreas	Saberes	Temas	Sub Temas	Principal Énfasis (Etapas)
		Contenidos			
LENGUAJE EXPRESIVO CORPORAL Y AXIOLÓGICO	COGNITIVO SOCIAL	FORMACIÓN EN VALORES, COMPETENCIAS Y DESTREZAS	VALORES OLÍMPICOS	Respeto	I-TyR - T- R
				Excelencia	I-TyR - T- R
				Amistad	I-TyR - T- R
			VALORES PARALÍMPICOS	Valor	I-TyR - T- R
				Determinación	I-TyR - T- R
				Inspiración	I-TyR - T- R
				Igualdad	I-TyR - T- R
			COMPETENCIAS SOCIALES Y PSICOLÓGICAS	Autoconfianza*	TyR
				Autocuidado	TyR
				Motivación*	TyR
				Control Emocional*	TyR
				Disciplina	TyR
				Asertividad	TyR - T
				Empatía	TyR - T- R
				Trabajo en equipo*	TyR - T - R
				Responsabilidad	TyR - T - R
				Liderazgo	T - R
				Atención y concentración*	T - R
LÚDICO Y RECREATIVO	LÚDICO DEPORTIVO		Formas jugadas		I-TyR
			Predeportivos		TyR

ACTIVIDADES
RÍTMICAS Y
JUEGO

Mini deportes

T

Deporte Específico

R

Componentes Estructurales	Áreas	Saberes	Temas	Subtemas	Principal Énfasis (Etapas)
		Contenidos			
		POSICIONES	POSICIÓN DE COMBATE	kamae te	I-TyR - T- R
HABILIDADES DEPORTIVAS ESPECÍFICAS	FUNDAMENTOS TÉCNICO - TÁCTICOS	DESPLAZAMIENTOS Y FUNDAMENTOS	GOLPES Y DESPLAZAMIENTOS	1.Yori ashí (deslizamiento hacia adelante, fuerza de empuje pierna de atrás, manteniendo la misma pierna adelantada) 2.Fumi ashí (paso completo, tracción y empuje) 3.Tsugi ashí (medios pasos alternos/ tracción y empuje) Nagashi ashí (pasos laterales/tracción empuje o empuje y tracción) 4.Ashi sabaki (giros para evadir/ tracción y empuje). 5.Hiki ashí (deslizamiento hacia atrás, manteniendo la misma pierna adelantada.) 6.Yoko Ashi (Desplazamiento lateral) 7.Tai Sabaki (Desplazamiento del cuerpo, girando sobre su eje vertical. Se usa en esquivas. 8.Fumi Kae Ashi (Cambio de piernas. Movimiento realizado	TyR -T- R

cuando cambiamos la pierna adelantada.)	
Posiciones básicas Zenkutsu-dachi: posición adelantada Kôkutsu-dachi: posición atrasada Kiba-dachi: posición de jinete,	I- TyR
Ejercicios de defensa básico Age uke/soto uke /uchi uke /gedan barai	I-TyR
Técnicas de defensa y contraataque básico	
Giros (derecha e izquierda) Pasos diagonales (Adelante, atrás)	TyR - T- R
técnicas de ataque brazo técnicas de ataque pierna	TyR - T- R
técnicas combinadas brazo técnicas combinadas pierna técnicas combinadas pierna brazo técnicas combinadas brazo pierna	TyR - T- R
técnicas defensivas defensa y contraataque	TyR - T- R
técnicas de anticipación brazo	TyR - T- R

técnicas de anticipación pierna	
técnicas de evasión y contra ataque	
técnicas de barrido y proyección	TyR - T- R
Fintas y engaños	TyR - T- R
Kumite básico a 5 pasos (gohon kumite)	I-TyR
Kumite a tres pasos (sambon kumite)	TyR - T- R
Kumite a un paso (ippon kumite)	TyR - T- R
Kumite semi libre (kumite) JYU IPPON KUMITE: Asalto libre y flexible a un paso.	TyR - T- R
Kumite libre	TyR - T- R

Contenidos de la preparación técnico-táctica.

- **Posición de combate (kamae te):**

El kamae te se refiere a la posición ideal que permite tener una adecuada base de sustentación, donde la mente, el cuerpo y el espíritu de lucha estén conectados y dispuestos a realizar acciones de manera efectiva. Los pies están apuntando al frente y separados al ancho de la cadera, el largo dependerá de la contextura de cada deportista. Los brazos adoptan una posición de guardia que apuntan a su oponente.

- **Desplazamientos y posiciones**

Tener en cuenta que se prestará atención a la ejecución de los pasos planos hacia todas sus direcciones. Basados en los desplazamientos de las posiciones fundamentales: natural (shizentai), media (kiba dashi), adelantada (zenkutsu dashi) y atrasada (kokutsu dashi).

1. Posiciones (dachi waza)

- 1.1. Heisoku-dachi Postura de atención informal, pies unidos
- 1.2. Musubi-dachi: (Postura de atención informal, pies hacia afuera)
- 1.3. Hachiji-dachi: (Posición piernas abiertas)
- 1.4. Zenkutsu-dachi: posición adelantada
- 1.5. Kôkutsu-dachi: posición atrasada
- 1.6. Kiba-dachi: posición de jinete,
- 1.7. Shiko-dachi
- 1.8. Neko-ashi-dachi
- 1.9. Sanchin-dachi
- 1.10. Hangetsu-dachi
- 1.11. Renoji-dachi
- 1.12. Fudô-dachi
- 1.13. Teiji-dachi

2. Desplazamientos

- 2.1. Yori ashí (deslizamiento hacia adelante, fuerza de empuje pierna de atrás, manteniendo la misma pierna adelantada)
- 2.2. Fumi ashí (paso completo, tracción y empuje)
- 2.3. Tsugi ashí (medios pasos alternos/ tracción y empuje)
- 2.4. Nagashi ashí (pasos laterales/tracción empuje o empuje y tracción)
- 2.5. Ashí sabaki (giros para evadir/ tracción y empuje).
- 2.6. Hiki ashí (deslizamiento hacia atrás, manteniendo la misma pierna adelantada.)
- 2.7. Yoko Ashi (Desplazamiento lateral).
- 2.8. Tai Sabaki (Desplazamiento del cuerpo, girando sobre su eje vertical. Se usa en esquivas.)
- 2.9. Fumi Kae Ashi (Cambio de piernas. Movimiento realizado cuando cambiamos la pierna adelantada.)

- **Giros (ushiro)**

Tenkan o kaientai (Girar): Pivotando sobre un solo pie, respecto a un eje que pasa por la correspondiente pierna como la bisagra de una puerta. Se puede acompañar de una defensa para mayor seguridad, esta clase de giros se realizan hacia el lado derecho o izquierdo.

- **Técnicas fundamentales de ataque y defensa**

El entrenamiento básico de las técnicas fundamentales de ataque y defensa se realiza sistemáticamente de acuerdo a la evolución del deportista y al grado que va adquiriendo en el tiempo. Las combinaciones y las aplicaciones en los sistemas de combate se van realizando de los más sencillas a las más complejas, utilizando los elementos de entrenamiento como el kihon y kihon kumite.

1. **Tsuki wasa** (Técnicas de puño) ataques directos de puño. Es decir, tienen un recorrido directo, rectilíneo, desde el punto inicial normalmente la cadera, kamae te o cintura, hasta el objetivo.
 - Oi Tsuki: Puño directo avanzando.
 - Kisami Tsuki: Puño directo con el brazo adelantado.
 - Gyaku Tsuki: golpe directo con el brazo de la pierna atrasada, brazo contrario a la pierna
 - Morote Tsuki: Ataque directo con los dos puños simultáneamente.
 - Uraken uchi: ataque circular con el puño cerrado
 - Nukite: Ataque directo con la punta de los dedos, con la palma de la mano perpendicular al suelo
 - Ippon Ken: Ataque directo con el nudillo del dedo índice. Con el puño cerrado
 - Kagi Tsuki: Ataque directo deslizante o de gancho
 - Tate Tsuki: Ataque directo con el puño en vertical (dedo pulgar en la parte superior)
 - Yama Tsuki: Ataque con los dos puños a la vez, uno golpea en el abdomen y el otro en la cara o cuello
 - Age Tsuki: Ataque directo con el puño de forma ascendente
 - Aiken Tsuki.: Ataque directo con los nudillos de las dos manos entrelazadas.
 - Ippon Nukite: Ataque directo con la punta del dedo índice

- Haito uchi: ataque circular mano abierta y golpe con arco interior de la mano

2. Geri waza: (Técnicas de pateo)

- Mae geri - patada frontal.
- Yoko geri - patada lateral.
- Mawashi geri - patada circular.
- Kakato geri - golpe descendente con el talón.
- Ura mawashi geri - patada circular inversa.
- Ushiro geri - patada hacia atrás.

3. uke waza (Técnicas de defensa) uchi waza (ataques o defensa no rectilíneos)

- Gedan Barai: Defensa a altura Gedan. El brazo casi estirado, con el puño cerrado, formando un ángulo de 45° con la horizontal. La zona de contacto es el antebrazo.
- Age uke Defensa a la altura de la cabeza, ascendente y bloqueo con el antebrazo.
- Soto uke. Defensa circular hacia el centro del cuerpo
- Uchi uke: defensa circular hacia fuera del centro del cuerpo
- Shuto uke: defensa de sable
- Morote uke
- Sho Morote uke
- Tekubi kake uke
- Kakato uke
- Juji uke
- Haito uke
- Teisho uke
- Sho nagashi uke
- Sho osae uke
- Rio teisho uke
- Tsukami uke
- Gedan kake uke
- Kakiwake uke
- Haisu uke
- Otosi uke

- Kake te uke
- Shuto age uke
- Empi uke
- Uraken uke
- Aiwan nagashi uke
- Shuto uke
- Sokutei mawashi uke
- Ashibo kake uke
- Deai osae uke
- Nami gaeshi uke

4. **Técnicas de anticipación (sen o sen):** El carácter japonés para “sen”, también se puede leer como “saki”. Esto significa “antes”, los términos go no sen, sen no sen y sensen no sen, son una abreviatura para la palabra “sente”, traducible como iniciativa o anticipación.

- Anticipación brazo
- Anticipación pierna

5. Técnicas de evasión (Tai sabaki)

- Ashi waza técnicas de desbalance y proyección (ashi barai)
- Nage waza (técnicas de lanzamientos y derribos)

- **Distancia de combates**

Existe una clasificación de distancia que se caracteriza por la elongación física según su oponente y la táctica a utilizar en el combate.

- Toi maai (distancia larga)
- Uchi maai Distancia Media
- Chikai maai (distancia corta)

● **Fintas y movimientos de engaño (kuzushi waza):**

Son acciones y movimientos del cuerpo que provocan reacciones inadecuadas del oponente, buscando crear desequilibrio mental y físico con respuestas equívocas del rival.

- Fintas con los brazos
- Fintas con las piernas
- Fintas con los brazos utilizando los movimientos de tronco.
- Fintas con acciones técnicas.

Tabla 6 Dosificación de las Acciones Técnicas

Contenidos Técnicos	Iniciación	Talento Y Reservataleto Y Reserva	Tecnificación	Rendimiento
Kamae te	XXXX	XXXX	XXXX	XXXX
Posiciones	XX	XXX	XXXX	XXXX
Desplazamientos	X	XX	XXX	XXXX
Giros (derecha e izquierda)	X	XX	XXX	XXX
Pasos diagonales (Adelante, atrás)	XX	XXX	XXXX	XXXX
Técnicas de ataque brazo	XX	XXX	XXXX	XXXX
Técnicas de ataque pierna	XX	XXX	XXXX	XXXX
Técnicas combinadas brazo brazo	XX	XXX	XXXX	XXXX
Técnicas combinadas pierna pierna	XX	XXX	XXXX	XXXX
Técnicas combinadas pierna brazo	X	XX	XXX	XXXX
Técnicas combinadas brazo pierna	X	X	XX	XXX
Técnicas defensivas	X	X	XX	XXX
Defensa y contraataque	X	X	XX	XXX
Técnicas de barrido y proyección	X	X	XX	XXX
Técnicas de anticipación brazo		X	XX	XXX
Técnicas de anticipación pierna			XXX	XXXX
Técnicas de evasión y contra ataque		X	XXX	XXX
Fintas y engaños		X	XXX	XXXX

Tabla con formato

Contenido de la Preparación Teórica de Iniciación y Talento y Reserva.

- **Tema # 1: Historia universal del karate do.**

Las primeras manifestaciones de Karate Do tuvieron lugar en la India, en el año 300 DC, según libros antiguos. Dos siglos después en el año 470 un monje budista llamado Ta-Mo en chino, Bodhidharma en sánscrito y Daruma en japonés, se estableció en el monasterio budista de Shaolin situado en las montañas de Shun-Shan, en la provincia de Honan, al norte de China, siendo en este país el pionero en las manifestaciones de artes marciales en el continente Asiático.

Posteriormente, entre los siglos VII y IX estas primeras manifestaciones fueron introducidas por piratas chinos en el archipiélago de las Ryu-Kyu, situado entre Taiwán y Japón. La isla Okinawa pertenece a este archipiélago y es considerado como la cuna del Karate – Do.

A lo largo del tiempo este tipo de lucha (sistema de defensa) se fue llamando de distintas maneras: TO-TE (puño chino) luego OKINAWA-TE (puño de Okinawa). Y de acuerdo al lugar donde se practicaba el nombre cambiaba: en la ciudad capital SHURI, era SHURI-TE; en la ciudad comercial NAHA era NAHA-TE y la ciudad portuaria de TOMARI era TOMARI-TE.

En 1936 Funakoshi (Creador del Shotokan) utiliza un nuevo ideograma para escribir "Kara" de Karate. (El Antiguo kara se leía como " Tang " a la dinastía China). La Antigua denominación "Técnicas de Manos de China" se modificó a "La vía de las Manos Vacías".

EL Karate – Do fue llevado a Japón por el maestro Gichin Funakoshi; es aquí donde adquiere gran desarrollo. No es hasta el año 1953 aproximadamente que se comienza a competir de forma reglamentada, en el año 1970 se celebra el primer campeonato mundial en Japón, es aquí donde la táctica en la competición empieza a tomar importancia.

Independientemente de la apertura hacia el exterior de Funakoshi que fue sin duda el padre del Karate moderno, él pretendía crear un sistema de salud universal y no un deporte de competición, cosa que promovieron posteriormente alumnos suyos- fueron muchos los habitantes de Okinawa que seguían llamando al sistema To-De y por tanto seguían manteniendo sus propios katas y/o formas. Los estilos que se crearon a partir de Funakoshi, todos deportivos y como tal reconocidos para la competición son: Shorin-Ryu, Goju-Ryu,

Uechi-Ryu, Isshin-Ryu, Shorinji-Ryu, Ryuei-Ryu, Shito-ryu, Shotokan, Kushin Ryu y Wado-ryu.

- **Tema # 2: Fundamentos de karate do.**

- 2.1 . Fundamentos básicos de kihon, kata y kumite.
- 2.2 . -Terminología
- 2.3 . Historia
- 2.4 . Los medios y métodos de enseñanza de la práctica del karate do

- **Tema # 3: Reglas del karate do menor escolar y adolescente.**

- 3.1 . Régimen de participación en festivales distritales de técnicas y destrezas
- 3.2 . participación en eventos distritales y nacionales /modalidades y categorías
- 3.3 . Características de la competencia
- 3.4 . Implementación para la práctica y la competencia.
- 3.5 . Faltas técnicas.
- 3.6 . Nociones sobre la organización de las competencias, el control médico y el pesaje oficial.
- 3.7 . Funciones de los jueces, del árbitro y del crono metrasta.
- 3.8 . El saludo y protocolo en la competencia

- **Tema # 4: La preparación del karateca.**

- 4.1 . - Familiarización con el plan de entrenamiento correspondiente a la categoría.
- 4.2 . Tipos y objetivos de los test pedagógicos y pruebas funcionales aplicables en el ciclo anual de entrenamiento.
- 4.3 . Entender y desarrollar los elementos técnicos propios de su nivel o gado (kyu).
- 4.4 . Entender y desarrollar los elementos físicos básicos de su edad y etapa
- 4.5 . Aspectos básicos de la preparación psicológica: la iniciativa, el coraje y la confianza en las propias fuerzas.
- 4.6 . Entrenamiento invisible: La higiene, la alimentación y los hábitos de vida saludable en la práctica del karate.

4.7 . Análisis de la preparación física, técnico-táctica y psíquica de los combates sostenidos, en competencias y topes del deportista en esta categoría.

Contenido de la Preparación Teórica de tecnificación y Rendimiento.

- **Tema # 1: Historia del karate Do en Colombia.**

El Karate-Do llega a Colombia en el año de 1963 a la población de Villa pinzón en el norte de Cundinamarca, traído por el médico Jaime Fernández Garzón, quien practicaba el estilo Shorin Ryu Shido Kan, y lo aprendió mientras realizaba sus estudios de medicina en Argentina.

En 1967 el Dr. Fernández fundó la Academia Colombo Japonesa, primer Dojo que existió en Bogotá. Posteriormente en 1970 se inaugura la Unidad Deportiva "El Salitre" donde gracias a las gestiones del médico Fernández se asigna allí un gimnasio exclusivo para Karate, donde se empieza a difundir ampliamente el Karate-Do. En este mismo año llega del Brasil el japonés Hiroshi Taninokushi C.N. 1 Dan, quien introduce el estilo Shoto kan, iniciándose una renovación en el Karate-Do colombiano.

En 1972 se funda la Liga de Karate-Do de Bogotá y desde allí la disciplina se expande inicialmente a las principales ciudades del país, y posteriormente a las diferentes regiones hasta constituirse en 1975 la Federación Colombiana de Karate.

En 1979 el Sensei Hiédetela Nishiyama, uno de los más importantes maestros de todos los tiempos, realizó la primera de sus visitas a Colombia, dejando valiosos aportes técnicos que desarrollaron aún más el nivel técnico del Karate colombiano.

Hoy en día el Karate en Colombia es regido por la Federación Colombiana de Karate entidad con reconocimiento del Comité Olímpico Colombiano y El ministerio del deporte Coldeportes y que cuenta con Ligas y comités pro-ligas afiliadas en Antioquia, Atlántico, Bolívar, Boyacá, Caldas, Casanare, Cauca, Cesar, Córdoba, Cundinamarca, FFMM, Guajira, Nariño, Quindío, Santander, Norte de Santander, Sucre, Tolima, Valle y Bogotá.

Internacionalmente la FCK está legalmente afiliada a la WORLD KARATE FEDERATION (WKF) entidad rectora del Karate deportivo en el mundo, y de igual forma pertenece a las secciones regionales de dicha organización, así como también mantiene vínculos con las organizaciones rectoras de los diferentes estilos de Karate. Las políticas de la actual FCK,

han permitido lograr la unificación administrativa del Karate-Do en Colombia, acogiendo a las organizaciones privadas y apoyándose para la conformación de las diferentes Ligas de acuerdo con la división política del país.

En el año 1989, además de las competencias de Karate Tradicional se comenzaron a incluir las modalidades de Karate Deportivo en todos los torneos oficiales nacionales. Hoy en día el Karate Deportivo ha logrado un gran auge en todo el territorio nacional y está incluido desde los eventos regionales, departamentales y nacionales hasta llegar a las máximas justas deportivas en nuestro país, los Juegos Deportivos Nacionales. Delegaciones en representación del Karate colombiano han participado en eventos internacionales a todo nivel con destacados resultados.

- 1.1. El Karate como Arte Marcial y como Deporte.
- 1.2. Elementos del BU-DO
- 1.3. Terminología
- 1.4. Reglamento de Competencia
- 1.5. La forma de participación y competencia.

- **Tema # 2: Fundamentos técnicos- tácticos y físicos del karate do**

- 2.1. Importancia y particularidades, de las técnicas y acciones tácticas que se estudian en el año de preparación de su categoría.
- 2.2. Socialización plan de entrenamiento
- 2.3. Fisiología
- 2.4. Capacidades físicas
- 2.5. Objetivos de los diferentes test pedagógicos
- 2.6. Registros ideales de test pedagógicos
- 2.7. Táctica competitiva
- 2.8. Estrategia competitiva

Procedimientos para la Promoción Deportiva y Transición entre las Etapas del Sistema Deportivo de Bogotá.

Criterios de Búsqueda

Los criterios de búsqueda son los parámetros mediante los cuales se puede hacer procesos de escautismo (búsqueda en competencia) de posibles talentos deportivos. Dichos parámetros se basan en máximo 4 componentes: Técnico, Competitivo, Comportamental y Biológico. Los parámetros deben tener versatilidad para poder ser aplicados por diferentes observadores (Entrenadores, instructores y/o formadores). Una vez se haya hecho el proceso de búsqueda por medio de observación en competencia, se clasificarán algunos deportistas que serán citados por parte del entrenador de rendimiento y/o perfeccionamiento, que le permitirá asistir a entrenamiento con el grupo asignado o tener asesoría del entrenador. Este proceso debe cumplir no sólo con los criterios de búsqueda, sino también con los criterios de transición que se expondrán a continuación.

Tabla 7 Criterios de Búsqueda en Competencia para el karate do

Deporte: Karate Do, Modalidad: Kumite, Rangos de Edad de Búsqueda: 6 a 9 Años			
Criterio	% de Interés	Variable	Prioriza
Técnico	40%	El deportista debe entender y realizar el kihon kumite (Ejercicios Básicos de combate) de su grado descritos en detalle en la caracterización deportiva y Plan pedagógico.	4
		El deportista debe realizar los movimientos, técnicas y desplazamiento básico de shia kumite (combate competitivo) descritos en detalle en la caracterización deportiva y Plan pedagógico.	3
		El deportista debe realizar las técnicas básicas del shia kumite. Técnica de brazo (kizami-sutki y Gyaku-sutki). Técnica de pierna (mac-geri,mawashi-geri y ura mawashi-geri) descritos en detalle en la caracterización deportiva y Plan pedagógico.	2
		Evidenciar fluidez durante la realización del kumite básico y libre entorno a cambios de orientación, equilibrio (apoyos unipodales) y ritmos de ejecución.	1
Comportamental	20%	El deportista debe tener una actitud guerrera evidenciándose en la vigorosidad de ejecución de sus técnicas, y combates, valentía para enfrentar la competencia e intención de querer ganarla.	1

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



Competitivo	10%	El deportista debe ser resaltado en los Festivales Infantiles.	1
Biológico	30%	El deportista debe tener la relación correcta entre la edad, peso y estatura (según tablas OMS y ministerio de salud percentil 70).	2
		Su flexibilidad debe presentar rangos articulares superiores a 145° para poder patear a la altura Jodan. Revisar parámetro en la caracterización.	1
Deporte: Karate Do, Modalidad: Kata, Rangos de Edad de Búsqueda: 6 a 10 Años			
Criterio	% de Interés	Variable	Prioriza
Técnico		El deportista debe estar en el grado 9kyu a 6Kyu como referencia de maduración técnica.	
		El deportista debe ejecutar adecuadamente el embusen (Recorrido correcto) de sus katas realizadas descritos en detalle en la caracterización deportiva y Plan pedagógico.	
		El deportista debe entender y desarrollar los conceptos básicos de las posiciones y técnicas suki-wasa y uke-wasa (estilo ejecutado). descritos en detalle en la caracterización deportiva y Plan pedagógico.	
		Evidenciar fluidez durante la realización de los katas básico entorno a cambios de orientación, equilibrio (apoyos unipodales) y ritmos de ejecución.	
Comportamental	20%	El deportista debe tener una actitud guerrera evidenciándose en la vigorosidad de ejecución de sus técnicas y katas, valentía para enfrentar la competencia e intención de querer ganarla.	
Competitivo	10%	El deportista debe ser resaltado en los Festivales Infantiles (kata y kihon)	
Biológico	30%	El deportista debe tener la relación correcta entre la edad, peso y estatura (según tablas OMS y ministerio de salud percentil 70).	2
		Su flexibilidad debe ser adecuada para la realización de la posición y pateo específica del estilo.	1

Criterios de Transición

Los criterios de transición son los contenidos mínimos que debe cumplir cada deportista, para pasar de una etapa a otra (**Iniciación, Talento y Reserva, Tecnificación y Rendimiento**) del Sistema Deportivo de Bogotá. Los encargados de realizar la evaluación de los criterios de transición son: Entrenadores, instructores y/o formadores de la categoría inmediatamente superior al evaluado.

A continuación, se presenta el resumen de los porcentajes correspondientes a los 8 componentes de los criterios de transición (Incluidos los de la etapa de Iniciación). El propósito es que se pueda tener la información de cada una de las etapas para ver que se

prioriza desde el deporte y en que hay que hacer más énfasis para que se desarrolle un deportista con las condiciones más idóneas.

Tabla 8 Resumen de exigencias porcentuales de los 8 componentes que constituyen cada una de las etapas del Sistema Deportivo de Bogotá para karate do

Tabla 6 Resumen de exigencias porcentuales en el sistema deportivo de Bogotá

Kumite			
Componente	Etapa		
	Talento y Reserva	Tecnificación	Rendimiento
Competitivo	10%	15%	25%
Experiencia en el deporte	5%	5%	5%
Social-Comportamental	10%	10%	5%
Capacidades Físicas	10%	20%	25%
Capacidades Coordinativas	25%	10%	5%
Técnicas	20%	20%	10%
Tácticas	0%	15%	20%
Aspectos Biológicos	20%	5%	5%
Total	100%	100%	100%
Kata			
Componente	Etapa		
	Talento y Reserva	Tecnificación	Rendimiento
Competitivo	5%	20%	30%
Experiencia en el deporte	5%	10%	5%
Social-Comportamental	10%	10%	5%
Capacidades Físicas	10%	20%	25%
Capacidades Coordinativas	35%	10%	5%
Técnicas	15%	20%	25%
Tácticas	0%	0%	0%
Aspectos Biológicos	20%	10%	5%
Total	100%	100%	100%

Tabla con formato

Para la revisión de los criterios de transición, la metodología más pertinente será, revisar el cuadro de la Tabla # 9 “Criterio de Transición para karate” y paralelamente la Tabla # 10 “Protocolo de Evaluación para aprobar los criterios de transición”. Esto permitirá entender de la manera adecuada la transición entre cada etapa.

Tabla 9 Criterios de Transición para el karate do

Deporte: Karate Do, Modalidad: Kumite, Ingreso a Talento y Reserva, Edad inicio: 9 años, Edad Transición 13 años, Sesiones: 5			
Criterios	% Interés	Variables	Prioriza
Competitivo	10%	Medallista Distrital de su categoría en eventos oficiales y Festivales	2
		Ubicarse entre los 6 primeros del Ranking Nacional de su categoría	1
Grado de experiencia en el deporte	5%	Tener como mínimo el grado 5 Kyu (4 años de práctica)	1
Evaluación subjetiva Comportamental	10%	Le gusta Demuestra gusto por el deporte evidenciándose en la asistencia a sesiones de entrenamiento y proyectándose a la participación en competencias distritales.	5
		Apoyo Familiar Apoyo Familiar evidenciado en asistencia a entrenamientos, competencias y adquisición en la implementación deportiva.	4
		Actitud en el entrenamiento (Actitud aguerrida, demostrando confianza y vigor en la ejecución Técnica.)	3
		Desempeño (Trabajo en equipo e interacción y participación con el grupo (Deportistas y entrenador)	2
		Cumplimiento mínimo 4 sesiones semanales.	1
Capacidades Físicas	10%	Flexibilidad: pasiva y activa favoreciendo los rangos articulares de: Cadera, Lumbar, hombros, codos, muñecas, rodillas y tobillos.	4
		Velocidad de acción y reacción por medio de desplazamientos Laterales, diagonales antero posteriores, bajo estímulos táctiles, auditivos y visuales seguidos de una acción técnica básica.	3
		Resistencia (Base) (Resistencia Aeróbica con métodos continuos a ritmo ascendente, descendente y variables)	2
		Fuerza (Adaptación) Adaptación anatómica con bandas elásticas y transferencias funcionales en gestos técnicos básicos (Shia Kumite) y desplazamientos (Laterales, diagonales antero posteriores)	1
Capacidades Coordinativas	25%	Correr: En diferentes direcciones (laterales, diagonales y adelante atrás) variando la velocidad y sin cruzar con los brazos la línea media sagital. (Énfasis técnico de la carrera)	7
		Saltar: En diferentes direcciones (laterales, diagonales y adelante atrás) Complementando con la ejecución técnica de brazo (kisami tsuki, gyakutsuki) o Técnica de pierna (mae-geri,mawashi-geri y ura mawashi-geri)	6
		Lanzar: Coordinación viso manual en actividades que involucren la diferenciación al momento del lanzamiento (Objeto de diferente, tamaño y peso) Lanzamientos de objetos a un lugar determinados y posteriormente realizar de manera técnica una cantidad variable de repeticiones de ejecuciones de brazo y/o pierna.	5
		Atrapar: Coordinación viso manual en actividades que involucren atrapar objetos con una o dos manos posterior a una acción técnica. (Objeto de diferente, tamaño y peso)	4

		Ritmo: Durante los trabajos técnicos de Brazo y pierna, realizando desplazamientos con cambios de velocidad aumentando la frecuencia de movimientos, cuidando que no se pierda en ningún momento la técnica. (Aceleraciones, desaceleraciones y detenciones)	3
		Orientación: témpora espacial en el tatami involucrando trabajos técnicos de Brazo y Pierna bajo estímulos auditivos y visuales	2
		Equilibrio: A través de ejercicios propioceptivos unipodales y bipodales que se transfieran a técnicas de pateo y situaciones reales de competencia.	1
Aptitudes Técnicas	20%	Ejecución adecuada del kihon-kumite (Inicio, recorrido. finalización de la técnica ofensiva y defensiva) (Revisar especificaciones en la caracterización)	4
		Muestra fluidez en la realización y coordinación de los desplazamientos en situación de competencia y/o participación en actividades simuladas con énfasis competitivo.	3
		Ejecución adecuada de las técnicas de Brazo (tsuki- waza / uke waza) (Inicio, recorrido. finalización de la técnica ofensiva y defensiva) (Revisar especificaciones en la caracterización)	2
		Ejecución adecuada de las técnicas de pierna (geri - waza) (Inicio, recorrido. finalización de la técnica ofensiva y defensiva) (Revisar especificaciones en la caracterización)	1
Aptitudes Tácticas	0%	N.A.	0
Aspectos Biológicos	20%	Edad (edad deportiva)	3
		Edad dentro de los rangos establecidos para la etapa.	
		Estatura por encima de la media poblacional (Percentil 70). Consultar tabla de patrones de crecimiento ministerio de salud y OMS Relacionada en el Plan Pedagógico.	2
		Envergadura mayor o igual a la estatura.	1

Deporte: Karate Do, Modalidad: Kumite, Ingreso a Tecnificación, Edad inicio: 14 años, Edad Transición 17 años, Sesiones: 8			
Criterios	% Interés	Variables	Prioriza
Competitivo	15%	Medallista Distrital (Oro o Plata) de su categoría en eventos oficiales	3
		Estar entre los 4 primeros de Ranking Nacional (medallista en su categoría)	2
		Haber clasificado o participado por lo menos en un evento internacional oficial	1
Grado de experiencia en el deporte	5%	Tener como mínimo el grado 4 Kyu (6 años de práctica)	1
Evaluación subjetiva comportamental	10%	Le gusta Demuestra gusto por la práctica deportiva y prioriza la asistencia a entrenamientos (90 %) frente a actividades personales	7
		Cumplimiento Relación con el grupo multidisciplinar y técnico atendiendo a recomendaciones y citaciones que surjan en su desarrollo deportivo.	6

		Apoyo Familiar evidenciado en asistencia a competencias y apoyos a eventos nacionales e internacionales.	5
		Sobreponerse a adversidades de toda índole, que involucren el entorno deportivo y/o personal.	4
		Actitud en competencia y entrenamiento (Actitud aguerrida, demostrando confianza en la ejecución Técnica Y resolución de problemas propios de la competencia.)	3
		Tolerar frustración cuando se presenten situaciones en las cuales haya una ventaja del adversario, reconociendo los errores y planteando futuras estrategias.	2
		Tolerar cargas Reconocer y ser consciente de las variables del entrenamiento invisible (Descanso, Hidratación, buena alimentación y calidad del sueño) y su influencia en la obtención del resultado.	1
Capacidades Físicas	20%	Fuerza (Incremento niveles de fuerza) Fuerza con trabajos de multisaltos, pliometría y sobrecargas siempre con transferencias funcionales que pueden estar sujetas a estímulos visuales, auditivos y/o cognitivos. Trabajos hipertróficos y de fuerza máxima, para que el sujeto pueda afrontar trabajos de potencia como pliometría y multisaltos, de lo contrario el riesgo de lesión aumenta exponencialmente.	5
		Fuerza explosiva (cargas submáximas) con trabajos pliométricos, (salto horizontal, vertical) (con elementos tales como balón medicinal) involucrando acciones técnicas. Los trabajos de multisaltos y pliometría deben tener previamente estímulos hipertróficos y de fuerza máxima, por lo que habría que incluirlo.	4
		Resistencia (larga y corta duración) En los rangos etarios que se presentan se recomienda realizar trabajos de intervalos cortos y largos para afianzar estímulos que a futuro se puedan sumar a la especialización del deportista en búsqueda de una resistencia más semejante a la de combate.	3
		Velocidad (acción y reacción) Velocidad de acción y reacción por medio de desplazamientos Laterales, diagonales adelante y atrás, bajo estímulos auditivos y visuales seguidos de acciones técnicas básicas y complejas.	2
		Flexibilidad (estática y dinámica) Flexibilidad para aquellos segmentos corporales que requieran una mayor amplitud articular (Cadera, lumbar, rodillas, tobillos y hombros), por medio de métodos pasivos, asistidos y de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP).	1
Capacidades Coordinativas	10%	Acoplamiento: Realiza acciones compuestas por movimientos concretos, elementos y secuencias, por medio de acciones técnicas básicas y complejas (Huella Motriz)	5
		Anticipación: Responde a una modificación de la situación con mayor rapidez y de forma óptima. Podría darse un ejemplo como: Por parejas realizar rutinas de golpes predeterminados donde se anticipen con gestos ofensivos las acciones técnicas del contrincante. Realizar un ascenso progresivo de la velocidad de ataque para que el deportista se pueda acoplar a los mismos y aumente su anticipación frente a ellos, una vez haya conseguido acoplarse y anticipar, cambiar la pareja.	4

		Equilibrio: A través de ejercicios propioceptivos unipodales y bipodales en los que se evidencie la menor cantidad de movimientos; posteriormente transferir a situaciones reales de combate o acciones técnicas.	3
		Diferenciación e identificación de acciones técnicas acorde a cada fase de movimiento corporal	2
		Agilidad: Realizar en lo posible con rapidez y eficacia, un movimiento intencionado cuya finalidad es resolver una tarea concreta sin comprometer el gesto técnico.	1
Aptitudes Técnicas	20%	Manejo del desplazamiento con la ejecución de las técnicas de acuerdo a la situación de la competencia (Libre y Semilibre) Descubrimiento Guiado	3
		Ejecución efectiva de las técnicas combinadas de brazo (suki- waza/uke waza) Técnica, distancia y foco (zonas de puntuación) (Revisar especificaciones en la caracterización)	2
		Ejecución efectiva de las técnicas combinadas de pierna (ushi- waza) Técnica, distancia y foco (zonas de puntuación) (Revisar especificaciones en la caracterización)	1
Aptitudes Tácticas	15%	Aplicación de la defensa - contra ataque mediante ejercicios de combate semi libre y libre con técnicas preestablecidas. (Revisar especificaciones en la caracterización)	4
		Aplicación adecuada de la anticipación (Lectura o anticipación al oponente) Percibe la iniciativa, intención y realiza la acción para puntuar.	3
		Aplicación y entendimiento del momento (timing) Aplica el momento adecuado (distancia, distanciamiento, foco) con las técnicas dominantes (individuales para cada deportista de acuerdo a su previa identificación) de ataque	2
		Aplicación del reglamento en cuanto a faltas de categoría 1 y 2 mediante la ejecución de combates semilibres con situaciones preestablecidas.	1
Aspectos Biológicos	5%	Edad (Acorde a lo solicitado para esta etapa)	4
		Estatura por encima de la media poblacional (Percentil 70). Consultar tabla de patrones de crecimiento minsalud y OMS Relacionada en el Plan Pedagógico.	3
		Peso y % graso ideal según IMC - Valoración Nutricional (Grupo multi) IMC según edad (consultar tabla de crecimiento minsalud y OMS) Según apoyo nutricional: Mujeres 65 sumatoria de pliegues, 8% - 13% yuhasz. Hombres sumatoria de pliegues 50, 5% - 9% yuhasz. Revisión tables referencia hombres y mujeres con desarrollo tardío (Slaughter et al. (1988)).	2
		Envergadura mayor o igual a la estatura.	1

Deporte: Karate Do, Modalidad: Kumite, Ingreso a Rendimiento, Edad inicio: 18 años, Edad Transición Mayores de 18 años, Sesiones: 11			
Criterios	% Interés	Variables	Prioriza
Competitivo	25%	Ubicarse entre los 4 primeros de Ranking Nacional (medallista en su categoría)	2
		Estar dentro los 8 primero de su categoría en eventos centroamericanos	1

Grado de experiencia en el deporte	5%	Tener como mínimo el grado 1 Kyu (8 a 10 años de práctica)	1
Evaluación subjetiva comportamental	5%	Cumplimiento (todos los aspectos). Asistencia a el 90% de los entrenamientos planificados y sesiones complementarias dispuestas por el equipo multidisciplinar.	7
		Actitud en competencia y entrenamiento (Actitud aguerrida, demostrando confianza en la ejecución Técnica Y resolución de problemas propios de la competencia.)	6
		Tolerar cargas y saber reportar cuando las mismas sean demasiado altas. Además de tener conocimiento y aplicar del entrenamiento invisible: Descanso, Hidratación, buena alimentación y calidad del sueño.)	5
		Relación con grupo multidisciplinar-técnico-equipo Relación con grupo multidisciplinar atendiendo las recomendaciones que surjan desde el mismo.	4
		Entorno Social Trabajo con el equipo SIAB, quienes monitorizarán el entorno familiar, laboral y social del o la deportista.	3
		Tolerar frustración cuando se presenten situaciones en las cuales haya una ventaja del adversario, o pérdida del encuentro, reconociendo las debilidades y planteando futuras estrategias.	2
		Locación cercana al EPD - CPD para disminuir las dificultades de transporte y favorecer la asistencia a entrenamientos.	1
Capacidades Físicas	25%	Fuerza máxima por medio de estímulos generados en los grupos musculares priorizados en los gestos técnicos determinantes por medio de RM. (Revisar en la caracterización grupos musculares)	7
		Fuerza explosiva (cargas sub máximas) Fuerza con trabajos de multisaltos, pliometría y sobrecargas siempre con transferencias funcionales involucrando acciones técnicas complejas y capacidades coordinativas tales como la orientación, ritmo y equilibrio.	6
		Fuerza resistencia por medio de estímulos generados en los grupos musculares priorizados en los gestos técnicos determinantes para el combate. Los estímulos se realizarán acorde a la etapa de planificación (etapas generales hasta un 75%RM) y a medida que se acerque la competencia la RM no deberá disminuir de un 55% con ejercicios de transferencia funcional. (Revisar en la caracterización grupos musculares)	5
		Velocidad Especial: Orientada a las técnicas específicas y/o más puntuables (Técnica de brazo y patada) durante cortos periodos de tiempo. (Revisar a profundidad en la caracterización)	4
		Rapidez Velocidad en la ejecución de técnicas básicas y complejas (variantes) por medio de desplazamientos Laterales, diagonales, adelante y atrás. Estos podrán ser bajo estímulos auditivos y/o visuales.	3
		Resistencia especial Circuitos con métodos continuos a ritmos variables ascendentes y descendentes, acorde a los gestos técnicos a ejecutar (encadenar técnicas)	2
		Flexibilidad (estática y dinámica) Flexibilidad para aquellos segmentos corporales que requieran una mayor amplitud articular (Cadera, lumbar, hombros, rodilla muñeca y tobillo), por medio de métodos pasivos, asistidos y de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP).	1

Capacidades Coordinativas	5%	Agilidad: Realizar en lo posible con rapidez y eficacia, un movimiento intencionado cuya finalidad es resolver una tarea concreta sin comprometer el gesto técnico.	3
		Acoplamiento: Realiza acciones compuestas por movimientos concretos, elementos y secuencias, con ejercicios sencillos y combinados	2
		Diferenciación motriz e identificación de acciones técnicas acorde a cada fase de movimiento corporal (precisión, economía y armonía)	1
Aptitudes Técnicas	10%	Efectiva ejecución de técnicas combinadas de tren inferior y superior en situaciones de combate semilibre y libre	2
		Aplicación de técnicas encadenadas (más de 3) Efectiva ejecución de técnicas combinadas de tren inferior y superior en situaciones de combate semilibre y libre	1
Aptitudes Tácticas	20%	Ejecución de esquivas y contra ataques mediante la resolución de ejercicios básicos en combate libre donde el oponente toma iniciativa y realiza un ataque.	5
		Aplicación y entendimiento de manejo área, utilización del área, para acortar o ampliar la distancia del oponente. (Revisar especificaciones en la caracterización)	4
		Aplicación y entendimiento de manejo tiempo, cuando se necesita remontar o mantener el marcador (Revisar especificaciones en la caracterización)	3
		Aplicación y entendimiento de manejo del marcador en competencias cuando se va ganando el combate (Revisar especificaciones en la caracterización)	2
		Aplicación del reglamento en cuanto a faltas de categoría 1 y 2 con ejercicios de combates preestablecidos en situación de competencia o simulación de la misma.	1
Aspectos Biológicos	5%	Peso y % graso ideal según IMC - Valoración Nutricional (Grupo multi) Hombres: IMO: 4,5 – 5,5 % Masa Muscular: 48% - 55% Suma De Pliegues: 38 - 45 Mujeres: IMO: 4,0 – 5,0 % Masa Muscular: 40% - 45% Suma De Pliegues: 60 - 75	4
		El somatotipo de referencia para los deportistas es: Kumite: Mesomorfo (Femenino), Ectomorfo - Mesomorfo (Masculino)	3
		Envergadura mayor o igual a la estatura.	2
		Edad (Acorde a lo solicitado para esta etapa)	1

Deporte: Karate Do, Modalidad: Kata, Ingreso a Talento y Reserva, Edad inicio: 9 años, Edad Transición 13 años, Sesiones: 5			
Criterios	% Interés	Variables	Prioriza
Competitivo	5%	Medallista Distrital de su categoría en eventos oficiales y Festivales	2
		ubicarse entre los 5 primeros del Ranking Nacional de su categoría	1
Grado de experiencia en el deporte	5%	Tener como mínimo el grado 5 Kyu (4 años de práctica)	1
Evaluación subjetiva comportamental	10%	Demuestra gusto por el deporte y la competencia	7
		Cumplimiento mínimo 4 sesiones semanales	6
		Apoyo Familiar evidenciado en asistencia a entrenamientos, competencias y apoyos en la implementación deportiva.	5
		Sobreponerse a situaciones adversas como la dificultad de ejecuciones técnicas específicas, entendiendo que el proceso es constante y ascendente.	4
		Actitud aguerrida, demostrando confianza en la ejecución Técnica en entrenamiento y competencia	3
		Tolerar frustración, reconociendo los errores y planteando estrategias futuras	2
		Tolerar cargas, mediante el conocimiento y adecuada aplicación del entrenamiento invisible, (Descanso, Hidratación, buena alimentación y calidad del sueño)	1
Capacidades Físicas	10%	Resistencia (Base): Resistencia Aeróbica con métodos continuos a ritmo ascendente, descendente y variables	4
		Flexibilidad pasiva y activa favoreciendo los rangos articulares de: Cadera, rodilla, lumbar, hombros, codos y muñecas.	3
		Velocidad de acción y reacción por medio de desplazamientos Laterales, diagonales antero posteriores, bajo estímulos auditivos y visuales seguidos de una acción técnica básica.	2
		Adaptación anatómica con el propio peso, bandas elásticas y transferencias funcionales en gestos técnicos básicos (katas básicos Heian) y desplazamientos (Laterales, diagonales antero posteriores en combinación de posición - técnica)	1
Capacidades Coordinativas	35%	Correr: En diferentes direcciones (laterales, diagonales y anteroposteriores) a diferentes velocidades sin cruzar la línea media sagital. (Énfasis técnico de la carrera)	7
		Saltar: En diferentes direcciones (laterales, diagonales y anteroposteriores) Complementando con la ejecución técnica de salto específico de los katas	6
		Lanzar: Coordinación viso manual en actividades que involucren la diferenciación al momento del lanzamiento (Objeto de diferente, tamaño y peso)	5
		Atrapar: Coordinación viso manual en actividades que involucren atrapar objetos con una o dos manos (Objeto de diferente, tamaño y peso)	4
		Ritmo: Durante los trabajos técnicos de Brazo y pierna (kimon kata), realizando desplazamientos con cambios de velocidad aumentando la frecuencia de movimientos (Aceleraciones, desaceleraciones y detenciones)	3
		Orientación: temporo espacial en el tatami involucrando trabajos técnicos (kimon kata) de Brazo y Pierna bajo estímulos auditivos y visuales	2

		Equilibrio: A través de ejercicios propioceptivos unipodales y bipodales que se transfieran a situaciones reales de ejecución básica de kata de competencia.	1
Aptitudes Técnicas	15%	Adecuada ejecución de la técnica básica y su aplicación (kihon tsuki waza y uke waza) (Inicio, recorrido, finalización de la técnica ofensiva y defensiva) (Revisar especificaciones en la caracterización)	4
		Ejecución y entendimiento de las posiciones según conformidad de su estilo practicado (Revisar especificaciones en la caracterización)	3
		Ejecución adecuada del pateo específico para la modalidad (mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, sokuto-geri) (Inicio, recorrido, finalización de la técnica ofensiva y defensiva) (Revisar especificaciones en la caracterización)	2
		Realizar los katas intermedios según la conformidad de su estilo (técnicas, transición) (Revisar en el plan pedagógico reglamentos de kata)	1
Aptitudes Tácticas	0%	N.A.	0
Aspectos Biológicos	20%	Edad (Acorde a lo solicitado para esta etapa)	3
		Estatura por encima de la media poblacional (Percentil 70). Consultar tabla de patrones de crecimiento minsalud y OMS Relacionada en el Plan Pedagógico.	2
		Envergadura en lo posible igual a la estatura	1

Deporte: Karate Do, Modalidad: Kumite, Ingreso a Tecnificación, Edad inicio: 14 años, Edad Transición 17 años, Sesiones: 8			
Criterios	% Interés	Variables	Prioriza
Competitivo	20%	Medallista Distrital (Oro o Plata) de su categoría en eventos oficiales	3
		Estar entre los 4 primeros de Ranking Nacional (medallista en su categoría)	2
		Haber clasificado o participado por lo menos en un evento internacional oficial	1
Grado de experiencia en el deporte	10%	Tener como mínimo el grado 4 Kyu (6 años de práctica)	1
Evaluación subjetiva comportamental	10%	Demuestra gusto por la práctica deportiva y prioriza la asistencia a entrenamientos (90 %) frente a actividades personales	7
		Cumplimiento con relación al grupo multidisciplinar y técnico atendiendo a recomendaciones y citaciones que surjan en su desarrollo deportivo.	6
		Apoyo Familiar evidenciado en asistencia a entrenamientos, competencias y apoyos a eventos nacionales e internacionales.	5
		Sobreponerse a adversidades de toda índole, que involucren el entorno deportivo y/o personal.	4
		Actitud en competencia y entrenamiento (Actitud aguerrida, demostrando confianza en la ejecución técnica y resolución de problemas propios de la competencia.)	3

		Tolerar frustración cuando se presenten situaciones en las cuales hay una derrota, reconociendo las debilidades y planteando futuras estrategias.	2
		Tolerar cargas mediante el conocimiento y correcta aplicación del entrenamiento invisible, (Descanso, Hidratación, buena alimentación y calidad del sueño)	1
Capacidades Físicas	20%	Fuerza (Incremento niveles de fuerza) Fuerza con trabajos de multisaltos, pliometría y sobrecargas siempre con transferencias funcionales que pueden estar sujetas a estímulos visuales, auditivos y/o cognitivos.	4
		Velocidad de acción y reacción por medio de desplazamientos Laterales, diagonales antero posteriores, bajo estímulos auditivos y visuales seguidos de acciones técnicas básicas y complejas.	3
		Resistencia (larga y corta duración) Circuitos con métodos continuos a ritmos variables ascendentes y descendientes de velocidad, acorde a los gestos técnicos a ejecutar).	2
		Flexibilidad (estática y dinámica) Flexibilidad para aquellos segmentos corporales que requieran una mayor amplitud articular (Cadera, lumbar, rodillas, hombros y muñecas), por medio de métodos pasivos, asistidos y de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP).	1
Capacidades Coordinativas	10%	Acoplamiento: Realiza acciones compuestas por movimientos concretos, elementos y secuencias a nivel de ejecución corporal general y específica de la modalidad.	5
		Equilibrio: A través de ejercicios propioceptivos unipodales y bipodales que se transfieran a situaciones reales de competencia (básicos de kata), manteniendo el cuerpo en un estado estable.	4
		Anticipación: Responde a una modificación de la situación con mayor rapidez y de forma óptima.	3
		Diferenciación: identificación de acciones técnicas acorde a cada fase de movimiento corporal de los katas desarrollados para la competencia	2
		Agilidad: Realizar en lo posible con rapidez y eficacia, un movimiento intencionado cuya finalidad es resolver una tarea concreta sin comprometer el gesto técnico.	1
Aptitudes Técnicas	20%	Ejecución y entendimiento del bunkai de los katas de su grado y de competencia (Revisar en la caracterización el concepto del Bunkai)	4
		Ejecución correcta de la transición y timing de los katas de competencia (Consultar reglamento para revisar su correcta ejecución. Plan pedagógico y caracterización)	3
		Dominio de los katas básicos (posiciones y técnicas ejecutando adecuadamente el inicio, recorrido y finalización de las mismas)	2
		Conoce y ejecuta la técnica de respiración y kime para las técnicas sencillas y combinadas (Revisar en la caracterización el concepto de respiración y kime)	1
Aptitudes Tácticas	0%	N.A.	0
Aspectos Biológicos	10%	Edad (Acorde a lo solicitado para esta etapa)	4
		Estatura por encima de la media poblacional (Percentil 70). Consultar tabla de patrones de crecimiento minsalud y OMS Relacionada en el Plan Pedagógico.	3
		Peso y % graso ideal según IMC - Valoración Nutricional (Grupo multi) IMC según edad (Consultar tabla de crecimiento minsalud y OMS)	2

		Según apoyo nutricional: Mujeres 65 sumatoria de pliegues, 8% - 13% yuhasz. Hombres sumatoria de pliegues 50, 5% - 9% yuhasz. Revisión tables referencia hombres y mujeres con desarrollo tardío (Slaughter et al. (1988)).	
		Biotipo Kata: Mesomórfica- Ectomorfa (Femenino y Masculino)	1

Deporte: Karate Do, Modalidad: Kumite, Ingreso a Rendimiento, Edad inicio: 17 años, Edad Transición Mayores de 17 años, Sesiones: 11			
Criterios	% Interés	Variables	Prioriza
Competitivo	30%	Ubicarse entre los 5 primeros de Ranking Nacional (medallista en su categoría)	3
		Convocatoria a selección Colombia	2
		Participar en un evento Internacional del Continente Americano	1
Grado de experiencia en el deporte	5%	Tener como mínimo el grado 1 Kyu (8 a 10 años de práctica)	1
Evaluación subjetiva comportamental	5%	Cumplimiento (todos los aspectos).	7
		Asistencia a el 90% de los entrenamientos planificados y sesiones complementarias dispuestas por el equipo multidisciplinar.	
		Actitud aguerrida, demostrando confianza en la ejecución Técnica y resolución de problemas propios de la competencia	6
		Tolerar cargas mediante el conocimiento y correcta aplicación del entrenamiento invisible, (Descanso, Hidratación, buena alimentación y calidad del sueño)	5
		Relación asertiva con grupo multidisciplinar atendiendo las recomendaciones que surjan desde el mismo.	4
		Entorno Social, trabajo con el equipo SIAB, quienes monitorizarán el entorno familiar, laboral y social del o la deportista.	3
		Tolerar frustración cuando se presenten situaciones en las cuales hay una derrota, reconociendo las debilidades y planteando futuras estrategias.	2
Capacidades Físicas	25%	Locación cercana al EPD - CPD para disminuir las dificultades de transporte y favorecer la asistencia a entrenamientos.	1
		Fuerza máxima por medio de estímulos generados en los grupos musculares priorizados en los gestos técnicos determinantes por medio de RM.	7
		Fuerza explosiva (cargas sub máximas) Fuerza con trabajos de multisaltos, pliometría y sobrecargas siempre con transferencias funcionales involucrando acciones técnicas complejas y capacidades coordinativas tales como la orientación, ritmo y equilibrio.	6
		Fuerza resistencia por medio de estímulos generados en los grupos musculares priorizados en los gestos técnicos determinantes por medio de porcentajes entre el 50 al 60 % del RM.	5
		Velocidad gestual, por medio de desplazamientos Laterales, diagonales antero posteriores, bajo la ejecución preestablecida de las acciones técnica de los katas de competencia	4
		Rapidez, en la ejecución de técnicas de brazo o pierna aislada (variantes), propias de los katas de competencia del nivel avanzado.	3

		Resistencia especial, por medio de circuitos con métodos continuos a ritmos variables ascendentes y descendientes de velocidad, acorde a los gestos técnicos a ejecutar (encadenar técnicas)	2
		Flexibilidad (estática y dinámica) Flexibilidad para aquellos segmentos corporales que requieran una mayor amplitud articular (Cadera, lumbar, rodillas, hombros, codos y muñecas), por medio de métodos pasivos, asistidos y de Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FNP).	1
Capacidades Coordinativas	5%	Agilidad: Realizar en lo posible con rapidez y eficacia, un movimiento intencionado cuya finalidad es resolver una tarea concreta sin comprometer el gesto técnico.	3
		Acoplamiento: Realiza acciones compuestas por movimientos concretos, elementos y secuencias.	2
		Diferenciación motriz e identificación de acciones técnicas acorde a cada fase de movimiento corporal (precisión, economía y armonía)	1
Aptitudes Técnicas	25%	Ejecución adecuada de los 7 criterios de evaluación según reglamento Posiciones, Técnicas, Movimientos de transición, Yiming, Respiración correcta, Concentración (KIME), Conformidad (con el kata): Utilizar los movimientos reales que se realizan en el kata.	4
		Ejecución y control de la respiración y kime para los grupos de aplicación de los katas de competencia (Revisar especificaciones en la caracterización)	3
		Ejecución y control de la respiración y kime para las técnicas sencillas y combinadas propias de los katas (Revisar especificaciones en la caracterización)	2
		Desarrollo como mínimo de 5 katas de competencia para la categoría (Revisar especificaciones en el plan pedagógico)	1
Aptitudes Tácticas	0%	N.A.	0
Aspectos Biológicos	5%	Peso y % graso ideal según IMC - Valoración Nutricional (Grupo multi) Hombres: IMO: 4,5 – 5,5 % Masa Muscular: 48% - 55% Suma De Pliegues: 38 - 45 Mujeres: IMO: 4,0 – 5,0 % Masa Muscular: 40% - 45% Suma De Pliegues: 60 - 75	3
		Biotipo Kata: Mesomorfia- Ectomorfia (Femenino y Masculino)	2
		Edad (Acorde a lo solicitado para esta etapa)	1

Tabla 10 Protocolo de Evaluación para aprobar los criterios de transición.

Ingreso	Componente	Test*	Evaluación	Valora	Género Masculino		
					Mínimo	U.M.	Máximo
Iniciación	Físico	1	Flexibilidad en cajón (Wells) PRUEBA DE SIT AND REACH	Flexibilidad de tronco /espalda e isquiotibial Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla	Tocar punta de pies (0)	Centímetros	+ 10 cm
		2	Salto a la cuerda en 1' alternando pies	Coordinación y agilidad salto a pie junto	60	Repeticiones	80
		3	Velocidad desplazamiento 20 mts PRUEBA DE SPRINT DE 20 METROS	Medir la velocidad de reacción y velocidad cíclica	6,0 seg	Segundos	5,15seg
		4	Salto largo sin impulso SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS	El nivel de fuerza explosiva en tren inferior	150	Centímetros	200
Talento y Reserva	Físico	5	Resistencia Course Navette PRUEBA DE COURSE NAVETTE O TEST DE LUC LEGGER	Capacidad máxima aeróbica	6	nivel	10
		6	Velocidad desplazamiento 20 mts PRUEBA DE SPRINT DE 20 METROS	Medir la velocidad de reacción y velocidad cíclica	4,5	Segundos	3,63

		7	Flexibilidad en cajón (Wells) PRUEBA DE SIT AND REACH	Flexibilidad de tronco /espalda e isquiotibial Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla	Tocar punta de pies	Centímetros	+10 cm
		8	Lanzamiento balón 1 kg LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL A UNA MANO	Fuerza rápida tren superior	5,29	Centímetros	4,69
		9	Flexión pierna (sentadilla) 1 min FLEXION - EXTENSION DE PIERNAS	Fuerza Resistencia de tren inferior	79	Repeticiones	89
		10	Flexión de brazo 1 min FLEXION DE BRAZOS EN SUELO	Fuerza Resistencia tren superior	49	Repeticiones	59
		11	Abdomen 1 min PRUEBA DE ABDOMINALES SUPERIORES	Medir fuerza resistencia de músculos abdominales	59	Repeticiones	69
		12	Dorsal 1 min /PRUEBA DE EXTENSIÓN DE TRONCO	Medir fuerza Resistencia de músculos estabilizador	59	Repeticiones	69
		13	Salto largo sin impulso SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS	Medir el nivel de fuerza explosiva en tren inferior	174	Centímetros	220
		14	Ataque de brazo en 10 seg (gyaku tsuki)	Evaluar la rapidez especial en técnicas de brazo	10	Repeticiones	12
		15	Ataque de pierna en 10 seg (kizami mawashi geri)	Evaluar la rapidez especial en técnicas de pierna	7	Repeticiones	9

	Técnico	16	Kihon kumite	Evaluar la forma y entendimiento de la técnica Ejecución adecuada del kihon-kumite (Inicio, recorrido. finalización de la técnica ofensiva y defensiva)	3	Puntos	5
		17	Kata	Evaluar embusen (recorrido) y forma de la técnica Evaluar embusen Evaluar inicio - recorrido y finalización de las técnicas ejecutadas en el kata	3	Puntos	4
	Competitivo	18	Participación en eventos distritales y competitivos	Destacado en kata kumite o kihon /medallista	5	Puesto	1
Tecnificación	Físico	19	Flexibilidad en cajón (Wells) PRUEBA DE SIT AND REACH	Flexibilidad de tronco /espalda e isquiotibial Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla	10	cm	15
		20	Resistencia Course Navette PRUEBA DE COURSE NAVETTE O TEST DE LUC LEGGER	Capacidad máxima aeróbica	8,5	nivel	11,5
		21	Velocidad 50 mts	Velocidad arranque aceleración y desplazamiento	7,26	seg	6,26

		22	fuerza en banco/ PRUEBA DE PRESS DE BANCA HORIZONTAL (FUERZA MÁXIMA)	valorar la capacidad de fuerza máxima del miembro superior	75 %	Peso Corporal	100 %
		23	Sentadilla profunda	Medir Fuerza Resistencia de tren inferior	160	kg	180
		24	Pentasalto a pies juntos	Medir la fuerza rápida en tren inferior	3,76	seg	2,76
		25	Lanzamiento de balón 3 kg	Medir la potencia muscular del tronco y miembro superior.	5,4	metro	6
		26	Pateo en 10 seg	Rapidez especial	10	Repeticiones	12
		27	Defensa ataque en 10 seg	Rapidez especial	9		13
	Técnico	28	Ataque combinado 3 técnica 30 seg	Evaluar la Resistencia especial	10	Repeticiones	14
		29	Kata	Rendimiento	4	Rúbrica	5
	competitivo	30	Competencia	Rendimiento	3	puesto	1
Rendimiento	físicos	31	Flexibilidad en cajón (Wells) PRUEBA DE SIT AND REACH	Flexibilidad de tronco /espalda e isquiotibial	10	cm	15
		32	Resistencia Course Navette PRUEBA DE COURSE NAVETTE O TEST DE LUC LEGGER	Capacidad máxima aeróbica	8,5	nivel	11,5
		33	Velocidad desplazamiento 50 mts PRUEBA DE SPRINT DE 50 METROS	Velocidad arranque aceleración y desplazamiento	7,26	seg	6,26

		34	fuerza en banco/ PRUEBA DE PRESS DE BANCA HORIZONTAL (FUERZA MÁXIMA)	valorar la capacidad de fuerza máxima del miembro superior	75 %	Peso Corporal	100 %
		35	Sentadilla profunda	Medir Fuerza Resistencia de tren inferior	160	kg	180
		37	Pentasalto a pies juntos	Medir la fuerza rápida en tren inferior	3,76	seg	2,76
		38	Lanzamiento de balón 3 kg	medir la potencia muscular del tronco y miembro superior.	5,4	metro	6
		39	Pateo en 10 seg	Rapidez especial	10	Repeticiones	12
		40	Defensa ataque en 10 seg	Rapidez especial	9		13
		41	Ataque combinado 3 técnica 30 seg	Evaluar la Resistencia especial	10	Repeticiones	14
	Técnico	42	Kata	Rendimiento	4	Rúbrica	5
	competitivo	43	Competencia	Rendimiento	3	puesto	1

Ingreso	Componente	Test*	Evaluación	Valora	Género Femenino		
					Mínimo	U.M.	Máximo
Iniciación	Físico	1	Flexibilidad en cajón (Wells) PRUEBA DE SIT AND REACH	Flexibilidad de tronco /espalda e isquiotibial Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla	Tocar punta de pies (0)	Centímetros	+ 10 cm
		2	Salto a la cuerda en 1' alternando pies	Coordinación y agilidad salto a pie junto	60	Repeticiones	80
		3	Velocidad desplazamiento 20 mts PRUEBA DE SPRINT DE 20 METROS	Medir la velocidad de reacción y velocidad cíclica	6,5	Segundos	5,19
		4	Salto largo sin impulso SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS	El nivel de fuerza explosiva en tren inferior	140	Centímetros	190
Talento y Reserva	Físico	5	Resistencia Course Navette PRUEBA DE COURSE NAVETTE O TEST DE LUC LEGGER	Capacidad máxima aeróbica	4	nivel	8
		6	Velocidad desplazamiento 20 mts PRUEBA DE SPRINT DE 20 METROS	Medir la velocidad de reacción y velocidad cíclica	4,05 4,50	Segundos	3,27 3,63
		7	Flexibilidad en cajón (Wells) PRUEBA DE SIT AND REACH	Flexibilidad de tronco /espalda e isquiotibial Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla	Tocar punta de pies	Centímetros	+10 cm

		8	Lanzamiento balón 1 kg LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL A UNA MANO	Fuerza rápida tren superior	4,99	Centímetros	4,39
		9	Flexión pierna (sentadilla) 1 min FLEXION - EXTENSION DE PIERNAS	Fuerza Resistencia de tren inferior	69	Repeticiones	79
		10	Flexión de brazo 1 min FLEXION DE BRAZOS EN SUELO	Fuerza Resistencia tren superior	39	Repeticiones	49
		11	Abdomen 1 min PRUEBA DE ABDOMINALES SUPERIORES	Medir fuerza resistencia de músculos abdominales	49	Repeticiones	59
		12	Dorsal 1 min /PRUEBA DE EXTENSIÓN DE TRONCO	Medir fuerza Resistencia de músculos estabilizador	49	Repeticiones	59
		13	Salto largo sin impulso SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS	Medir el nivel de fuerza explosiva en tren inferior	142	Centímetros	190
		14	Ataque de brazo en 10 seg (gyaku tsuki)	Evaluar la rapidez especial en técnicas de brazo	10	Repeticiones	12
		15	Ataque de pierna en 10 seg (kizami mawashi geri)	Evaluar la rapidez especial en técnicas de pierna	7	Repeticiones	9
	Técnico	16	Kihon kumite	Evaluar la forma y entendimiento de la técnica Ejecución adecuada del kihon-kumite (Inicio, recorrido, finalización de la técnica ofensiva y defensiva)	3	puntos	5

		17	Kata	Evaluar embusen (recorrido) y forma de la técnica Evaluar embusen Evaluar inicio - recorrido y finalización de las técnicas ejecutadas en el kata	3	puntos	4
	Competitivo	18	Participación en eventos distritales y competitivos	Destacado en kata kumite o kihon /medallista	5	Puesto	1
Tecnificación	Físico	19	Flexibilidad en cajón (Wells) PRUEBA DE SIT AND REACH	Flexibilidad de tronco /espalda e isquiotibial Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla	10	cm	15
		20	Resistencia Course Navette PRUEBA DE COURSE NAVETTE O TEST DE LUC LEGGER	Capacidad máxima aeróbica	5,5	nivel	8
		21	Velocidad 50 mts	Velocidad arranque aceleración y desplazamiento	8,26	seg	7,26
		22	fuerza en banco/ PRUEBA DE PRESS DE BANCA HORIZONTAL (FUERZA MÁXIMA)	valorar la capacidad de fuerza máxima del miembro superior	75 %	Peso Corporal	100 %
		23	Sentadilla profunda	Medir Fuerza Resistencia de tren inferior	kg	kg	160
		24	Pentasalto a pies juntos	Medir la fuerza rápida en tren inferior	4,26	seg	3,26

		25	Lanzamiento de balón 3 kg	Medir la potencia muscular del tronco y miembro superior.	4,4	Metros	5
		26	Pateo en 10 seg	Rapidez especial	8	repetición	10
		27	Defensa ataque en 10 seg	Rapidez especial	9	Rep.	13
	Técnico	28	Ataque combinado 3 técnica 30 seg	Evaluar la Resistencia especial	10	Rep.	14
		29	Kata	Rendimiento	4	Rúbrica	5
	competitivo	30	Competencia	Rendimiento	3	puesto	1
Rendimiento	físicos	31	Flexibilidad en cajón (Wells) PRUEBA DE SIT AND REACH	Flexibilidad de tronco /espalda e isquiotibial	10	cm	15
		32	Resistencia Course Navette PRUEBA DE COURSE NAVETTE O TEST DE LUC LEGGER	Capacidad máxima aeróbica	5,5	nivel	8
		33	Velocidad desplazamiento 50 mts PRUEBA DE SPRINT DE 50 METROS	Velocidad arranque aceleración y desplazamiento	8,26	seg	7,26
		34	fuerza en banco/ PRUEBA DE PRESS DE BANCA HORIZONTAL (FUERZA MÁXIMA)	valorar la capacidad de fuerza máxima del miembro superior	75 %	Peso Corporal	100 %
		35	Sentadilla profunda	Medir Fuerza Resistencia de tren inferior	kg	kg	160
		37	Pentasalto a pies juntos	Medir la fuerza rápida en tren inferior	4,26	seg	3,26
		38	Lanzamiento de balón 3 kg	medir la potencia muscular del tronco y miembro superior.	4,4	Metros	5
		39	Pateo en 10 seg	Rapidez especial	8	repetición	10

		40	Defensa ataque en 10 seg	Rapidez especial	9	Rep.	13
		41	Ataque combinado 3 técnica 30 seg	Evaluar la Resistencia especial	10	Rep.	14
	Técnico	42	Kata	Rendimiento	4	Rúbrica	5
	competitivo	43	Competencia	Rendimiento	3	puesto	1

PRUEBA DE COURSE NAVETTE O TEST DE LUC LEGGER (PAG 94) (TEST 5, 20 Y 32)

Objetivos: Su principal finalidad es medir la potencia aeróbica máxima del o la deportista

Implementos: La prueba deberá realizarse en pista deportiva o terreno liso (interior o exterior) y plano. Sobre el terreno habrá dos líneas pintadas, colocadas de forma paralela y separadas a una distancia de 20 metros. El material necesario será un parlante o equipo similar, preparado para este fin, con un volumen suficiente para que el o la deportista pueda escuchar durante el recorrido, cualquier tipo de señal incluida en la grabación que contenga el protocolo esta prueba

Desarrollo: Para su ejecución, el o la deportista se ubicará detrás de una línea, de pie y en sentido del movimiento hacia otra línea separada a 20 m; una vez puesto en marcha la grabación, el o la deportista deberá escuchar atentamente el protocolo de la prueba, de forma que:

- a) A la primera señal sonora, se desplazará a la mayor velocidad posible, hacia la línea situada a 20 m, sobrepasándola.
- b) Esperará, en posición de salida alta, hasta escuchar la próxima señal sonora.
- c) Repetirá este ciclo tantas veces como pueda, intentando seguir el ritmo entre señales.
- d) La prueba concluirá cuando el o la deportista no logre llegar a tiempo a la siguiente línea, escuchando durante el recorrido la siguiente señal.

Una vez concluida la prueba, se contabilizará el número de recorridos realizados, hasta el último trayecto en el que el o la deportista se ha visto obligado a abandonar la prueba.

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

FLEXIÓN DE BRAZOS EN SUELO (PAG 121) (TEST 10)

Objetivo: Por medio de este test, además de evidenciar la resistencia muscular del o la deportista, se puede evaluar la resistencia aeróbica de media y larga duración.

Implementos: Interior o exterior, superficie lisa. El material necesario será colchoneta dura, postes, y cuerda y cronómetro.

Desarrollo: Para su realización, el o la deportista se situará en decúbito prono sobre el suelo, con los brazos flexionados y las manos apoyadas en el suelo, mirando hacia adelante y ambos lados de la cadera; el mentón permanecerá en contacto con la superficie.

A la señal de la grabación y/o evaluador, el o la deportista deberá realizar extensión completa de ambos brazos hasta tocar con la nuca una cuerda colocada horizontalmente para este efecto. Posteriormente, volverá a la posición inicial, flexionando los brazos, hasta contactar con el mentón en el suelo.

Durante la ejecución de la prueba, se registrarán todas las repeticiones completadas de una forma correcta, hasta llegar al agotamiento del o la deportista. No se permitirá que el o la deportista despegue las manos del suelo durante la prueba, ni arquear tanto en flexión como extensión la espalda.

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

FLEXIÓN – EXTENSIÓN DE PIERNAS (TEST 9, 23 Y 35)

Objetivo: Este test, además de evidenciar la resistencia muscular del ejecutante, permite evaluar la resistencia aeróbica de media y larga duración del o la deportista.

Implementos: Interior, con suelo liso y firme y preferiblemente sin obstáculos. El material necesitado será un cronómetro y cinta adhesiva, y/o campanilla.

Desarrollo: Posición inicial: el o la deportista está colocado en posición de cuclillas, paralelo a la pared, los brazos estarán extendidos hacia abajo a ambos lados de la cadera, y las manos apoyadas sobre suelo.

Ejecución:

1.º A la señal del evaluador, el o la deportista realizará una extensión total de piernas (sin salto), y extenderá hacia arriba todo el cuerpo (tronco y extremidades superior una marca fija o campanilla sobre situada en el punto medido de extensión del ejecutante (tocará con los dedos del brazo cercano al pie)

2.º El o la deportista volverá a la posición inicial. Se anotará el número de veces que puede repetir el ejercicio durante un minuto.

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

SALTO HORIZONTAL A PIES JUNTOS (PAG 139) (TEST 4 Y 13)

Objetivo: Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior.

Implementos: Espacio interior o exterior con superficie llana y lisa. El material necesario consiste en una cinta métrica. Se puede utilizar una superficie blanda, como una colchoneta, para la caída del salto.

Desarrollo:

Posición inicial: el o la deportista se ubicará de pie tras la línea de salto y frente a la dirección del impulso, el tronco, piernas estarán extendidas y los pies juntos o ligeramente separados.

A la señal del evaluador, el ejecutante flexionará el tronco y piernas, pudiendo balancear los brazos para realizar, posteriormente, un movimiento explosivo de salto hacia delante. La caída debe ser equilibrada, no permitiéndose ningún apoyo posterior con las manos.

Se anotará el número de centímetros avanzados, entre la línea de salto y el borde más cercano a ésta, midiendo desde la huella más retrasada tras la caída. Se considerará la mejor marca de dos intentos, tras un descanso mínimo de 45 seg.

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

LANZAMIENTO DE PESO DESDE EL PECHO (PAG 151) (TEST 8, 25 Y 38)

Objetivo: Su objetivo es medir la potencia muscular del tronco y miembro superior.

Implementos: Balón medicinal y una cinta métrica (TyR 1kg, TEC 3kg, REN 5kg)"

Desarrollo: Inicialmente, el ejecutante estará colocado tras la línea de lanzamiento, en posición de pie con ambas piernas extendidas. Mantendrá el peso asido con ambas manos, a la altura de la barbilla y de manera que éste llegue a tocar con la parte superior del pecho.

A la señal del evaluador, el o la deportista realizará una potente y completa extensión de brazos hacia arriba y adelante para lanzar el balón a la máxima distancia.

Se considerará nula cualquier ejecución en la que el o la deportista despegue los pies del suelo o sobrepase la línea inicial.

Se anotará la distancia, obtenida por el o la deportista, desde la línea de lanzamiento hasta el punto de impacto del peso sobre el suelo.

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

VARIANTE: ABDOMINALES CON BRAZOS CRUZADOS Y MANOS EN LOS HOMBROS (PAG 160) (TEST 11)

Objetivo: Valorar la potencia de los músculos abdominales y la resistencia muscular local.

Implementos: Colchoneta, cronómetro Y la ayuda de un compañero/a y/o evaluador.

Desarrollo:

Ejecución: a la señal acústica del evaluador, el ejecutante realizará una flexión de tronco adelante completa, hasta tocar con los codos las rodillas, e inmediatamente volver a la posición inicial.

El o la deportista repetirá el ejercicio cuántas veces pueda durante un período de 1 minuto, contabilizándose el número de repeticiones realizadas correctamente en el período determinado.

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

PRUEBA DE EXTENSIÓN DE TRONCO (PAG 164) (TEST 12)

Objetivo: Su principal finalidad es valorar la fuerza explosiva y resistencia muscular de los músculos extensores del tronco.

Implementos: Colchoneta, cronómetro y la ayuda de un compañero/a y/o evaluador.

Desarrollo:

Posición inicial: el o la deportista está ubicado en decúbito prono sobre la colchoneta. Los brazos estarán ubicados detrás de la cabeza, con las manos entrelazadas; el mentón permanecerá apoyado y en contacto con la colchoneta, los pies juntos y firmemente sujetos por un compañero y/o evaluador. A la señal acústica del evaluador el o la deportista realizará una extensión de tronco, elevándose hasta tocar con la cabeza o cuello, una cuerda o listón situado en sentido horizontal, amarrada sobre dos postes y a una altura equivalente a la medida que existe desde la parte superior de la rótula al sueldo (colocado el sujeto en posición de pie). Posteriormente volverá a la posición inicial. Se contabilizarán el número de ejecuciones (subida - bajada) realizadas correctamente en un período de 1 minuto.

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

PRUEBA DE SPRINT DE 20 METROS (PAG 192) (TEST 3 Y 6)

Objetivo: Su principal propósito es medir la velocidad de reacción y la velocidad cíclica máxima en las piernas.

Implementos: Terreno liso y plano, con dos líneas que demarquen la salida y el final de 20 metros. El material necesario es tiza y cronómetro.

Desarrollo: Para iniciar la prueba, el o la deportista se ubicará en posición de salida alta tras la línea de salida. A la señal del evaluador (listos, ya) el ejecutante deberá recorrer la distancia de 20 m en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de 20 m, existente entre la señal de salida y hasta que el o la deportista sobrepasa la línea de llegada.

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

PRUEBA DE CARRERAS DE DISTANCIA 50 METROS. (PAG 195) (TEST 21 Y 33)

Objetivo: Tiene como objetivo medir la velocidad de aceleración del o la deportista

Implementos: Terreno liso y plano, tiza para marcar líneas y cronómetro.

Desarrollo: El ejecutante arrancará de la posición de salida alta tras la línea de partida.

A la señal del evaluador (listos, ya), deberá recorrer la distancia marcada en el menor tiempo posible, hasta superar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia establecida (segundos, décimas y centésimas de segundo).

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

PRUEBA WELLS (PAG 216) (TEST 1, 7, 19 Y 31)

Objetivo: Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.

Implementos: Se necesita para su ejecución un banco sueco o cajón sobre el que se apoya una tabla milimetrada. La placa se colocará de tal forma que el valor cero coincidirá justo en el borde del banco más cercano al ejecutante.

Desarrollo: Su objetivo es al iniciar la ejecución, el o la deportista permanecerá sentado sobre el suelo, con las piernas juntas y extendidas. El ejecutante estará a su vez descalzo, con los pies pegados a la caja de medición, y los brazos y manos extendidos, manteniendo una apoyada sobre la otra y mirando hacia delante. A la señal del evaluador, el o la deportista flexionará el tronco adelante, empujando con ambas manos el cursor hasta conseguir la mayor distancia posible.

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

PRUEBA PENTASALTO (TEST 24)

Objetivo: Medir la fuerza rápida en tren inferior

Implementos: Cinta para marcar la línea de salida, cronometro, decámetro, conos para señalar línea de salida, formato de protocolo y asistente de evaluador.

Desarrollo: Inicia con la señal auditiva por parte del evaluador, en este momento el o la deportista debe realizar 5 saltos en sentadilla profunda de manera continua a pie junto logrando realizar la distancia más larga en el acumulado de los saltos.

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista inician la prueba antes de la señal auditiva por parte del evaluador.
- Cuando el o la deportista realiza pausa entre los saltos o apoya las manos, rodillas o glúteos en el suelo para estabilizarse
- Cuando el o la deportista no realiza la sentadilla profunda, esta debe ser por debajo de los 90 ° en la flexión de rodilla

PRUEBA DE PRESS DE BANCA HORIZONTAL (TEST 22 Y 34)

Objetivo: A través de esta prueba se puede estimar la fuerza máxima en miembro superior del o la deportista ejecutante.

Implementos: Preferiblemente una instalación cubierta, con un suelo liso y firme. Se requiere como material, un banco de press de banca, postes de apoyo de barra, barras de acero de entre 1,20 a 1,85 cm de longitud, 46 discos para añadir peso que se mantienen fijos mediante unos topes de acero o plástico.

Desarrollo:

Posición inicial: Ubicado boca arriba sobre el banco de press. La espalda estará firmemente apoyada sobre la superficie, así como los dos pies sobre el suelo. El ejecutante, tendrá los brazos extendidos hacia arriba y las manos en posición de agarre a la anchura de los hombros sobre la barra suspendida y separada de los postes.

Ejecución: A la señal del controlador, el o la deportista hará descender la barra hasta llegar a tocar el pecho y elevará el peso hasta llegar a la posición inicial.

El ejecutante realizará tantas repeticiones como pueda, contabilizándose el número de movimientos realizados correctamente.

Para la realización de la prueba se tendrá en cuenta el peso del o la deportista, siendo el 75 % del mismo el peso mínimo a levantar para aprobar dicho test, cualquier peso por encima del mencionado anteriormente se podrá aplicar llegando como tope al 100 % del peso corporal. Es preciso observar que esta prueba puede estar sometida a variaciones en su resultado según el aprendizaje obtenido previamente por el ejecutante.

TEST DE SALTO AL LAZO (ALTERNANDO PIES) (TEST 2)

Objetivo: Este test pretende medir la coordinación general con elemento.

Implementos: Un cronómetro y lazo adecuado al deportista

Desarrollo: A la señal del evaluador, el o la deportista realizará la mayor cantidad de saltos alternando los pies en 1 minuto. Se contabilizarán el número de ejecuciones realizadas correctamente en el tiempo estipulado

La prueba finalizará en los siguientes casos:

- Cuando el o la deportista no se sienta en capacidad de terminar el ejercicio en el tiempo determinado; solo se registrará el tiempo y repeticiones logradas.

PROTOCOLOS TECNICOS

ATAQUE DE BRAZO EN 10 SEG (GYAKU TSUKI) (TEST 14)

Objetivo: Evaluar la rapidez especial en técnicas de brazo

Implementos:

1. Pito o silbato
2. cronometro
3. cinta demarcar

Personal: Cronometrista, persona que sostiene focos

Desarrollo:

1. El o la deportista a evaluar deberá tener su implementación de competencia
2. El o la deportista marcará con la cinta una línea de referencia de su distancia efectiva de ataque donde estará en posición de kame te (guardia) de tras de ella
3. Cada acción el pie de adelante deberá pasar la línea demarcada y regresar a la posición de inicio golpeando con la técnica el foco
4. A la señal del cronometrista, el o la deportista deberá realizar el mayor número de repeticiones efectivas de la técnica (gyaku tsuki) durante 10 seg.
5. Se contabilizarán solo las repeticiones efectivas y que cumplan con los parámetros de puntuación

ATAQUE DE PIERNA EN 10 SEG (KIZAMI MAWASHI GERI) (TEST 15, 26 Y 39)

Objetivo: Evaluar la rapidez especial en técnicas de pierna

Implementos:

1. Pito o silbato
2. cronometro
3. cinta de marcar

Personal: cronometrista, persona que sostiene focos

Desarrollo:

1. El o la deportista a evaluar deberá tener su implementación de competencia

2. El o la deportista marcará con la cinta una línea de referencia de su distancia efectiva de ataque donde estará en posición de kame te (guardia) de tras de ella
3. Cada acción el pie de adelante deberá pasar la línea demarcada y regresar a la posición de inicio golpeando con la técnica el foco a la altura jodan (nivel de la cabeza)
4. A la señal del cronometrista, el o la deportista deberá realizar el mayor número de repeticiones efectivas de la técnica (kizami mawashi geri) durante 10 seg.
5. Se contabilizarán solo las repeticiones efectivas y que cumplan con los parámetros de puntuación

**ATAQUE COMBINADO (GYAKUTSUKI KISAMIMAWASHI GERI)
EN 10 SEG (TEST 28 Y 41)**

Objetivo: Evaluar la rapidez especial en técnicas combinadas

Implementos:

1. Pito o silbato
2. cronometro
3. cinta demarcar
4. paragolpes / focos
5. formatos de test y bolígrafo

Personal: cronometrista, persona que sostiene focos

Desarrollo:

1. El o la deportista a evaluar deberá tener su implementación de competencia
2. El o la deportista marcará con la cinta una línea de referencia de su distancia efectiva de ataque donde estará en posición de kame te (guardia) de tras de ella
3. Cada acción combinada el o la deportista se desplazará hacia adelante, pasando con los dos pies la línea de marcación, realizando las acciones técnicas y regresando a la posición inicial.

4. A la señal del cronometrista, el o la deportista deberá realizar el mayor número de repeticiones efectivas de la técnica (bloqueo contra ataque) durante 10 seg.
5. Se contabilizarán solo las repeticiones efectivas y que cumplan con los parámetros de puntuación

DEFENSA ATAQUE EN 10 SEG (TEST 27 Y 40)

Objetivo: Evaluar la rapidez especial en técnicas combinadas defensa y contra ataque

Implementos:

1. Pito o silbato
2. cronometro
3. cinta demarcar
4. paragolpes / focos
5. formatos de test y bolígrafo

Personal: cronometrista, persona que sostiene focos

Desarrollo:

1. El o la deportista a evaluar deberá tener su implementación de competencia
2. El o la deportista marcará con la cinta una línea de referencia de su distancia efectiva de ataque donde estará en posición de kame te (guardia) de tras de ella
3. Cada acción defensiva el o la deportista retrocederá en yori achi (desplazar atrás adelante con la misma pierna adelantada) el pie de adelante deberá pasar la línea demarcada y regresar a la posición de inicio golpeando con la técnica el foco
4. A la señal del cronometrista, el o la deportista deberá realizar el mayor número de repeticiones efectivas de la técnica (bloqueo contra ataque) durante 10 seg.
5. Se contabilizarán solo las repeticiones efectivas y que cumplan con los parámetros de puntuación.

Rubricas para la aplicación de Criterios de Evaluación

Componente Técnico Kumite Etapa Talento y Reserva Deportiva, Tecnificación y Rendimiento.

Protocolos: 1-2-3-4

1. Desplazamientos básicos / 2. Técnica de brazo / 3. Técnica de pierna /4. kihon ippon kumite (combate básico)

- **Objetivo:** Reconocer la ejecución de los gestos técnicos de 1. Desplazamientos básicos / 2. Técnica de brazo / 3. Técnica de pierna /4. kihon ippon kumite (combate básico) de los deportistas de la etapa de Talento y Reserva.

- **Desarrollo:** Se realizará cada variable técnica durante 30"(especificando según el grado el kihon kumite -sambon kumite, jiyu ippon kumite), en las que se pretenderá evidenciar las variables dispuestas por cada rubrica y clasificará al deportista dentro de un puntaje de 1 a 5 siendo el último el de mayor valor y que simbolizará una mejor ejecución técnica acorde a los parámetros que se disponen.

- **La prueba por cada una de las variables finalizará en los siguientes casos:**

Si el deportista presenta alguna lesión durante las pruebas.

Si no puede ejecutar la(s) técnica(s) solicitada(s).

Si no conoce el gesto técnico que se solicita realizar.

Las pruebas se podrán presentar nuevamente una vez se coordine el desarrollo de las mismas entre el entrenador a cargo, el de la etapa inmediatamente superior y el área metodológica.

1. Desplazamientos básicos		
Puntuación	1. Desplazamientos	%
5	Variables a Observar: 1. Posición de las piernas una adelante y una atrás al ancho de las caderas internas 2. El pie de adelante direccionado hacia adelante y el pié de atrás a 30° 3. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 4. Desplazar Yori Ashi (adelante-atrás) 5. Desplazar Sugi Ashi (adelante - atrás: uniendo el pie de atrás y adelantando el pie de adelante) 6. Desplazar Okuri Ashi (diagonales pie de adelante o de atrás) 7. Desplazar Oi Ashi (adelantando el pie de atrás) (Priorizar la técnica sobre la velocidad)	80%
4	1. Posición de las piernas una adelante y una atrás al ancho de las caderas internas 2. El pie de adelante direccionado hacia adelante y el pié de atrás a 30° 3. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen direccionando al oponente) 4. Desplazar Yori Ashi (adelante-atrás) 5. Desplazar Sugi Ashi (adelante - atrás: uniendo el pie de atrás y adelantando el pie de adelante)	
3	1. Posición de las piernas una adelante y una atrás al ancho de las caderas internas 2. El pie de adelante direccionado hacia adelante y el pié de atrás a 30° 3. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen direccionando al oponente) 4. Desplazar Yori Ashi (adelante-atrás)	
2	1. Posición de las piernas una adelante y una atrás al ancho de las caderas internas 2. El pie de adelante direccionado hacia adelante y el pié de atrás a 30° 3. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen direccionando al oponente)	
1	1. Posición de las piernas una adelante y una atrás al ancho de las caderas internas 2. El pie de adelante direccionado hacia adelante y el pié de atrás a 30°	

2. Técnica de Brazo		
Puntuación	2. Técnica de Brazo	%
5	Variables a Observar: 1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Recorrido lineal de la técnica de brazo Maite Tsuki (de la guardia se realiza la acción lineal con la extensión completa del codo y empuñando adecuadamente los dedos de la mano). 3. Finalización de la técnica de brazo Maite Tsuki (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón. 4. Recorrido lineal de la técnica de brazo Gyaku Tsuki (de la guardia se realiza la acción lineal con la extensión completa del codo, empuñando adecuadamente los dedos de la mano y se dará en rotación contraria a la pierna que está adelante). 5. Finalización de la técnica de brazo Gyaku Tsuki (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón o shudan al nivel del abdomen bajo. 7. Sanchin (atención plena sobre la acción realizada)	70%
4	1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Recorrido lineal de la técnica de brazo Maite Tsuki (de la guardia se realiza la acción lineal con la extensión completa del codo y empuñando adecuadamente los dedos de la mano). 3. Finalización de la técnica de brazo Maite Tsuki (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón. 4. Recorrido lineal de la técnica de brazo Gyaku Tsuki (de la guardia se realiza la acción lineal con la extensión completa del codo y empuñando adecuadamente los dedos de la mano y se dará en rotación contraria a la pierna que está adelante). 5. Finalización de la técnica de brazo Gyaku Tsuki (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón o shudan al nivel del abdomen bajo.	
3	1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Recorrido lineal de la técnica de brazo Maite Tsuki (de la guardia se realiza la acción lineal con la extensión completa del codo y empuñando adecuadamente los dedos de la mano). 3. Finalización de la técnica de brazo Maite Tsuki (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón.	
2	1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente)	
1		

3. Técnica de Pierna		
Puntuación	3. Técnica de pierna	%
5	Variables a Observar: 1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Recorrido de la patada frontal (Mae geri) - (pie de base hacia el frente, elevación de la rodilla, pie direccionado al foco shudan o abdomen por debajo del cinturón, extensión completa de la rodilla y pie direccionado con el coshi o base de los dedos) 3. Finalización de la técnica de Mae geri shudan (foco - distancia y distanciamiento) 4. Recorrido de la patada circular (mawuashi geri) - (pie de base con rotación externa +90°, elevación de la rodilla que patear, giro de cadera, extensión completa de la rodilla realizando medio círculo para llegar a su finalización). 5. Finalización de la técnica de Mawashi geri yodan y shudan (foco - distancia y distanciamiento) Ubicación del pie en extensión completa para hacer contacto con el empeine. 6. Recorrido de la patada circular (Ura mawashi) (pie de base con rotación externa +90°, elevación de la rodilla que patear, giro de cadera, extensión completa de la rodilla realizando medio círculo para llegar a su finalización). 7. Finalización de la técnica de Ura mawashi geri yodan (foco - distancia y distanciamiento) Ubicación del pie en extensión completa para hacer contacto con la planta. 8. Recorrido de la patada lateral (Yoko geri) - (pie de base con rotación externa +90°, elevación de rodilla que patear, giro de la cadera, extensión completa de la rodilla realizando una extensión de rodilla para llegar a su finalización). 9. Finalización de la técnica de Yoko geri shudan (foco - distancia y distanciamiento) Ubicación del pie lateral para hacer contacto con el Sokuto o borde externo. 10. Sanchin (atención plena sobre la acción realizada)	70%
4	1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Recorrido de la patada frontal (Mae geri) - (pie de base hacia el frente, elevación de la rodilla, pie direccionado al foco shudan o abdomen por debajo del cinturón, extensión completa de la rodilla y pie direccionado con el coshi o base de los dedos) 3. Finalización de la técnica de Mae geri shudan (foco - distancia y distanciamiento) 4. Recorrido de la patada circular (mawuashi geri) - (pie de base con rotación externa +90°, elevación de la rodilla que patear, giro de cadera, extensión completa de la rodilla realizando medio círculo para llegar a su finalización). 5. Finalización de la técnica de Mawashi geri yodan y shudan (foco - distancia y distanciamiento) Ubicación del pie en extensión completa para hacer contacto con el empeine. 6. Recorrido de la patada circular (Ura mawashi) (pie de base con rotación externa +90°, elevación de la rodilla que patear, giro de cadera, extensión completa de la rodilla realizando medio círculo para llegar a su finalización). 7. Finalización de la técnica de Ura mawashi geri yodan (foco - distancia y distanciamiento) Ubicación del pie en extensión completa para hacer contacto con la planta.	

3	1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Recorrido de la patada frontal (Mac geri) - (pie de base hacia el frente, elevación de la rodilla, pie direccionado al foco shudan o abdomen por debajo del cinturón, extensión completa de la rodilla y pie direccionado con el coshi o base de los dedos) 3. Finalización de la técnica de Mae geri shudan (foco - distancia y distanciamiento) 4. Recorrido de la patada circular (mawuashi geri) - (pie de base con rotación externa +90°, elevación de la rodilla que pateo, giro de cadera, extensión completa de la rodilla realizando medio círculo para llegar a su finalización). 5. Finalización de la técnica de Mawashi geri yodan y shudan (foco - distancia y distanciamiento) Ubicación del pie en extensión completa para hacer contacto con el empeine.	
2	1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Recorrido de la patada frontal (Mac geri) - (pie de base hacia el frente, elevación de la rodilla, pie direccionado al foco shudan o abdomen por debajo del cinturón, extensión completa de la rodilla y pie direccionado con el coshi o base de los dedos) 3. Finalización de la técnica de Mae geri shudan (foco - distancia y distanciamiento)	
1	1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente)	

4. kihon ippon kumite (combate básico)		
Puntuación	4. kihon ippon kumite (combate básico)	%
5	Variables a Observar: 1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Realiza ajuste a la distancia efectiva con relación a su oponente 3. realiza las técnicas ofensivas con distancia efectiva, foco correcto y poder de ejecución 4. Ejecuta la técnica ofensiva de oi tsuki jodan (puño frontal con desplazamiento hacia adelante a la altura de La cabeza) 5. Ejecuta la técnica ofensiva de oi tsuki shodan (puño frontal con desplazamiento hacia adelante a la altura del abdomen del oponente) 6. Ejecuta la técnica ofensiva de mae geri (patada frontal con desplazamiento hacia adelante a la altura del abdomen del oponente)	60%
4	Variables a Observar: 1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Realiza ajuste a la distancia efectiva con relación a su oponente 3. realiza las técnicas ofensivas con distancia efectiva, foco correcto y poder de ejecución 4. Ejecuta la técnica ofensiva de oi tsuki jodan (puño frontal con desplazamiento hacia adelante a la altura de La cabeza) 5. Ejecuta la técnica ofensiva de oi tsuki shodan (puño frontal con desplazamiento hacia adelante a la altura del abdomen del oponente)	

3	Variables a Observar: 1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Realiza ajuste a la distancia efectiva con relación a su oponente 3. realiza las técnicas ofensivas con distancia efectiva, foco correcto y poder de ejecución 4. Ejecuta la técnica ofensiva de oi tsuki jodan (puño frontal con desplazamiento hacia adelante a la altura de La cabeza)	
2	Variables a Observar: 1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Realiza ajuste a la distancia efectiva con relación a su oponente 3. realiza las técnicas ofensivas con distancia efectiva, foco correcto y poder de ejecución	
1	Variables a Observar: 1. Postura del tronco recto y guardia (brazo de adelante direccionando a la cara y brazo de atrás al abdomen del oponente) 2. Realiza ajuste a la distancia efectiva con relación a su oponente	

Los porcentajes que se presentan en cada una de las rubricas en las columnas amarillas, hacen referencia a un formato que estará dispuesto en el Sistema de Información Misional, y que permitirá reconocer el nivel deportivo de los atletas durante los criterios de evaluación. Los porcentajes asignados corresponden a la prioridad que estableció el equipo técnico de entrenadores de la capital.

Protocolos: 5-6-7-8

1. Técnica combinada de brazo / 2. Técnica combinada de pierna / 3. Táctica defensa - contra ataque / 4. Táctica anticipación

· **Objetivo:** Reconocer la ejecución de los gestos técnicos de 1. Técnica combinada de brazo / 2. Técnica combinada de pierna / 3. Táctica defensa - contra ataque / 4. Táctica anticipación de los deportistas de la etapa de Tecnificación.

· **Desarrollo:** Se realizarán cada variable técnicas y táctica durante 30"(jiyu ippon kumite y shiai kumite), en las que se pretenderá evidenciar las variables dispuestas por cada rubrica y clasificará al deportista dentro de un puntaje de 1 a 5 siendo el último el de mayor valor y que simbolizará una mejor ejecución técnica acorde a los parámetros que se disponen.

· **La prueba por cada una de las variables finalizará en los siguientes casos:**

Si el deportista presenta alguna lesión durante las pruebas.

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



Si no puede ejecutar la(s) técnica(s) solicitada(s).

Si no conoce el gesto técnico que se solicita realizar.

Las pruebas se podrán presentar nuevamente una vez se coordine el desarrollo de las mismas entre el entrenador a cargo, el de la etapa inmediatamente superior y el área metodológica.

1. Técnica combinada de brazo		
Puntuación	1. Técnica combinada de brazo	%
5	Variables a Observar: 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de brazo Kizami- aiku en desplazamiento Yori Ashi y/o Sugi Ashi. 3. Finalización de la técnica Kizami- aiku (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón y nivel shudan al nivel del abdomen bajo. 4. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de brazo aiku - Kizami en desplazamiento Yori Ashi y/o Sugi Ashi. 5. Finalización de la técnica aiku - Kizami (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel shudan al nivel del abdomen bajo y nivel yodan-zona por el lado del mentón 6. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de ren tsuki en desplazamiento Oi Ashi. 7. Finalización de la técnica ren tsuki (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón	60%
4	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de brazo Kizami- aiku en desplazamiento Yori Ashi y/o Sugi Ashi. 3. Finalización de la técnica Kizami- aiku (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón y nivel shudan al nivel del abdomen bajo. 4. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de brazo aiku - Kizami en desplazamiento Yori Ashi y/o Sugi Ashi. 5. Finalización de la técnica aiku - Kizami (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel shudan al nivel del abdomen bajo y nivel yodan-zona por el lado del mentón	
3	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de brazo Kizami- aiku en desplazamiento Yori Ashi y/o Sugi Ashi. 3. Finalización de la técnica Kizami- aiku (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón y nivel shudan al nivel del abdomen bajo.	
2	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente	
1		

2. Técnica de pierna combinada		
Puntuación	2. Técnica de pierna combinado	%
5	Variables a Observar: 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de pierna mawashi geri pierna adelantada y atrasada con el desplazamiento Oi Ashi. 3. Finalización de la técnica mawashi geri (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón o nuca y nivel shudan al nivel del abdomen bajo. 4. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de pierna ura mawashi geri pierna adelantada y atrasada con el desplazamiento Oi Ashi. 5. Finalización de la técnica ura mawashi geri (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón o nuca 6. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de pierna mawashi geri y ura mawashi geri pierna adelantada y atrasada con el desplazamiento libre. 7. Finalización de la técnica mawashi geri y ura mawashi geri (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón o nuca	60%
4	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de pierna mawashi geri pierna adelantada y atrasada con el desplazamiento Oi Ashi. 3. Finalización de la técnica mawashi geri (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón o nuca y nivel shudan al nivel del abdomen bajo. 4. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de pierna ura mawashi geri pierna adelantada y atrasada con el desplazamiento Oi Ashi. 5. Finalización de la técnica ura mawashi geri (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón o nuca	
3	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Ejecuta las técnicas básicas de combinación de pierna mawashi geri pierna adelantada y atrasada con el desplazamiento Oi Ashi. 3. Finalización de la técnica mawashi geri (foco - distancia y distanciamiento) El foco de esta técnica se realiza a nivel yodan-zona por el lado del mentón o nuca y nivel shudan al nivel del abdomen bajo.	
2	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente	
1		

3. Táctica de defensa - contra ataque		
Puntuación	3. Defensa - contra ataque	%
5	1. Situación 1: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica de brazo del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 2. Situación 2: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica de pierna del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 3. Situación 3: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica combinada de brazo del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 4. Situación 4: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica combinada de pierna del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 5. Situación 5: Ejecuta defensa contra ataque a las técnicas libres del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre.	80%
4	1. Situación 1: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica de brazo del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 2. Situación 2: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica de pierna del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 3. Situación 3: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica combinada de brazo del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 4. Situación 4: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica combinada de pierna del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre.	
3	1. Situación 1: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica de brazo del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 2. Situación 2: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica de pierna del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 3. Situación 3: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica combinada de brazo del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre.	
2	1. Situación 1: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica de brazo del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre. 2. Situación 2: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica de pierna del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre.	
1	1. Situación 1: Ejecuta defensa contra ataque a la técnica de brazo del oponente utilizando un desplazamiento acorde para no ser marcado y puntuar con técnica libre.	

4. Táctica anticipación		
Puntuación	4. Anticipación	%
5	1. Situación 1: Ejecuta anticipación con técnica de brazo adelantado a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar. 2. Situación 2: Ejecuta anticipación con técnica de brazo atrasado a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar (Yori Ashi). 3. Situación 3: Ejecuta anticipación con una técnica de pierna adelantada a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar (Yori Ashi, Sugi Ashi). 4. Situación 4: Ejecuta anticipación con una técnica de pierna atrasada a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar (Yori Ashi, Oi Ashi).	70%
4	1. Situación 1: Ejecuta anticipación con técnica de brazo adelantado a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar. 2. Situación 2: Ejecuta anticipación con técnica de brazo atrasado a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar (Yori Ashi). 3. Situación 3: Ejecuta anticipación con una técnica de pierna adelantada a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar (Yori Ashi, Sugi Ashi).	
3	1. Situación 1: Ejecuta anticipación con técnica de brazo adelantado a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar. 2. Situación 2: Ejecuta anticipación con técnica de brazo atrasado a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar (Yori Ashi).	
2	1. Situación 1: Ejecuta anticipación con técnica de brazo adelantado a la intención del oponente (acorte de la distancia), utilizando un desplazamiento acorde para puntuar.	
1		

Los porcentajes que se presentan en cada una de las rubricas en las columnas amarillas, hacen referencia a un formato que estará dispuesto en el Sistema de Información Misional, y que permitirá reconocer el nivel deportivo de los atletas durante los criterios de evaluación. Los porcentajes asignados corresponden a la prioridad que estableció el equipo técnico de entrenadores de la capital.

Protocolos: 9-10-11-12-13

1. Situación de combate con énfasis técnicas combinadas/2. Situación de combate con énfasis técnicas de esquivas / 3. Situación de combate con énfasis el manejo del área /4. Situación de combate con énfasis en manejo del tiempo y marcador / 5. Situación de combate con énfasis en manejo de faltas de categoría 1 y 2 de reglamento de competencia

· **Objetivo:** Reconocer la ejecución de los gestos técnicos y tácticos de 1. Situación de combate con énfasis técnicas combinadas/2. Situación de combate con énfasis técnicas de esquivas/ 3. Situación de combate con énfasis el manejo del área /4. Situación de combate con énfasis en manejo del tiempo y marcador / 5. Situación de combate con énfasis en manejo de faltas de categoría 1 y 2 de reglamento de competencia en los deportistas de la etapa de Rendimiento

· **Desarrollo:** Se realizarán cada variable técnicas y táctica durante 30"(jiyu ippon kumite y shiai kumite), en las que se pretenderá evidenciar las variables dispuestas por cada rubrica y clasificará al deportista dentro de un puntaje de 1 a 5 siendo el último el de mayor valor y que simbolizará una mejor ejecución técnica acorde a los parámetros que se disponen.

· **La prueba por cada una de las variables finalizará en los siguientes casos:**

Si el deportista presenta alguna lesión durante las pruebas.

Si no puede ejecutar la(s) técnica(s) solicitada(s).

Si no conoce el gesto técnico que se solicita realizar.

Las pruebas se podrán presentar nuevamente una vez se coordine el desarrollo de las mismas entre el entrenador a cargo, el de la etapa inmediatamente superior y el área metodológica.

1. Táctica para ataque		
Puntuación	I.Táctica para ataque	%
5	Variables a Observar: 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Ejecuta las técnicas combinadas libres de brazo y pierna o viceversa. 3. observar el encadenamiento y efectividad de las técnicas 4. retorna a la posición inicial de guardia (kamae te)	80%
4	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Ejecuta las técnicas combinadas libres de brazo y pierna o viceversa. 3. observar el encadenamiento y efectividad de las técnicas	
3	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Ejecuta las técnicas combinadas libres de brazo y pierna o viceversa.	
2		
1	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente	

2. Táctica defensiva con énfasis en evasión		
Puntuación	2. Táctica defensiva con énfasis en evasión	%
5	Variables a Observar: 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Realiza acciones para invitar a que su oponente ataque. 3. reacciona a los ataques de su oponente con movimientos atrás, laterales y diagonales, ampliando la distancia y o saliendo de la línea de ataque. 4. finaliza la acción defensiva con un contra ataque. 5. Retorno a la posición inicial de guardia (kamae te)	70%
4	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Realiza acciones para invitar a que su oponente ataque. 3. reacciona a los ataques de su oponente con movimientos atrás, laterales y diagonales, ampliando la distancia y o saliendo de la línea de ataque. 4. finaliza la acción defensiva con un contra ataque.	
3	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Realiza acciones para invitar a que su oponente ataque. 3. reacciona a los ataques de su oponente con movimientos atrás, laterales y diagonales, ampliando la distancia y o saliendo de la línea de ataque.	
2	1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Realiza acciones para invitar a que su oponente ataque.	
1	Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente	

3. Táctica manejo de área de competencia		
Puntuación	3. Táctica manejo de área de competencia	%
5	Variables a Observar: El deportista maneja el área dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado 3. Cuando va perdiendo 4. Cuando queda menos de 15 segundos 5. Cuando va ganando y necesita recuperar energía	60%
4	El deportista maneja el área dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado 3. Cuando va perdiendo 4. Cuando queda menos de 15 segundos	
3	El deportista maneja el área dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado 3. Cuando va perdiendo	
2	El deportista maneja el área dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado	
1	El deportista maneja el área dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente	

4. Táctica manejo tiempo y marcador de competencia		
Puntuación	4. Táctica manejo tiempo y marcador de competencia	%
5	El deportista maneja el tiempo dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado 3. Cuando va perdiendo 4. Cuando queda menos de 15 segundos 5. Cuando va ganando y necesita recuperar energía	60%
4	El deportista maneja el tiempo dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado 3. Cuando va perdiendo 4. Cuando queda menos de 15 segundos	
3	El deportista maneja el tiempo dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado 3. Cuando va perdiendo	
2	El deportista maneja el tiempo dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado	
1	El deportista maneja el tiempo dependiendo de la situación de combate en que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente	

5. Situación de combate con énfasis en manejo de faltas de categoría 1 y 2 de reglamento de competencia		
Puntuación	5. Situación de combate con énfasis en manejo de faltas de categoría 1 y 2 de reglamento de competencia	%
5	El deportista maneja las faltas según la situación en la que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado y no tiene faltas de ninguna categoría 3. Cuando va ganando, pero tiene acumulaciones de faltas 1 o 2 4. Acciones cuando su oponente tiene acumulación de faltas de categoría 1 o 2 5. Cuando queda menos de 15 segundos y tiene acumulación de faltas de categoría 1 o 2 6. Cuando queda menos de 15 segundos y su oponente tiene acumulación de faltas de categoría 1 o 2	60%
4	El deportista maneja las faltas según la situación en la que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. Cuando va ganado y no tiene faltas de ninguna categoría 3. Cuando va ganando, pero tiene acumulaciones de faltas 1 o 2 4. Acciones cuando su oponente tiene acumulación de faltas de categoría 1 o 2 5. Cuando queda menos de 15 segundos y tiene acumulación de faltas de categoría 1 o 2	
3		

2	Variables a Observar: El deportista maneja las faltas según la situación en la que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. cuando va ganando y no tiene faltas de ninguna categoría 3. cuando va ganando, pero tiene acumulaciones de faltas 1 o 2	
1	El deportista maneja las faltas según la situación en la que se encuentre 1. Realiza los desplazamientos para ajustar su distancia con relación al oponente 2. cuando va ganando y no tiene faltas de ninguna categoría	

Los porcentajes que se presentan en cada una de las rubricas en las columnas amarillas, hacen referencia a un formato que estará dispuesto en el Sistema de Información Misional, y que permitirá reconocer el nivel deportivo de los atletas durante los criterios de evaluación. Los porcentajes asignados corresponden a la prioridad que estableció el equipo técnico de entrenadores de la capital.

Rubricas para la aplicación de Criterios de Evaluación

Componente Técnico Kata Etapa Talento y Reserva Deportiva, Tecnificación y Rendimiento.

Protocolos: 14-15-16

1. Kata Embusen / 2. Posición / 3. Kata Kihon

· **Objetivo:** Reconocer la ejecución de los gestos técnicos de 1. Kata Embusen / 2. Posiciones / 3. Kata Kihon, de los deportistas de la etapa de Talento y Reserva.

· **Desarrollo:** Se realizarán un Kata paso a paso escogido por el evaluador (que corresponda al grado y estilo del practicante), en la que se pretenderá evidenciar las variables dispuestas por cada rubrica y clasificará al deportista dentro de un puntaje de 1 a 5 siendo el último el de mayor valor y que simbolizará una mejor ejecución técnica acorde a los parámetros que se disponen.

· **La prueba por cada una de las variables finalizará en los siguientes casos:**

Si el deportista presenta alguna lesión durante las pruebas.

Si no puede ejecutar la(s) técnica(s) solicitada(s).

Si no conoce el gesto técnico que se solicita realizar.

Las pruebas se podrán presentar nuevamente una vez se coordine el desarrollo de las mismas entre el entrenador a cargo, el de la etapa inmediatamente superior y el área metodológica.

1. Kata Embusen		
Puntuación	1. Recorrido completo del kata	%
5	Variables a Observar: Kata direccionado por evaluador (acorde a su grado de formación) 1. Realiza el Embusen del kata solicitado (todos los pasos) sin dudar en ningún movimiento	60%
4		
3		
2	1. Se le dificulta realizar el Embusen del kata con fluidez	
1	1. Omite más de 3 movimientos (pasos) del Embusen del kata ejecutado	

2. Posición		
Puntuación	2. Posiciones determinadas en el kata ejecutado	%
5	Variables a Observar: Kata direccionado por evaluador (acorde a su grado de formación) 1. Tiene postura erguida del tronco y cabeza en la ejecución (su mirada está acorde con el shakugan) 2. Realiza todas las posiciones del kata ejecutado 3. Identifica y realiza la ubicación de los pies establecidos para cada posición en el kata 4. Realiza la finalización de las posiciones aplicando el centro de gravedad (identificando la posición adelantada, atrasada, centro, unipodal) 5. Realiza una adecuada ejecución de los cambios de posición y combinación de posiciones	
4	1. Tiene la postura erguida del tronco y cabeza en la ejecución (su mirada está acorde con el shakugan) 2. Realiza todas y de manera completa las posiciones del kata ejecutado 3. Identifica y realiza la ubicación de los pies establecidos para cada posición en el kata 4. Realiza la finalización de las posiciones aplicando el centro de gravedad (identificando la posición adelantada, atrasada, centro, unipodal)	
3	1. Tiene la postura erguida del tronco y cabeza en la ejecución (su mirada está acorde con el shakugan) 2. Realiza todas y de manera completa las posiciones del kata ejecutado 3. Identifica y realiza la ubicación de los pies establecidos para cada posición en el kata	
2	1. Tiene la postura erguida del tronco y cabeza en la ejecución (su mirada está acorde con el shakugan) 2. Realiza todas las posiciones del kata ejecutado	
1	1. Se le dificulta la postura erguida del tronco y cabeza en la ejecución (su mirada está acorde con el shakugan)	

3. Kihon Kata		
Puntuación	3. tsuki waza, uke waza, geri waza	%
5	Variables a Observar: Kata direccionado por evaluador (acorde a su grado de formación) 1. Realizar todas las técnicas de brazo tsuki waza y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido 2. Realiza la finalización de las técnicas de brazo tsuki waza acorde a la aplicación del kata 3. Realiza todas las técnicas de brazo uke waza defensivo y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido 4. Realiza la finalización de las técnicas de brazo uke waza acorde a la aplicación del kata 5. Realiza todas las técnicas de pateo geri waza y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido 6. Realiza la finalización de las técnicas de pateo geri waza acorde a la aplicación del kata	
4	1. Realizar todas las técnicas de brazo tsuki waza y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido 2. Realiza la finalización de las técnicas de brazo tsuki waza acorde a la aplicación del kata 3. Realiza todas las técnicas de brazo uke waza defensivo y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido 4. Realiza la finalización de las técnicas de brazo uke waza acorde a la aplicación del kata	
3	1. Realizar todas las técnicas de brazo tsuki waza y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido 2. Realiza la finalización de las técnicas de brazo tsuki waza acorde a la aplicación del kata	
2		
1		

Los porcentajes que se presentan en cada una de las rubricas en las columnas amarillas, hacen referencia a un formato que estará dispuesto en el Sistema de Información Misional, y que permitirá reconocer el nivel deportivo de los atletas durante los criterios de evaluación. Los porcentajes asignados corresponden a la prioridad que estableció el equipo técnico de entrenadores de la capital.

Protocolos: 17-18-19-20

1. Kata Embusen / 2. Posición / 3. Kata Kihon / 4. Bunkai

· **Objetivo:** Reconocer la ejecución de los gestos técnicos de 1. Kata Embusen / 2. Posiciones / 3. Kata Kihon / 4. Bunkai, de los deportistas de la etapa de Tecnificación.

· **Desarrollo:** Se realizarán un Kata escogido por el evaluador (que corresponda al grado y estilo del practicante), en la que se pretenderá evidenciar las variables dispuestas por cada rubrica y clasificará al deportista dentro de un puntaje de 1 a 5 siendo el último el de mayor

valor y que simbolizará una mejor ejecución técnica acorde a los parámetros que se disponen.

· **La prueba por cada una de las variables finalizará en los siguientes casos:**

Si el deportista presenta alguna lesión durante las pruebas.

Si no puede ejecutar la(s) técnica(s) solicitada(s).

Si no conoce el gesto técnico que se solicita realizar.

Las pruebas se podrán presentar nuevamente una vez se coordine el desarrollo de las mismas entre el entrenador a cargo, el de la etapa inmediatamente superior y el área metodológica.

1. Kata Embusen		
Puntuación	1. Recorrido completo del kata	%
5	Variables a Observar: Kata direccionado por evaluador (acorde a su grado de formación) 1. Realiza el Embusen del kata solicitado (todos los pasos) sin dudar en ningún movimiento	60%
4		
3		
2		
1	1. Se le dificulta realizar el Embusen del kata con fluidez	

2. Posición		
Puntuación	2. Posiciones determinadas en el kata ejecutado	%
5	Variables a Observar: Kata direccionado por evaluador (acorde a su grado de formación) 1. Tiene en la ejecución postura erguida del tronco y cabeza (su mirada está acorde con el shakugan - control del oponente) 2. Realiza todas las posiciones del kata ejecutado 3. Identifica y realiza la ubicación de los pies establecidos para cada posición en el kata 4. Realiza la finalización de las posiciones aplicando el centro de gravedad (identificando la posición adelantada, atrasada, centro, unipodal) 5. Realiza una adecuada ejecución de los cambios de posición y combinación de posiciones	
4	1. Tiene la postura erguida del tronco y cabeza en la ejecución (su mirada está acorde con el bunkai) 2. Realiza todas y de manera completa las posiciones del kata ejecutado 3. Identifica y realiza la ubicación de los pies establecidos para cada posición en el kata 4. Realiza la finalización de las posiciones aplicando el centro de gravedad (identificando la posición adelantada, atrasada, centro, unipodal)	

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDR



3	1. Tiene la postura erguida del tronco y cabeza en la ejecución (su mirada está acorde con el bunkai) 2. Realiza todas y de manera completa las posiciones del kata ejecutado 3. Identifica y realiza la ubicación de los pies establecidos para cada posición en el kata	
2	1. Tiene la postura erguida del tronco y cabeza en la ejecución (su mirada está acorde con el bunkai) 2. Realiza todas las posiciones del kata ejecutado	
1	1. Tiene la postura erguida del tronco y cabeza en la ejecución (su mirada está acorde con el bunkai)	

3. Kihon Kata		
Puntuación	3. tsuki waza, uke waza, geri waza	%
5	Variables a Observar: Kata direccionado por evaluador (acorde a su grado de formación) 1. Realizar todas las técnicas de brazo tsuki waza y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido, aplicando la dinámica de la cadera 2. Realiza la finalización de las técnicas de brazo tsuki waza con kime (coordinación de la aplicación de la energía al final de timing y respiración) acorde a la aplicación del kata 3. Realiza todas las técnicas de brazo uke waza defensivo y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido aplicando la dinámica de la cadera 4. Realiza la finalización de las técnicas de brazo uke waza con kime (coordinación de la aplicación de la energía al final de timing y respiración) acorde a la aplicación del kata 5. Realiza todas las técnicas de pateo geri waza y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido aplicando la dinámica de la cadera 6. Realiza la finalización de las técnicas de pateo geri waza con kime (coordinación de la aplicación de la energía al final de timing y respiración) acorde a la aplicación del kata	
4	1. Realizar todas las técnicas de brazo tsuki waza y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido, aplicando la dinámica de la cadera 2. Realiza la finalización de las técnicas de brazo tsuki waza con kime (coordinación de la aplicación de la energía al final de timing y respiración) acorde a la aplicación del kata 3. Realiza todas las técnicas de brazo uke waza defensivo y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido aplicando la dinámica de la cadera 4. Realiza la finalización de las técnicas de brazo uke waza con kime (coordinación de la aplicación de la energía al final de timing y respiración) acorde a la aplicación del kata	
3	1. Realizar todas las técnicas de brazo tsuki waza y se visualiza la ejecución del inicio y recorrido, aplicando la dinámica de la cadera 2. Realiza la finalización de las técnicas de brazo tsuki waza con kime (coordinación de la aplicación de la energía al final de timing y respiración) acorde a la aplicación del kata	
2	1. Realiza todas las técnicas de tsuki, uke y geri waza pero sin aplicación de la dinámica de la cadera	
1		

4. Bunkai		
Puntuación	4. Básico grupo de aplicación	%
5	Variables a Observar: 3 grupos de aplicación del kata ejecutado direccionados por el evaluador 1. Explica de manera clara el bunkai (aplicación con oponente) de los grupos de kata 2. Ejecuta los grupos con claridad en el bunkai aplicándolo con un oponente 3. Ejecuta los grupos del kata con claridad en el bunkai sin oponente	
4	1. Explica con dificultad el bunkai (aplicación con oponente) de los grupos de kata 2. Ejecuta los grupos con dificultad en el bunkai aplicándolo con un oponente 3. Ejecuta los grupos del kata con dificultad en el bunkai sin oponente	
3		
2	1. Explica con mucha dificultad el bunkai (aplicación con oponente) de los grupos de kata 2. No logra ejecutar el bunkai con claridad con un oponente 3. Ejecuta el grupo de aplicación (realiza las técnicas ofensivas y defensivas con sus posiciones) pero no define el bunkai del mismo	
1	1. No explica ni logra ejecutar con claridad el bunkai de los grupos de kata	

Los porcentajes que se presentan en cada una de las rubricas en las columnas amarillas, hacen referencia a un formato que estará dispuesto en el Sistema de Información Misional, y que permitirá reconocer el nivel deportivo de los atletas durante los criterios de evaluación. Los porcentajes asignados corresponden a la prioridad que estableció el equipo técnico de entrenadores de la capital.

Protocolos: 21-22

1. criterios / 2. katas competitivos

- **Objetivo:** Reconocer la ejecución de los gestos técnicos de 1. criterios de evaluación / 2. katas competitivos, de los deportistas en la etapa de Rendimiento.

· **Desarrollo:** Se realizarán 3 Kata paso a paso escogido por el evaluador (que corresponda al grado y estilo del practicante), en la que se pretenderá evidenciar las variables dispuestas por cada rubrica y clasificará al deportista dentro de un puntaje de 1 a 5 siendo el último el de mayor valor y que simbolizará una mejor ejecución técnica acorde a los parámetros que se disponen.

- **La prueba por cada una de las variables finalizará en los siguientes casos:**
Si el deportista presenta alguna lesión durante las pruebas.

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



Si no puede ejecutar la(s) técnica(s) solicitada(s).

Si no conoce el gesto técnico que se solicita realizar.

Las pruebas se podrán presentar nuevamente una vez se coordine el desarrollo de las mismas entre el entrenador a cargo, el de la etapa inmediatamente superior y el área metodológica.

1. Criterios de evaluación		
Puntuación	1. Criterios de evaluación	%
5	1. Explicación teórica de las características de las posiciones de su estilo practicado - debe explicar la fundamentación (largo, ancho, centro de gravedad, dirección de los pies y aplicabilidad) de las posiciones utilizadas en sus katas de competencia. 2. Explicación teórica de las características de las técnicas (tsuki, uke, geri wasa) de su estilo practicado - Debe identificar y mostrar el inicio, recorrido y finalización de las técnicas diferentes a las básicas que se presentan en los katas de su elección para la competencia. 3. Explicación teórica de las características del movimiento de transición - Debe socializar la definición del término de transición en la ejecución de su kata competitivo, mostrando claridad en el desplazamiento, centro de gravedad y finalización. 4. Explicación teórica de la característica del timing - Debe socializar la definición del término del timing y como es ejecutado en los diferentes movimientos de su kata de competencia 5. Explicación teórica de las características de la respiración - Debe socializar la definición de la respiración en la ejecución del kata y su aplicabilidad 6. Explicación teórica de las características de la concentración - kime - Debe socializar la definición del kime y su aplicación y coordinación con la contracción muscular para la generación de energía en la ejecución del kata 7. Explicación teórica de las características de la conformidad (consistencia en el kihon del estilo (ryu ha) en el kata - Debe socializar la definición de la conformidad según los katas y estilo practicado	
4		
3		
2		
1		

2. Katas competitivos		
Puntuación	2. Katas competitivos	%
5	1. Realiza kata de competencia (libre elección) - ejecución suelta, paso a paso. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 3 primeros criterios de evaluación: posiciones, técnicas y movimientos de transición recibiendo una calificación promedio entre 3 y 4 - ejecución dinámica, ritmo real del kata. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 4 criterios de evaluación: timing, respiración, concentración- kime y conformidad recibiendo una calificación promedio entre 3 y 4 2. Realiza kata de competencia (libre elección) - ejecución suelta, paso a paso. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 3 primeros criterios de evaluación: posiciones, técnicas y movimientos de transición recibiendo una calificación promedio entre 3 y 4 - ejecución dinámica, ritmo real del kata. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 4 criterios de evaluación: timing, respiración, concentración- kime y conformidad recibiendo una calificación promedio entre 3 y 4 3. Realiza kata de competencia (libre elección) - ejecución suelta, paso a paso. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 3 primeros criterios de evaluación: posiciones, técnicas y movimientos de transición recibiendo una calificación promedio entre 3 y 4 - ejecución dinámica, ritmo real del kata. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 4 criterios de evaluación: timing, respiración, concentración- kime y conformidad recibiendo una calificación promedio entre 3 y 4	
4	1. Realiza kata de competencia (libre elección) - ejecución suelta, paso a paso. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 3 primeros criterios de evaluación: posiciones, técnicas y movimientos de transición recibiendo una calificación promedio entre 2 y 3 - ejecución dinámica, ritmo real del kata. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 4 criterios de evaluación: timing, respiración, concentración- kime y conformidad recibiendo una calificación promedio entre 2 y 3 2. Realiza kata de competencia (libre elección) - ejecución suelta, paso a paso. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 3 primeros criterios de evaluación: posiciones, técnicas y movimientos de transición recibiendo una calificación promedio entre 2 y 3 - ejecución dinámica, ritmo real del kata. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 4 criterios de evaluación: timing, respiración, concentración- kime y conformidad recibiendo una calificación promedio entre 2 y 3 3. Realiza kata de competencia (libre elección) - ejecución suelta, paso a paso. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 3 primeros criterios de evaluación: posiciones, técnicas y movimientos de transición recibiendo una calificación promedio entre 2 y 3 - ejecución dinámica, ritmo real del kata. El deportista deberá demostrar en ejecución completa los 4 criterios de evaluación: timing, respiración, concentración- kime y conformidad recibiendo una calificación promedio entre 2 y 3	
3		
2		
1		

Los porcentajes que se presentan en cada una de las rubricas en las columnas amarillas, hacen referencia a un formato que estará dispuesto en el Sistema de Información Misional, y que

permitirá reconocer el nivel deportivo de los atletas durante los criterios de evaluación. Los porcentajes asignados corresponden a la prioridad que estableció el equipo técnico de entrenadores de la capital.

Predominancia de la asistencia a competencias según la categoría

El propósito del siguiente cuadro es mostrar la predominancia de asistencia a los campeonatos y festivales de corte nacional e internacional, con el propósito de que cualquier entrenador o dirigente sepa como direccionar los apoyos y servicios a brindar a los karatecas.

Tabla 11 Ideal de Participación en Competencias por Etapa

Kumite			
Tipos de campeonatos	% de Predominancia de Asistencia a Competencias por Etapa		
	Talento y Reserva	Tecnificación	Rendimiento
Distritales	75%	45%	30%
Nacionales	20%	35%	40%
Internacionales	5%	20%	30%
Total	100%	100%	100%
Kata			
Tipos de campeonatos	% de Predominancia de Asistencia a Competencias por Etapa		
	Talento y Reserva	Tecnificación	Rendimiento
Distritales	75%	50%	30%
Nacionales	20%	35%	40%
Internacionales	5%	15%	30%
Total	100%	100%	100%

Con formato: Color de fuente: Automático

Con formato: Interlineado: Múltiple 1,08 lín.

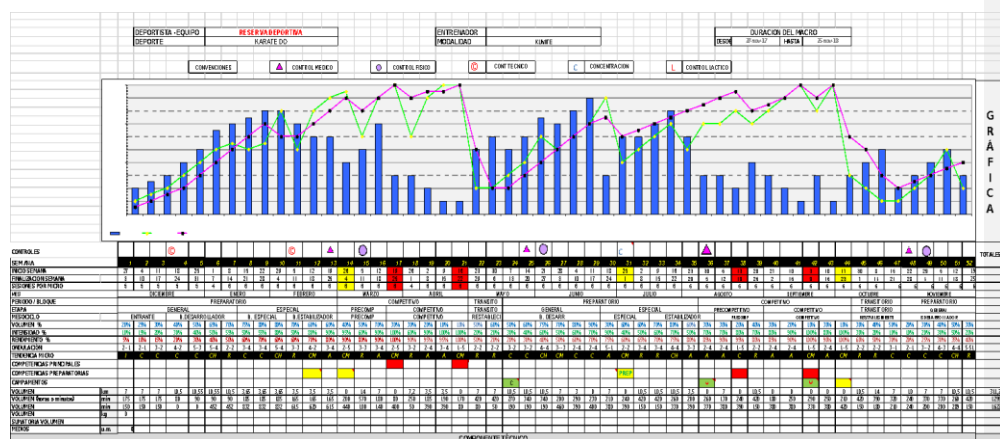
Con formato: Interlineado: Múltiple 1,08 lín.

Modelo de planificación tradicional

El Modelo de planificación es independiente a la dirección que establezca el entrenador, quien se basará en la cantidad de competencias que afronte el macrociclo; por tal motivo, la presente información sólo se puede utilizar como una guía general para la planificación de las etapas de Talento y Reserva, Perfeccionamiento y Rendimiento.

El modelo de planificación que se considera más apropiado para Talento y Reserva es por medio del modelo tradicional, relacionado en la tabla 12 .

Tabla 12 ejemplo modelo tradicional de planificación por Etapa



A continuación, se establecen los parámetros de distribución porcentual de la planificación para tecnificación y rendimiento, recalando que el entrenador es autónomo para tomarlos o modificarlos dependiendo de la necesidad que tenga cada grupo.

Tabla 13 Distribución de los % de tiempo por mesociclo de los aspectos de la preparación del deportista etapa de tecnificación

Periodos Mesociclos	Preparatorio			Competitivo		Transitorio
	P. General	P. Especial Variada	P. Especial	Obtención De Forma Deportiva	Mantenión De Forma Deportiva	
Preparación Física General	65	60	55	45	35	30
Preparación Física Específica	10	12	15	20	25	10
Preparación Técnico-Táctica	20	23	25	30	35	10
Preparación Teórica	5	5	5	5	5	
Preparación Psicológica						

Tabla 14 Distribución de los % de tiempo por mesociclo de los aspectos de la preparación del deportista etapa de Rendimiento

Periodos Mesociclos	Preparatorio			Competitivo		Transitorio
	P. General	P. Especial Variada	P. Especial	Obtención De Forma Deportiva	Mantención De Forma Deportiva	
Preparación Física General	60	55	50	40	35	30
Preparación Física Específica	12	15	18	23	25	10
Preparación Técnico-Táctica	23	25	27	32	35	10
Preparación Teórica	5	5	5	5	5	
Preparación Psicológica						

Referencias (Bibliografía)

1. Emilio j. Martínez “pruebas de aptitud física”
2. Gichin Funakoshi translated by Tsutomu Ohshima “karate do Kyohan The Master Text 1973”
3. Philippe Sauvage “Descubrir el karate do. Curso de karate para niños y niñas “
4. Ozolin, N.G. “Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo”.
5. Fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo
6. Fisiología del ejercicio, López Chicharro.
7. Psicología del entrenamiento deportivo, José María Buceta.
8. Fundamentos teóricos de las capacidades físicas, Carlos Peral García.
9. La pedagogía del deporte hoy. Escenarios y desafíos Emanuelle Isi dori/Fraile Aranda
10. Mosston, M., & Ashworth, S. (1986). La Enseñanza de la Educación Física. España: Macmillan Publishing Co.
11. Paris D Ambrigo, R. (2017). Psico y socio motricidad en el entrenamiento funcional: Relaciones de un entrenador con la praxiología motriz. *12° Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias*. Argentina. Recuperado el 8 de enero de 2020, de http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.10123/ev.10123.pdf

Anexos

Enfoque de desarrollo planteados por el Programa Tiempo Escolar Complementario.

Enfoque de Competencias por Ciclo.

Tabla 4 Desempeños ciclo 1

Enfoque De Competencias	Competencias A Fortalecer	Competencia Anual	Componentes	Desempeños			
				Primer Período	Segundo Período	Tercer Período	Cuarto Período
BÁSICAS: Específicas Del área de educación física	MOTRIZ	Explora formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos	Desarrollo Motor	Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	Ubico mi cuerpo en el espacio y en relación con objetos.	Exploro posibilidades de movimiento siguiendo ritmos de percusión y musicales diversos.	Identifico variaciones en mi respiración en diferentes actividades físicas.
			Técnicas del Cuerpo	Exploro formas básicas de movimiento y combinaciones con elementos y sin ellos.	Exploro formas básicas de movimiento aplicados a formas y modalidades gimnásticas.	Exploro la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales.	Exploro diversidad de actividades físicas que estén de acuerdo con mis posibilidades.
			Condición Física	Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	Atiendo las indicaciones para realizar el calentamiento al iniciar y recuperación al finalizar la actividad física.	Sigo orientaciones sobre hidratación, nutrición e higiene para el adecuado desarrollo de la actividad física	Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.
			Lúdica Motriz	Resuelvo las diversas situaciones que el juego me presenta.	Juego siguiendo las orientaciones que se me dan.	Participo en los juegos individuales y colectivos propuestos en la clase.	Exploro el juego como un momento especial en el desarrollo de la clase

	EXPRESIVA CORPORAL	Exploro e identifico emociones a través del movimiento corporal.	Lenguajes Corporales	Exploro manifestaciones expresivas para comunicar mis emociones (tristeza, alegría, ira, entre otras) en situaciones de juego y actividad física.	Exploro movimientos con diferentes ritmos.	Exploro gestos, representaciones e imitaciones.	Expreso entusiasmo en las actividades propuestas en la clase.
	AXIOLÓGICA CORPORAL	Identifico las normas y principios establecidos para la realización de las prácticas propias de la actividad física	Cuidado de sí mismo	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.	Exploro juegos y actividad física de acuerdo con mi edad y mis posibilidades.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad realizada.
CIUDADANA	INTEGRADORAS: Eje Pluralidad, Identidad y Valoración de las Diferencias.	Exploro la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.	Excelencia Determinación	Cumplo con los ejercicios planteados.	Recibo la retroalimentación sobre los errores cometidos en el desarrollo de las actividades.	Sigo las normas básicas para desarrollar las actividades del centro de interés de forma segura.	Colaboro de manera activa para el logro de metas comunes en el desarrollo de las actividades.
			Respeto Igualdad	Identifico las diferencias y semejanzas de género y físicas de sus compañeros.	Valoro y acepto las diferencias y semejanzas de sus compañeros.	Manifiesto desagrado cuando se siente discriminado y/o excluido de un grupo social.	Identifico situaciones de discriminación en su entorno y diseña estrategias de mejora.

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

SOCIOEMOCIONAL	INTERPERSONALES	Exploro la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la convivencia Ciudadana.	Amistad Inspiración Valor	Reconozco las emociones básicas (alegría, tristeza, rabia, temor) en sí mismo y en otras personas.	Expreso sentimientos y emociones de diferentes maneras.	Reconozco que algunas acciones generan emociones e impacto hacia los demás compañeros.	Identifico normas sencillas que ayudan a promover el buen trato y evitar el maltrato en el juego y en la vida escolar.
----------------	-----------------	--	---------------------------------	--	---	--	--

Fuente: Competencias Básicas: Tomado del documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (Documento N° 15 MEN 2010).

Competencias Ciudadanas: Tomado del documento Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas Formar para la Ciudadanía ¡si es posible! (Serie Guías No. 6 MEN 2005).

Competencias Socioemocionales: Tomado del documento Emociones para la vida Programas de Educación Socioemocional (Guía docente SED 2018)

Tabla 5 Criterios de desempeño ciclo 1

Componentes	CRITERIO No. 1 (Exploración)	CRITERIO No. 2 (Apropiación)	CRITERIO No.3 (Dominio)
Desarrollo Motor	Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	Reproduce múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.	Controla múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.
Técnicas del Cuerpo	Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	Afianza diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	Demuestra diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.
Condición Física	Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física.	Experimenta desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física.	Desarrolla desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento,

[illegible]

Con form

			individuales y grupales ajustados al centro de interés.	individuales y grupales ajustados al centro de interés.	individuales y grupales ajustados al centro de interés.
		Condición Física	Escucha los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física.	Comienza a identificar los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física.	Inicia el reconocimiento de los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física.
		Lúdica Motriz	Vivencia diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.	Participa en diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.	Practica diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.
		Lenguajes Corporales	Explora sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.	Identifica sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.	Manifiesta sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.
		Cuidado de sí mismo	Escucha las normas y las reglas de seguridad y comportamiento del centro de interés.	Reconoce las normas y las reglas de seguridad y comportamiento del centro de interés.	Utiliza las normas y las reglas de seguridad y comportamiento del centro de interés.
	CIUDADANA	Determinación	Comprende la importancia de participar activamente en proyectos colectivos orientados al bien común.	Participa con profesores y compañeros en la ejecución de proyectos.	Comparte sus ideas para la construcción y ejecución de proyectos solidarios.
	SOCIOEMOCIONAL	Valor	Identifica sus sentimientos frente a la exclusión y discriminación en clase.	Reconoce el sentimiento de otras personas cuando son excluidas o discriminadas.	Promueve mecanismos de apoyo para evitar la discriminación y exclusión en clase.
STR	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Explora las reacciones y cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Reconoce algunos cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.	Relaciona los cambios de su cuerpo cuando realiza actividad física.
		Técnicas del Cuerpo	Explora ciertos ejercicios propios del centro de interés	Aborda muchos de los ejercicios propios del centro	Desarrolla todos los ejercicios propios del centro

[illegible]

Con form

▲

Tabla 6 Desempeños ciclo 2

Competencias A Desarrollar	Competencia Anual	Componentes	Desempeños			
			Primer Período	Segundo Período	Tercer Período	Cuarto Período
MOTRIZ	Reconozco los fundamentos básicos de las técnicas de	Desarrollo Motor	Controlo de forma global y segmentaria la realización de	Ajusto los movimientos de mi cuerpo en la	Relaciono variaciones en mi respiración en la actividad	Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

		movimiento en diversas situaciones y contextos.		movimientos técnicos.	manipulación de objetos.	física y relajación.	
			▲ Técnicas del Cuerpo	Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas.	Aplico técnicas de tensión, relajación y control del cuerpo.	Aplico reglas sencillas en diferentes prácticas deportivas individuales y de grupo	Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.
			▲ Condición Física	Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Identifico movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	Identifico hábitos de comportamiento o saludable para el adecuado desarrollo de la actividad física.	Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.
			▲ Lúdica Motriz	Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.	Acepto y pongo en práctica las reglas de juego.	Reconozco a mis compañeros como constructores del juego.	Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades.
EXPRESIVA CORPORAL		Identifico diferentes técnicas expresivas para la manifestación emocional.	Lenguajes Corporales	Identifico técnicas de expresión corporal que llevan a la regulación emocional en situaciones de juego y actividad física.	Reconozco y ejecuto danzas y prácticas lúdicas de tradición regional con lenguaje verbal y no verbal.	Realizo secuencias de movimientos, aplicando los tres ejes del cuerpo: adelante-atrás, arriba-abajo, izquierda-derecha, de forma	Identifico cómo las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado. ▲

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

						individual y grupal.		
	AXIOLÓGICA CORPORAL	Reflexiono acerca del valor de la actividad física para la formación personal	Cuidado de sí mismo	Aplico las recomendaciones sobre higiene corporal antes, durante y después de la actividad física.	Atiendo las orientaciones sobre mi tiempo para jugar y realizar actividad física.	Identifico mis capacidades cuando me esfuerzo en la actividad física.	Atiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios	
CIUDADANA	INTEGRADORAS Eje Pluralidad, Identidad y Valoración de las Diferencias.	Reconozco la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la Convivencia Ciudadana.	Excelencia Determinación	Me muestro motivado en la ejecución de las actividades planteadas, obteniendo un rendimiento bueno en el desempeño de estas.	Identifico los errores cometidos una vez recibo retroalimentación y hago el esfuerzo para corregirlos.	Reconozco la importancia que tienen las normas para lograr el desarrollo de actividades.	Cooperoy muestro solidaridad con mis compañeros trabajando constructivamente en equipo.	
			Respeto Igualdad	Reconozco situaciones de discriminación y genero acciones para evitarlas.	Reconozco aquellos sentimientos que generan la discriminación.	Relaciono las actitudes de las personas excluidas o discriminadas, con aquellas que son aceptadas.	Identifico las consecuencias de la discriminación en las personas y en la convivencia escolar.	

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

MOCIO	INTERPERSONALES	Reconozco la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la Convivencia Ciudadana.	Amistad Inspiración Valor	Reconozco que el temor y la rabia pueden afectar la participación y la armonía en la clase.	Expreso ideas y sentimientos escuchando respetuosamente a los demás.	Reconozco que la disculpa y el perdón son acciones que permiten una mejor relación con el otro.	Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.
-------	-----------------	--	---------------------------------	---	--	---	---

Fuente: Competencias Básicas: Tomado del documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (Documento No. 15 MEN 2010)
Competencias Ciudadanas: Tomado del documento Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas Formar para la Ciudadanía ¡si es posible! (Serie Guías No. 6 MEN 2005)
Competencias Socioemocionales: Tomado del documento Emociones para la vida Programas de Educación Socioemocional (Guía docente SED 2018)

Tabla 7 Criterios de desempeño ciclo 2

Competencia	Componentes	CRITERIO No. 1 (Exploración)	CRITERIO No. 2 (Apropiación)	CRITERIO No.3 (Dominio)
MOTRIZ	Desarrollo Motor	Realiza variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.	Practica variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.	Controla variados ejercicios y movimientos de naturaleza técnica acoplados al centro de interés manejando sus

[illegible]

	CIUDADANA	Excelencia	Identifica la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores.	Reconoce la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores.	Relaciona la práctica deportiva como un medio para el desarrollo de valores.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Experimenta que su estado de ánimo incide de manera positiva o negativa en el desarrollo de actividades lúdico-deportivas.	Relaciona que su estado de ánimo incide de manera positiva o negativa en el desarrollo de actividades lúdico-deportivas.	Manifiesta autocontrol de sus emociones en diferentes situaciones de juego.
		Desarrollo Motor	Ajusta una variedad de patrones motrices con la manipulación de objetos, a través de actividades de juego y ejercicios básicos propios del centro de interés.	Combina una variedad de patrones motrices con la manipulación de objetos, a través de actividades de juego y ejercicios básicos y de fundamentación propios del centro de interés.	Domina una variedad de patrones motrices con la manipulación de objetos, a través de actividades de juego y ejercicios de fundamentación propios del centro de interés.
		Técnicas del Cuerpo	Explora su conciencia y control corporal por medio de actividades de juego de tensión y relajación trabajadas en el centro de interés.	Desarrolla su conciencia y control corporal en actividades de juego de tensión y relajación trabajadas en el centro de interés.	Demuestra conciencia y control corporal por medio de actividades de juego de tensión y relajación trabajadas en el centro de interés.
STR	MOTRIZ	Condición Física	Experimenta una variedad de ejercicios, y movimientos precisos para para la fase de calentamiento y la recuperación del cuerpo.	Practica una variedad de ejercicios, y movimientos precisos para para la fase de calentamiento y la recuperación del cuerpo.	Realiza una variedad de ejercicios, y movimientos precisos para para la fase de calentamiento y la recuperación del cuerpo.
		Lúdica Motriz	Reflexiona acerca de las reglas de los juegos y del centro de interés, como medio formativo para empezar a entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad.	Pongo en práctica las reglas de los juegos y del centro de interés, para entender las normas que rigen la sociedad y me permiten vivir en comunidad	Relaciono las reglas de los juegos y del centro de interés, con las normas que rigen la sociedad para vivir en comunidad
		Lenguajes Corporales	Experimenta diversas expresiones lúdicas, de juego y deportivas, que le permiten el desarrollo del cuerpo y sus	Practica diversas expresiones lúdicas, de juego y deportivas que amplían expresión	Utiliza su corporeidad para comunicarse de manera verbal y no verbal, en

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

[illegible]

STR			juegos y ejercicios propuestos en el centro de interés.	medio de la práctica de diferentes juegos y ejercicios propuestos en el centro de interés.	medio de la práctica de diferentes juegos y ejercicios propuestos en el centro de interés.
		Lúdica Motriz	Se integra a través del juego, se relaciona con los otros, respeta las normas y emplea el cuerpo como eje de comunicación.	Expresa que, a través del juego, se relaciona con los otros, respeta las normas y emplea el cuerpo como eje de comunicación y enseñanza.	Exterioriza que, a través del juego, se relaciona con los otros, respeta las normas y emplea el cuerpo como eje de comunicación, enseñanza y desarrollo.
		Lenguajes Corporales	Utiliza su cuerpo y el movimiento como medio de expresión y comunicación en situaciones diversas.	Controla su cuerpo y organiza movimientos determinados como medio de expresión y comunicación en situaciones diversas y específicas.	Maneja su cuerpo y establece movimientos precisos como medio de expresión y comunicación en situaciones diversas y específicas.
		Cuidado de sí mismo	Identifica las instalaciones, materiales, elementos, normas de seguridad y uso y de los escenarios y su entorno.	Reconoce las instalaciones, materiales, elementos, normas de seguridad, y uso de los escenarios y su entorno.	Preserva las instalaciones, materiales, elementos, normas de seguridad y uso de los escenarios y su entorno.
	CIUDADANA	Determinación	Identifica actitudes de determinación a través de actividades lúdico-deportivas como un instrumento de sana convivencia entre los estudiantes.	Manifiesta actitudes de determinación a través de actividades lúdico-deportivas como un instrumento de sana convivencia entre los estudiantes.	Evidencia actitudes de determinación a través de actividades lúdico-deportivas como un instrumento de sana convivencia entre los estudiantes.
	SOCIOEMOCIONAL	Valor	Experimenta actitudes de valor y tolerancia como vía para facilitar las relaciones con otros.	Reconoce actitudes de valor y tolerancia como vía para facilitar las relaciones con otros.	Desarrolla actitudes de valor y tolerancia como vía para facilitar las relaciones con otros.
	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Ajusta diferentes posiciones y posturas corporales que se asemejan a las propias de la técnica de movimiento del deporte.	Practica diferentes posiciones y posturas corporales que asemejan a las propias de la técnica de movimiento del deporte.	Emplea en el juego diferentes posiciones y posturas corporales que se asemejan a las propias de la

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

					técnica de movimiento del deporte.
		Técnicas del Cuerpo	Manifiesta creatividad en la ejecución de juegos y actividades deportivas que ha indagado o practicado en su comunidad.	Participa con interés e iniciativa en la ejecución de juegos y actividades deportivas que practica en su comunidad y las promueve.	Utiliza las técnicas de movimiento aprendidas en el centro de interés y las pone en práctica cuando participa en su comunidad.
		Condición Física	Identifica los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los experimenta por medio de la práctica de expresiones motrices, juegos, ejercicios y movimientos técnicos ajustados al centro de interés.	Distingue las percepciones conceptuales de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, y los desarrolla por medio de la práctica de expresiones motrices, juegos, ejercicios y movimientos técnicos ajustados al centro de interés.	Aplica los conceptos de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, adecuadamente en juegos de aplicación específicos del centro de interés.
		Lúdica Motriz	Se interesa por participar en juegos recreativos, lúdicos y deportivos, que estimulen la creatividad y la capacidad intelectual.	Participa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos; motivando la creatividad y la capacidad intelectual.	Participa y se interesa en juegos recreativos, lúdicos y deportivos; que promueven la creatividad y otras capacidades intelectuales y cognitivas.
		Lenguajes Corporales	Identifica que sus estados de ánimo y sus emociones afectan su desempeño en el desarrollo de juegos y ejercicios.	Relaciona sus estados de ánimo y sus emociones con su desempeño en el desarrollo de juegos y ejercicios.	Controla sus estados de ánimo y sus emociones para el buen desarrollo de juegos y ejercicios.
		Cuidado de sí mismo	Participa en juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.	Desarrolla con autonomía juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.	Práctica de manera emprendedora juegos libres, dirigidos y recreativos, conservando el respeto por sus compañeros y las normas de juego.
	CIUDADANA	Igualdad	Vivencia relaciones de igualdad basadas en el respeto con compañeros y formadores.	Maneja relaciones de igualdad basadas en el respeto con compañeros y formadores.	Genera relaciones de igualdad basadas en el respeto con compañeros y formadores.

Conform

SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Vivencia actitudes de valor y tolerancia en la resolución de conflictos en situaciones de juegos.	Maneja actitudes de valor y tolerancia en la resolución de conflictos en situaciones de juegos.	Integra de manera actitudes de valor y tolerancia para la resolución de conflictos en situaciones de juegos.

Fuente: Construcción propia componente pedagógico-social TEC, 2019.
Tabla 8 Desempeños ciclo 3

Enfoque De Competencias	Competencias A Desarrollar	Competencia Anual	Componentes	Desempeños			
				Primer Período	Segundo Período	Tercer Período	Cuarto Período
BASICA: Específicas Del área de educación física	MOTRIZ	Combino las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.	Desarrollo Motor	Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	Realizo secuencias de movimiento con duración y simetría preestablecidas.	Perfecciono posturas corporales propias de las técnicas de movimiento y los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.	Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos técnicos.
			Técnicas del Cuerpo	Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas.	Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal.	Reconozco mis fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos.	Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.
			Condición Física	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física.	Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.
			Lúdica Motriz	Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.	Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.	Soy tolerante ante las diferentes circunstancias que me presenta el juego para contribuir a su desarrollo.	Participo en los juegos desarrollados con actitud empática.

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, C

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

	EXPRESIVA CORPORAL	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones.	Lenguajes Corporales	Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.	Ejecuto actividades y prácticas lúdicas.	Ajusto mis movimientos a diferentes ritmos.	Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria).
	AXIOLÓGICA CORPORAL	Comprendo el valor que tiene la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida.	Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.	Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contraindicaciones en la práctica del ejercicio físico.	Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana
CIUDADANA	INTEGRADORA S: Eje Pluralidad, Identidad y Valoración de las Diferencias.	Comprendo la importancia de los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad para la Convivencia Ciudadana.	Excelencia Determinación	Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución.	Corrijo mis errores y procuro desarrollar adecuadamente las actividades planteadas.	Comprendo que las normas ayudan a promover el buen trato en mi ejecución de las actividades.	Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.
			Respeto Igualdad	Identifico situaciones de discriminación que ocurrieron en el pasado y las relaciona con las que observo en la vida cotidiana.	Comprendo que la discriminación y la exclusión pueden tener consecuencias sociales negativas.	Expreso mi punto de vista frente a situaciones de exclusión o discriminación y adopto una postura frente a ellas.	Hago uso de diferentes mecanismos que promueven el respeto por la diversidad.

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

SOCIOEMOCIONAL	Autoconocimiento Relaciones interpersonales Toma de decisiones	Comprendo la importancia de los valores de la amistad, inspiración y valor en las relaciones con el otro	Amistad Inspiración Valor	Manifiesto mi punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.	Expongo razones y escucho las posiciones de los demás.	Construyo relaciones pacíficas que contribuyen a una mejor relación con los demás.	Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos.
-----------------------	--	---	---------------------------------	---	---	--	---

Fuente: Competencias Básicas: Tomado del documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte (Documento No. 15 MEN 2010)

Competencias Ciudadanas: Tomado del documento Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas Formar para la Ciudadanía ¡si es posible! (Serie Guías No. 6 MEN 2005)

Competencias Socioemocionales: Tomado del documento Emociones para la vida Programas de Educación Socioemocional (Guía docente SED 2018)

Tabla 9 Criterios de desempeño ciclo 3

Componente	Competencia	Componentes	CRITERIO No. 1 (Exploración)	CRITERIO No. 2 (Apropiación)	CRITERIO No. 3 (Dominio)
ESTR	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Ajusto los movimientos de mi Cuerpo en la manipulación de objetos.	Realizo los movimientos de mi Cuerpo en la manipulación de objetos.	Demuestro los movimientos de mi cuerpo en la manipulación de objetos.
		Técnicas del Cuerpo	Realiza y combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales.	Ejecuta y analiza las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales.	Domina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales.
		Condición Física	Identifica sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Afianza sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.	Demuestra sus capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos.

			Lúdica Motriz	Conoce los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.	Comprende los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.	Lidera los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.
			Lenguajes Corporales	Identifico las prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.	Interpreta y ejecuto prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.	Participo de las prácticas deportivas y recreativas de mi gusto y comparto con mis compañeros.
			Cuidado de sí mismo	Conoce y utiliza el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.	Comprende el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.	Demuestra interés por el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.
		CIUDADANA	Excelencia	Identifica que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.	Comprende que cuando las personas son discriminadas, su autoestima y sus relaciones con los demás se ven afectadas.	Aplica estrategias a través del respeto entre pares para evitar todo tipo de discriminación en su entorno.
		SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Explora habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.	Relaciona habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.	Manifiesta habilidades comunicativas y de cooperación para manifestar su punto de vista cuando se toman decisiones colectivas.
			Desarrollo Motor	Reconoce sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices	Explora sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices	Domina sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices
		MOTRIZ	Técnicas del Cuerpo	Explora esquemas o secuencias de movimiento con control corporal de manera espontáneos o guiados.	Controla esquemas y secuencias de movimiento con control corporal de manera espontáneos o guiados.	Construye y domina esquemas y secuencias de movimiento con control corporal de manera espontánea o guiados.
			Condición Física	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas	Interpreta los cambios y desarrollo de las respuestas	Comprende los cambios y desarrollo de las respuestas

STR			físicas manifestadas dentro de las actividades de los centros de interés.	Físicas manifestadas dentro de las actividades de los centros de interés.	Físicas manifestadas dentro de las actividades de los centros de interés.
		Lúdica Motriz	Identifica la importancia de conocer y aplicar las normas y Condiciones de juego en el desarrollo de los centros de interés.	Interpreta la importancia de conocer y aplicar las normas y Condiciones de juego en el desarrollo de los centros de interés.	Comprende la importancia de conocer y aplicar las normas y Condiciones de juego en el desarrollo de los centros de interés.
		Lenguajes Corporales	Identifica cómo la práctica Lúdica incide favorablemente en su desarrollo físico.	Reconoce cómo la práctica Lúdica incide favorablemente en su desarrollo físico.	Evidencia cómo la práctica Lúdica incide favorablemente en su desarrollo físico.
		Cuidado de sí mismo	Reconoce la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.	Comprende la actividad física como una forma para mejorar su salud y bienestar.	Valora y disfruta la actividad física como una Forma para mejorar su salud y bienestar.
	CIUDADANA	Respeto	Vivencia que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación.	Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación.	Evidencia que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación.
	SOCIOEMOCIONAL	Inspiración	Explora habilidades de aprendizaje cooperativo y comunicación asertiva en diferentes contextos y situaciones de tensión.	Aplica habilidades de aprendizaje cooperativo y comunicación asertiva en diferentes contextos y situaciones tensión.	Desarrolla habilidades de aprendizaje cooperativo y comunicación asertiva en diferentes situaciones.
	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Identifica las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.	Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.	Domina las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.
		Técnicas del Cuerpo	Explora la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas	Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes	Domina la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

				prácticas motrices y deportivas	prácticas motrices y deportivas
		Condición Física	Identifica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	Aplica movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.
		Lúdica Motriz	Reconoce a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés	Comprende a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés	Aporta a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés
		Lenguajes Corporales	Explora secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.	Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.	Domina secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.
		Cuidado de sí mismo	Reconoce las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.	Desarrolla las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.	Muestra las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.
	CIUDADANA	Determinación	Identifica que existen diversas formas de exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia.	Reconoce que existen diversas formas de exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia.	Aplica estrategias para impedir situaciones de exclusión y discriminación a través de los valores respeto y excelencia.
	SOCIOEMOCIONAL	Valor	Vivencia relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.	Maneja relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.	Genera relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

STR	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Interpreta diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.	Comprende diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.	Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.
		Técnicas del Cuerpo	Relaciona coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Interpreta coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	Comprende coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza.
		Condición Física	Interpreta la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	Reconoce la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.
		Lúdica Motriz	Comprende sus posibilidades de Expresión empática con los compañeros de grupo.	Construye sus posibilidades de Expresión empática con los compañeros de grupo.	Asume sus posibilidades de expresión empática con los compañeros de grupo.
		Lenguajes Corporales	Reconoce los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.	Ejecuta los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.	Valora los cambios y desarrollo de las respuestas fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.
		Cuidado de sí mismo	Controla adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postural.	Ejecuta adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postural.	Domina adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postural.
	CIUDADANA	Igualdad	Vivencia a través de las actividades planteadas el uso de mecanismos que promuevan la igualdad y el respeto por la diversidad.	Aplica a través de las actividades planteadas el uso de mecanismos que promuevan la igualdad y el respeto por la diversidad.	Evidencia a través de las actividades planteadas el uso de mecanismos que promuevan la igualdad y el respeto por la diversidad.
		Amistad	Identifica habilidades para manejar pacífica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.	Ejercita habilidades para manejar pacífica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.	Integra habilidades para manejar pacífica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.
	SOCIOEMOCIONAL				

Fuente: Construcción propia componente pedagógico-social TEC, 2019

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Tabla 10 Desempeños ciclo 4

Enfoque De Competencias	Competencias A Desarrollar	Competencia Anual	Desempeños				
			Componentes	Primer Período	Segundo Período	Tercer Período	Cuarto Período
BASICA: Específicas Del área de educación física	MOTRIZ	Selecciono técnicas de movimiento para perfeccionar mi ejecución	Desarrollo Motor	Selecciono movimientos de desplazamiento y manipulación.	Combino movimientos con uso de elementos.	Controlo la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.	Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos.
			Técnicas del Cuerpo	Domino la ejecución de formas técnicas de movimiento de diferentes prácticas motrices y deportivas.	Realizo esquemas de movimiento con diferentes fundamentos o movimientos fijados.	Comprendo las exigencias técnicas y tácticas en la práctica y el juego.	Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.
			Condición Física	Identifico métodos para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas y los aplico.	Comprendo las razones biológicas del calentamiento y recuperación y las aplico.	Comprendo la importancia de la actividad física para una vida saludable.	Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.
			Lúdica Motriz	Decido las acciones más efectivas para resolver las diversas	Apropio las reglas de juego y las modifico, si es necesario.	Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.	Comprendo las características del juego y las pongo en

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

				situaciones del juego.			práctica para su realización.
	EXPRESIVA CORPORAL	Selecciono las técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.	Lenguajes Corporales	Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación y el control de mis emociones, en situaciones de juego y actividad física.	Propongo secuencias de movimiento, que se ajusten a las necesidades de la actividad o del juego.	Participo en la ejecución y organización de esquemas de movimiento creativos.	Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación.
	AXIOLÓGICA CORPORAL	Tomo decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal.	Cuidado de sí mismo	Reconozco el valor que tiene el juego y la actividad física como parte de mi formación.	Reconozco mis potencialidades para realizar actividad física orientada hacia mi salud.	Reconozco el estado de mi condición física, interpretando los resultados de las mismas.	Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal.
CIUDADANA	INTEGRADORA S: Eje Pluralidad, Identidad y Valoración de las Diferencias.	Aplico los valores de la excelencia, respeto, determinación e igualdad en la Convivencia Ciudadana.	Excelencia Determinación	Promuevo la responsabilidad en el desarrollo de las actividades trabajadas.	Modifico y oriento mis acciones para cumplir de manera sobresaliente en la ejecución de las actividades planteadas.	Busco generar mecanismos de solución en la ejecución de las actividades planteadas.	Empleo estrategias creativas para generar opciones frente al cumplimiento de actividades del grupo.
			Respeto Igualdad	Identifico y comprendo los prejuicios y	Expreso mi posición ante situaciones de	Busco generar mecanismos de solución ante	Promuevo el cumplimiento de las normas y

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

				estereotipos en mi entorno social.	discriminación y exclusión.	situaciones de exclusión o discriminación.	acuerdos para la generación de un clima agradable y el respeto.
SOCIOEMOCIONAL	Autoconocimiento Relaciones interpersonales Toma de decisiones	Aplico de los valores de la amistad, inspiración y valor en las relaciones con el otro.	Amistad Inspiración Valor	Promuevo el dialogo y la transmisión de ideas u opiniones con otros.	Expreso emociones y opiniones en contextos adecuados, preocupándome por respetar al otro.	Construyo relaciones sociales con base en la amistad y el reconocimiento a la diferencia y la dignidad.	Conozco y utilizo mecanismos para la resolución de conflictos.

Fuente: Competencias Básicas: Tomado del documento Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte

(Documento N° 15 MEN 2010)

Competencias Ciudadanas: Tomado del documento Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas Formar para la Ciudadanía ;si es posible! (Serie Guías No. 6 MEN 2005)

Competencias Socioemocionales: Tomado del documento Emociones para la vida Programas de Educación Socioemocional (Guía docente SED 2018)

Tabla 11 Criterios de desempeño ciclo 4

Competencia	Componentes	CRITERIO No. 1 (Exploración)	CRITERIO No. 2 (Apropiación)	CRITERIO No.3 (Dominio)
MOTRIZ	Desarrollo Motor	Identifica movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.	Ejecuta movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.	Refuerza movimientos que generan amplitud, destreza y autonomía de movimientos.
	Técnicas del Cuerpo	Explora la ejecución de formas y técnicas de movimiento en	Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes	Domina la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes

			diferentes prácticas motrices y deportivas.	prácticas motrices y deportivas.	prácticas motrices y deportivas.
		Condición Física	Identifica su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.	Reconoce su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.	Evalúa su condición física a partir de la realización de pruebas específicas.
		Lúdica Motriz	Identifica y coopera en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.	Explora y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.	Controla y aporta en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.
		Lenguajes Corporales	Identifica las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Práctica las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.	Valora las acciones más efectivas para resolver las diversas situaciones del juego.
		Cuidado de sí mismo	Reconoce que las actividades deportivas propuestas le generan bienestar y disfrute.	Comprende que las actividades deportivas propuestas, le generan bienestar y disfrute.	Refuerza y valora las actividades deportivas propuestas que le generan bienestar y disfrute.
	CIUDADANA	Excelencia	Identifica los prejuicios y estereotipos en su entorno social siguiendo estrategias para no formar una opinión sin el conocimiento necesario a través del respeto, excelencia y responsabilidad para aceptar a sus compañeros tal y como son.	Vivencia los prejuicios y estereotipos en su entorno social siguiendo estrategias para no formar una opinión sin el conocimiento necesario a través del respeto, excelencia y responsabilidad para aceptar a sus compañeros tal y como son.	Maneja los prejuicios y estereotipos en su entorno social siguiendo estrategias para no formar una opinión sin el conocimiento necesario a través del respeto, excelencia y responsabilidad para aceptar a sus compañeros tal y como son.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Vivencia que el dialogo y el intercambio de ideas u opiniones con sus pares a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo contribuyen al progreso del grupo	Reconoce que el dialogo y el intercambio de ideas u opiniones con sus pares a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo contribuyen al progreso del grupo	Relaciona que el dialogo y el intercambio de ideas u opiniones con sus pares a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo contribuyen al progreso del grupo
	MOTRIZ	Desarrollo Motor	Exploro diversidad de actividades físicas que estén de	Desarrollo diversidad de actividades físicas que estén	Domina diversidad de actividades físicas que estén

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

STR			acuerdo con mis posibilidades de movimiento con el uso de elementos.	de acuerdo con mis posibilidades de movimiento con el uso de elementos.	de acuerdo con mis posibilidades de movimiento con el uso de elementos.
		Técnicas del Cuerpo	Identifica las diferentes técnicas del cuerpo a partir de diferentes situaciones de juego y las Posibilidades de su desarrollo.	Ejecuta las diferentes técnicas del cuerpo a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.	Domina las diferentes técnicas del cuerpo a partir de diferentes situaciones de juego y las posibilidades de su desarrollo.
		Condición Física	Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	Expreso cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	Atiendo cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física - pausa - actividad física.
		Lúdica Motriz	Respeto las normas establecidas en la realización de juegos.	Participa y tiene en cuenta las normas establecidas en la realización de juegos.	Aporta y modifica las normas establecidas en la realización de juegos.
		Lenguajes Corporales	Conoce formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.	Realiza formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.	Domina las formas básicas de movimiento y sus combinaciones en situaciones de juego.
		Cuidado de sí mismo	Identifica la importancia de la actividad física para la salud.	Reconoce la importancia de la actividad física para la salud.	Valora la importancia de la actividad física para la salud.
	CIUDADANA	Respeto	Explora los conceptos de discriminación y/o exclusión expresando su posición y sus consecuencias sociales negativas por medio del respeto y la excelencia	Comprende los conceptos de discriminación y/o exclusión expresando su posición y sus consecuencias sociales negativas por medio del respeto y la excelencia	Maneja los conceptos de discriminación y/o exclusión expresando su posición y sus consecuencias sociales negativas por medio del respeto y la excelencia
	SOCIOEMOCIONAL	Inspiración	Identifica actividades de reconocimiento de emociones donde se involucre el lenguaje verbal y no verbal para comunicar el estado de nuestro	Aplica actividades de reconocimiento de emociones donde se involucre el lenguaje verbal y no verbal para comunicar el	Desarrolla actividades de reconocimiento de emociones donde se involucre el lenguaje verbal y no verbal para comunicar

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

[illegible]

			exclusión, discriminación y la intolerancia a la diferencia.	y la intolerancia a la diferencia.	discriminación y la intolerancia a la diferencia.
	SOCIOEMOCIONAL	Valor	Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.	Construye habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.	Integra habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.
		Desarrollo Motor	Identifica técnicas de movimientos Centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en su cuerpo.	Reconoce técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en su cuerpo.	Propone técnicas de movimientos centralizados, que permitan percibir los efectos de estos en mi cuerpo.
		Técnicas del Cuerpo	Reconoce la actividad física y sigue parámetros técnicos, físicos y de seguridad.	Comprende la actividad física y sigue parámetros técnicos, físicos y de seguridad.	Resuelve la actividad física y sigue parámetros técnicos, físicos y de seguridad.
	MOTRIZ	Condición Física	Exploro cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	Expreso cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física – pausa - actividad física.	Atiendo cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física - pausa - actividad física.
		Lúdica Motriz	Identifica los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.	Asume los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.	Aporta los juegos como un espacio para la recreación, uso del tiempo libre y su desarrollo humano.
		Lenguajes Corporales	Reconoce acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.	Aplica acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.	Coopera en acciones que aportan al buen desarrollo de las actividades.
		Cuidado de sí mismo	Reconoce la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.	Expresa la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.	Valora la promoción de la salud como estrategia para contribuir a la salud colectiva.
STR	CIUDADANA	Igualdad	Vivencia a través del cumplimiento de las actividades planteadas estrategias que	Reconoce a través del cumplimiento de las actividades planteadas	Aplica a través del cumplimiento de las actividades planteadas

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1



			promuevan normas y acuerdos para la generación de un clima agradable y sana convivencia.	estrategias que promuevan normas y acuerdos para la generación de un clima agradable y sana convivencia.	estrategias que promuevan normas y acuerdos para la generación de un clima agradable y sana convivencia.
	SOCIOEMOCIONAL	Amistad	Vivencia procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo y el entendimiento entre sus compañeros y compañeras	Aplica procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo y el entendimiento entre sus compañeros y compañeras	Desarrolla procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo y el entendimiento entre sus compañeros y compañeras

Fuente: Construcción propia

Con form
Roman, 1

Con form
Roman, 1

Con form

Instituto Distrital de Recreación y Deporte IDRD



FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
FECHA: 1/04/2026		AL 5/04/2026		DEPORTE: KARATE DO			
ENTRENADOR: PABLO RIOS MONDRAGON				CONTRATO N°: 0977-2025			
MICROCICLO N°: 1		TENDENCIA MICRO: CORRIENTE		OBJETIVO MICRO FORTALECER LA PREPARACION GENERAL CON TRABAJOS DE CARRERA CONTINUA E INTERVALOS TRABAJAR LA VELOCIDAD DE REACCION DESDE POSICIONES NO CONVENCIONALES			
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a				TAREAS INDIVIDUALES TEMA: RESISTENCIA AEROBICA : 1. CALENTAMIENTO * Movilidad y Activación (15 Minutos) *Movilidad articular dinámica: Foco en cadera, columna torácica y tobillos. *Activación técnica: *Desplazamientos multidireccionales a intensidad baja (40-50%). *Trote Progresivo (10'): Comienza a un ritmo muy suave, aumentando la velocidad cada 2 minutos 2. FARLET K 8ser carrera continua a intensidad media baja x 20 seg de máxima velocidad 3. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA *Trote de descarga (5'): Ritmo suave *Estriramientos Globales x 5 min *Cadena posterior (isquionurales y gemelos). *Flexores de la cadera (psoas).	TAREAS INDIVIDUALES TEMA: RESISTENCIA AEROBICA : 1. CALENTAMIENTO * Movilidad y Activación (15 Minutos) *Movilidad articular dinámica: Foco en cadera, columna torácica y tobillos. *Activación técnica: *Desplazamientos multidireccionales a intensidad baja (40-50%). *Trote Progresivo (10'): Comienza a un ritmo muy suave, aumentando la velocidad cada 2 minutos 2. FARLET K 8ser carrera continua a intensidad media baja x 20 seg de máxima velocidad 3. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA *Trote de descarga (5'): Ritmo suave *Estriramientos Globales x 5 min *Cadena posterior (isquionurales y gemelos). *Flexores de la cadera (psoas).		
2 ^a							
3 ^a			Hora: 6:00 PM UDS TEMA:VELOCIDAD DE REACCION 1. CALENTAMIENTO GENERAL Movilidad articular ascendente activacion con trote y cambios de ritmo. 2.MOVILIDAD ARTICULAR Y ACTIVACION 3. REACCION *movilidad en sitio / reaccion al estímulo de la guardia . 2 ser x 30 seg x 30 seg desc.x 3 min por ejercicio . *Ataque multiples jodans y reaccion al bajar brazos 2 ser x 30 seg x 30 seg desc. x 3 min por ejercicio . *Parjas en joi y reaccion analón ataque kisami tuki + gkaketsuki 2 ser x 30 seg x 30 seg desc.x 3 min por ejercicio . *reaccion al estímulo(tubo) anticipación defensa ataque y apache y contra ataque. 2 ser x 3 min x 1min desc. entre serie *REACCION DESDE RODILLAS KISAMI TSUKI + KISAMI URA 2 SER X REP X LADO 4.KUMITE LIBRE 5 SER X 30 SEG X 30 SEG DESC 5. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA TROTE REGENERATIVO x 10 min				

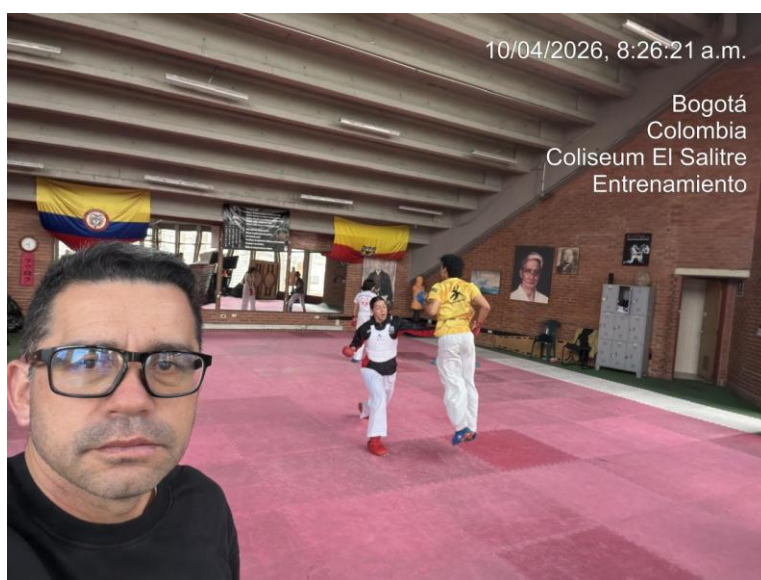
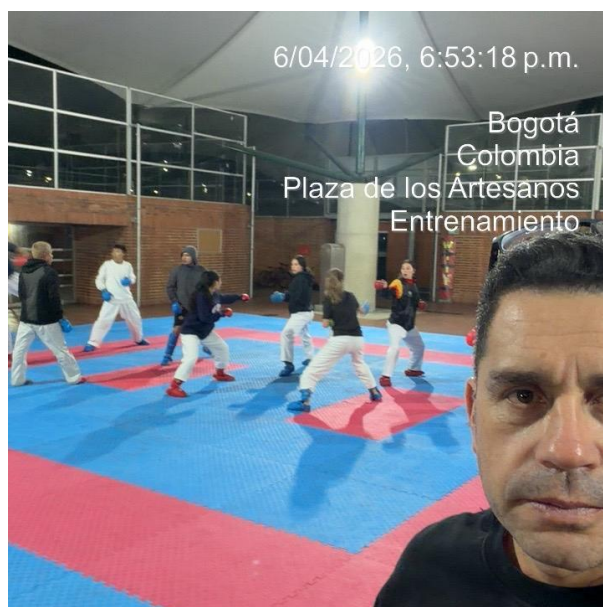
FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES								
FECHA: 6/04/2026		AL 12/04/2026		DEPORTE: KARATE DO				
ENTRENADOR: PABLO RIOS MONDRAGON		CONTRATO N°: 0977-2025						
MICROCICLO N°: 2		TENDENCIA MICRO: ACERCAMIENTO		OBJETIVO MICRO		OPTIMIZAR LA EFECTIVIDAD OFENSIVA Y LA CAPACIDAD DE ANTICIPACIÓN (SEN NO SEN) MEDIANTE TAREAS DE SITUACIÓN REAL DE COMBATE, PRIORIZANDO LA DISTANCIA Y LA PRECISIÓN EN LOS ATAQUES Y CONTRA ATAQUES MÚLTIPLES		
SESIONES	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	
1 ^a		Hora: 6:00 am UDS TEMA: CLINCH / WAKARETE 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO (15 MIN) Movilidad articular dinámica (2 min) – cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos. Desplazamientos en aros con cambios de dirección (3 min) – adelante, atrás, laterales, diagonales, con cambios de guardia. Coordinación con golpeo en sombra (3 min) – combinaciones de 3-4 técnicas al aire con desplazamientos. 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO KUMITE LIBRE 50 % 5 SER X 1 MIN X 1MIN DESC 4. CLINCH Y WAKARETE * ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS REACCION DE BRAZO UNO A UNO 2 ser x 3 min x 1min desc * ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS REACCION DE PIERNA UNO A UNO 2 ser x 3 min x 1min desc *ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS WAKARETE Y REACCION AL ESTIMULO 2 REP X PAREJA MAS ROTACION X 10 COMPAÑEROS. 5. VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO ASISTIDO x 10 min.		Hora: 6:00 AM UDS TEMA: EFECTIVIDAD OFENSIVA 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO Y ACTIVACION (FISIOTERAPEUTAS) 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO * Trabajo x 3 ataques de brazo y pierna sencillo 4 ser x 8 rep x 1 min desc x ser 4. EFECTIVIDAD OFENSIVA *desplazamientos con cambios de ritmo y fintas x 2mts con reacción según el estímulo del oponente con retroceso defensivo 3 ser x 4 rep x persona x 1min desc x ser *KUMITE X CONSIGNAS OFENSIVO / DEFENSIVO 4 ser x 30 seg x acción x 1min desc x ser 5. ATAQUES NO DIRECTOS *MOVILIDAD FINTA Y ENGAÑO MAS KISAMI TSUKI SALIENDO DE LA LINEA DE ATAQUE. *ATAQUE KISAMI URA SALIENDO LINES DE ATAQUE 3 SER X 3 MIN X 1 MIN DESC X EJERCICIO *KUMITE X CONSIGNAS OFENSIVO / DEFENSIVO 4 ser x 30 seg x acción x 1min desc x ser. 6.RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA. FLEXIBILIDAD ASISTIDA POR	Hora: 6:00 AM UDS TEMA: DISTANCIA Y CONTRA ATAQUES MÚLTIPLES 1.CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL x 15 min *Activación con trote continuo y desplazamientos variados con skipping, flexión de pierna y laterales. * Movilidad articular ascendente, * saltos frontales y ataques * salto alto con reacción de ataques combinados *coordinación 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO * Ataques libres según el estímulo (foco) 2 ser x 3 min x 3 min desc 4. DISTANCIA * Reaccion con ataque según la salida lateral o atraz del oponente. *Reaccion con ataque sencillo según la distancia que plantea el oponente (corta,media y larga) *Reaccion con ataque y contra ataque multiple según la distancia que plantea el oponente (corta,media y larga) 6 ser x 3 min x 1 min desc x ser 5. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA / TRABAJO INDIVIDUAL X 10 min			
	2 ^a		Hora: 4:00 PM UDS TEMA: ATAQUES MÚLTIPLES 1. CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL X 10 MIN. 2. VELOCIDAD DE REACCION JUEGOS DE PERSECUCION X 10 MIN. 3. ATAQUES MÚLTIPLES DE BRAZO. 3 SER X 3 min x 1 min desc / uno a uno 4. ATAQUES MÚLTIPLES COMBINADOS / CONTRA DEFENSA ATAQUE/ EVASION Y ANTICIPACION 3 SER X 3 min x 1 min desc / uno a uno. 5. KUMITE LIBRE 4 SER X 3 MIN X 3 MIN DESC. 6. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA .		Hora: 4:00 PM UDS TEMA: MOVILIDAD Y DESPLAZAMIENTOS 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO DINAMICO (JUEGOS) 3. ESTIRAMIENTOS INDV 4. DESPLAZAMIENTOS SOBRE LAS CUATRO LINEAS DEL TATAMI (CON ATAQUES, ESQUIVAS Y DEFENSAS) 4 ser x 4 rep x 1 min desc entre rep. 5. VELOCIDAD DE REACCION CON DIFERENTES ESTIMULOS 4 SER X 1 min x 1 min desc 6. JIU IPON KUMITE ATAQUE SENCILLO LIBRES / DEFENSA Y ATAQUE 4 SER X 3 MIN X 3 MIN DESC 7. KUMITE LIBRE 3 SER X 3 MIN X 3 MIN DESC 8. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA			
		3 ^a	Hora: 6:00 PM PLAZA DE LOS ARTESANOS TEMA: ANTICIPACION (SEN NO SEN) 1.CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL X 10 min *ACTIVACION: Juego sombra y espejo 3 ser x 30 seg x 30 seg desc x ser 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO *Kumite 50% intensidad 6 ser x 30 seg x 30 seg desc. 4. ANTICIPACION *Ataque sencillo de brazo / anticipación de brazo *Ataque libre/ anticipación libre 3 ser x 3 min x 3 min desc x ser 5. KUMITE X CONSIGNAS *Ofensivo / defensivo con énfasis en la anticipación 4 ser x 90 seg x 90 seg x 1 min desc 6. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA Estiramiento asistidos x parejas (10 min) Estáticos (20–30 seg por grupo muscular) Énfasis en: Cadera Isquiotibiales Espalda baja	Hora: 6:00 PM UDS TEMA: DISTANCIA Y CONTRA ATAQUES MÚLTIPLES 1.CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL x 15 min *Activación con trote continuo y desplazamientos variados con skipping, flexión de pierna y laterales. Movilidad articular ascendente, * saltos frontales y ataques * salto alto con reacción de ataques combinados *coordinación 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO * Ataques libres según el estímulo (foco) 2 ser x 3 min x 3 min desc 4. DISTANCIA * Reaccion con ataque según la salida lateral o atraz del oponente. *Reaccion con ataque sencillo según la distancia que plantea el oponente (corta,media y larga) *Reaccion con ataque y contra ataque multiple según la distancia que plantea el oponente (corta,media y larga) 6 ser x 3 min x 1 min desc x ser 5. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA / TRABAJO INDIVIDUAL X 10 min	Hora: 6:00 PM UDS TEMA: KUMITE 1.CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL x 10 min *Movilidad articular Dinamica / cadera. pendulos de pierna, rotaciones de tronco y tren superior *Activación: skipping bajo y alto, felién de pierna y desplazamientos frontales y laterales en kamaete. 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO x 10 min *pliometría corta en guardia / cambios de posición y contra ataque de pierna *ritmo y finta / cambio de lado + contra ataque de brazo y o pierna. * KUMITE OFENSIVO/ DEFENSIVO 5 ser x 1min x 1min desc KUMITE LIBRE 30 SEG X 30 SEG ROTACION ENTRE TODO EL EQUIPO 4. KUMITE X CONSIGNAS Reacción con ataque y tiempo variando MARCADOR Y TIEMPO 4 ser X 15 seg X 30 seg desc. 5. KUMITE LIBRE A TIEMPO REAL 3 ser x 3 min x 3 min desc 6. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA TRABAJO X PAREJAS X 10 min	Hora: 6:00 pm UDS TEMA: CLINCH / WAKARETE 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO (15 MIN) Movilidad articular dinámica (2 min) – cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos. Desplazamientos en aros con cambios de dirección (3 min) – adelante, atrás, laterales, diagonales, con cambios de guardia. Coordinación con golpeo en sombra (3 min) – combinaciones de 3-4 técnicas al aire con desplazamientos. 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO KUMITE LIBRE 50 % 5 SER X 1 MIN X 1MIN DESC 4. CLINCH Y WAKARETE * ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS REACCION DE BRAZO UNO A UNO 2 ser x 3 min x 1min desc * ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS WAKARETE Y REACCION AL ESTIMULO 2 REP X PAREJA MAS ROTACION X 10 COMPAÑEROS. 5. VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO ASISTIDO x 10 min.	Hora: 6. 00 PM PLAZA DE LOS ARTESANOS TEMA:SIMULACRO DE COMPETENCIA 1. CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL 2. CALENTAMIENTO ESPECIFICO X PAREJAS 3. KUMITE 50% 6 SER X 30 SEG X 30 SEG DESC 4. KUMITE A TIEMPO REAL 3 SER X 3 MIN X 1 MIN DESC SKUMITE X EQUIPOS 6. EVALUACION Y CHARLA 5. RECUPERACION VUELTA A LA CALMA.	

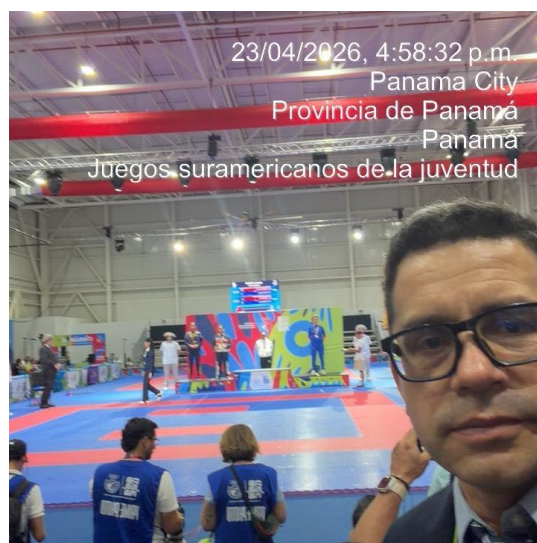
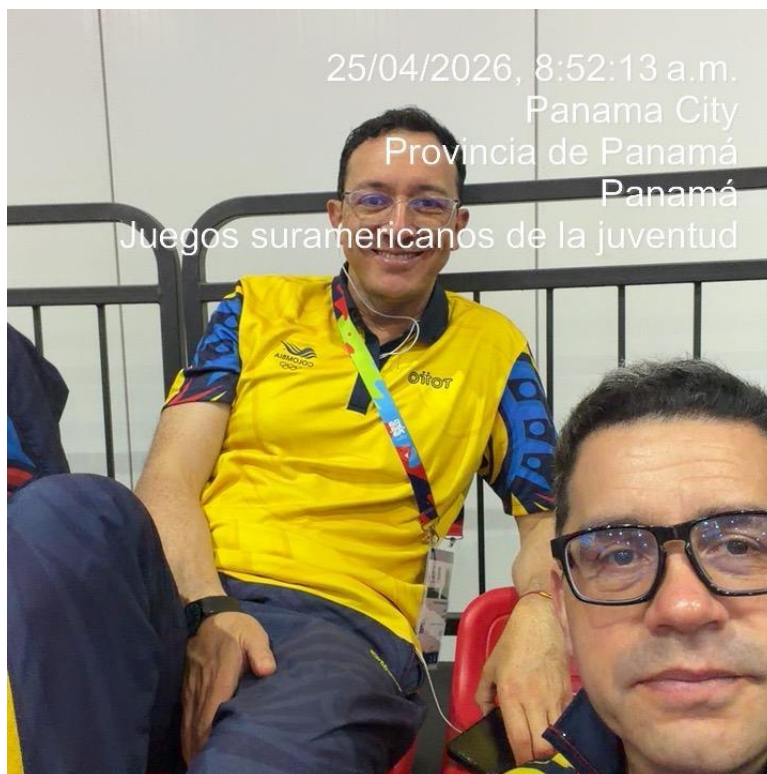
FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES																	
FECHA:		13/04/2026		AL		19/04/2026		DEPORTE:		KARATE DO							
ENTRENADOR:				PABLO RIOS MONDRAGON				CONTRATO N°:				0977-2025					
MICROCICLO N°:		3		TENDENCIA MICRO:		COMPETITIVO		OBJETIVO MICRO		Optimizar el rendimiento específico del deportista , mediante la integración de cargas de alta intensidad y bajo volumen, orientadas a la efectividad técnico-táctica, la estabilidad psicológica y el mantenimiento de las capacidades condicionales, garantizando el máximo nivel de disposición competitiva para el campeonato nacional principal.							
SESIONES		LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES		VIERNES		SABADO		DOMINGO			
1 ^a				Hora: 6:00 AM UDS TEMA: RAPIDEZ ESPECIFICA 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL *MOVILIDAD ARTICULAR *Movilidad articular dinámica y rebotes activos (tobillos, caderas, hombros, muñecas) X 10 min. *Carrera continua suave con variaciones (skipping, talones a glúteos, laterales) X10 min CALENTAMIENTO ESPECIFICO *Desplazamientos cortos con cambios de ritmo: 6x10m. *Reacción a estímulo auditivo/visual: saltos + desplazamiento + técnica rápida (gyaku zuki o mae geri). *Ejercicio reactivo con compañero: ataque sorpresa + esquiva o contra. 3. REACCION VISUAL : *Ataque sencillo segun el estímulo (rojo o azul) 3 ser x 8 rep x 30 seg desc. REACCION COMPLEJA (visual + auditiva) ataques segun el color y el numero indicado 3 ser x 8 rep x 30 seg desc. 4 REACCION SEGUN LA DISTANCIA: ataques sencillos o combinados segun la distancia 5 ser x 1min x 1 min desc 5. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA (trabajo x parejas)				Hora: 6:00 AM UDS TEMA: ANTICIPACION (SENO SEN) 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL X 10 min *ACTIVACION: Juego sombra y espejo 3 ser x 30 seg x 30 seg desc x ser 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO *Kumite 50% intensidad 6 ser x 30 seg x 30 seg desc. 4. ANTICIPACION *Ataque sencillo de brazo / anticipación brazo * Ataque sencillo de pierna / anticipación de brazo *Ataque sencillo de brazo / anticipación pierna *Ataque libre/ anticipación libre 3 ser x 3 min x 3 min desc x ser 5. KUMITE X CONSIGNAS *Ofensivo / defensivo con énfasis en la anticipación 4 ser x 90 seg x 90 seg x 1 min desc 6. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA Estramiento asistidos x parejas (10 min) Estáticos (20–30 seg por grupo muscular) Énfasis en: Cadera Isquiotibiales Espalda baja				Hora: 6:00 AM UDS TEMA: EFFECTIVIDAD OFENSIVA 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO Y ACTIVACION (FISIOTERAPEUTAS) 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO * Trabajo x 3 ataques de brazo y pierna sencillo 4 ser x 8 rep x 1 min desc x ser 4. EFFECTIVIDAD OFENSIVA *desplazamientos con cambios de ritmo y fintas x 2mts con reacción según el estímulo del oponente con retroceso defensivo 3 ser x 4 rep x persona x 1min desc x ser *KUMITE X CONSIGNAS OFENSIVO / DEFENSIVO 4 ser x 30 seg x acción x 1min desc x ser 5 ATAQUES NO DIRECTOS *MOVILIDAD FINTA Y ENGAÑO MAS KISAMI TSUKI SALIENDO DE LA LINEA DE ATAQUE. *ATAQUE KISAMI URA SALIENDO LINES DE ATAQUE 3 SER X 3 MIN X 1 MIN DESC X EJERCICIO *KUMITE X CONSIGNAS OFENSIVO / DEFENSIVO 4 ser x 30 seg x acción x 1min desc x ser 6. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA. FLEXIBILIDAD ASISTIDA POR COMPAÑEROS X KISAMI		Hora: 7:00 AM TORNEO UNIVERSITARIO ASCUN DISTRITAL UNIVERSIDAD DE LOS ANDES			
2 ^a				Hora: 4:00 pm UDS TEMA: CLINCH / WAKARETE 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO (15 MIN) INDIVIDUAL COMPETITIVO 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO KUMITE LIBRE 50 % 5 SER X 1 MIN X 1MIN DESC 4. CLINCH Y WAKARATE * ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS REACCION DE BRAZO UNO A UNO 2 ser x 3 min x 1min desc * ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS REACCION DE PIERNA UNO A UNO 2 ser x 3 min x 1min desc *ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS WAKARETE Y REACCION AL ESTIMULO 2 REP X PAREJA MAS ROTACION X 10 COMPAÑEROS. 5. VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO ASISTIDO x 10 min.				Hora: 4:00 pm UDS TEMA: TRABAJOS DE FUERZA INDIVIDUAL SEGUN PLANES DE ENTRENAMIENTO									
3 ^a		Hora: 6:00 PM PLAZA DE LOS ARTESANOS TEMA: ATAQUES MULTIPLES 1. CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL X 10 MIN. 2. VELOCIDAD DE REACCION JUEGOS DE PERSECUCION X 10 MIN. 3. ATAQUES MULTIPLES DE BRAZO. 3 SER X 3 min x 1 min desc / uno a uno 4. ATAQUES MULTIPLES COMBINADOS / CONTRA DEFENSA ATAQUE/ EVASION Y ANTICIPACION 3 SER X 3 min x 1 min desc / uno a uno. 5. KUMITE LIBRE 4 SER X 3 MIN X 3 MIN DESC. 6. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA .		Hora: 6:00 PM UDS TEMA: DISTANCIA Y CONTRA ATAQUES MULTIPLES 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL x 15 min *Activación con trote continuo y desplazamientos variados con skipping, flexión de pierna y laterales. * Movilidad articular ascendente, * saltos frontales y ataques * salto alto con reacción de ataques combinados *coordinacion 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO * Ataques libres según el estímulo (foco) 2 ser x 3 min x 3 min desc 4. DISTANCIA * Reacción con ataque según la salida lateral o atraz del oponente. *Reaccion con ataque sencillo según la distancia que plantea el oponente (corta,media y larga) *Reaccion con ataque y contra ataque multiple según la distancia que plantea el oponente (corta,media y larga) 6 ser x 3 min x 1 min desc x ser 5. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA / TRABAJO INDIVIDUAL X 10 min		Hora: 6:00 PM UDS TEMA: KUMITE 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL x 10 min *Movilidad articular Dinamica / cadera. pendulos de pierna, rotaciones de tronco y tren superior *Activación: skipping bajo y alto, fletón de pierna y desplazamientos frontales y laterales en kamaete. 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO x 10 min *Pliometria corta en guardia / cambios de posición y contra ataque de pierna *ritmo y finta / cambio de lado + contra ataque de brazo y o pierna. * KUMITE OFENSIVO/ DEFENSIVO 5ser x 1min x 1min desc KUMITE LIBRE 30 SEG X 30 SEG ROTACION ENTRE TODO EL EQUIPO 4. KUMITE X CONSIGNAS * KUMITE A TIEMPO REAL 4 ser X 1.5 seg X 30 seg desc. 5. KUMITE LIBRE A TIEMPO REAL 3 ser x 3 min x 3 min desc 6. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA TRABAJO X PAREJAS X 10 min		Hora: 6:00 pm UDS TEMA: CLINCH / WAKARETE 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO (15 MIN) Movilidad articular dinámica (2 min) – cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos. Desplazamientos en aros con cambios de dirección (3 min) – adelante, atrás, laterales, diagonales, con cambios de guardia. Coordinación con golpeo en sombra (3 min) – combinaciones de 3-4 técnicas al aire con desplazamientos. 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO KUMITE LIBRE 50 % 5 SER X 1 MIN X 1MIN DESC 4. CLINCH Y WAKARATE * ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS REACCION DE BRAZO UNO A UNO 2 ser x 3 min x 1min desc 2 ser x 3 min x 1min desc *ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS WAKARETE Y REACCION AL ESTIMULO 2 REP X PAREJA MAS ROTACION X 10 COMPAÑEROS. 5. VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO ASISTIDO x 10 min.		Hora: 6: 00 PM PLAZA DE LOS ARTESANOS TEMA:SIMULACRO DE COMPETENCIA. EQUIPO BOGOTA Y SELCCION COLOMBIA JUVENIL 1. CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL 2. CALENTAMIENTO ESPECIFICO X PAREJAS 3. KUMITE 50% 6 SER X 30 SEG X 30 SEG DESC 4. KUMITE A TIEMPO REAL 3 SER X 3 MIN X 1 MIN DESC 5. KUMITE X EQUIPOS 6. EVALUACION Y CHARLA 5. RECUPERACION VUELTA A LA CALMA.							

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
FECHA: 20/04/2026		AL 26/04/2026		DEPORTE: KARATE DO			
ENTRENADOR: PABLO RIOS MONDRAGON				CONTRATO N°: 0977-2025			
MICROCICLO N°: 4		TENDENCIA MICRO: COMPETITIVO		OBJETIVO MICRO		OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO COMPETITIVO DEL ATLETA MEDIANTE LA CONSOLIDACIÓN DE PATRONES TÁCTICOS INDIVIDUALES, LA EJECUCIÓN EFICIENTE DE ACCIONES OFENSIVAS Y DEFENSIVAS BAJO PRESIÓN REAL DE COMBATE.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª		HORA: 6:00 AM UDS TEMA: RAPIDEZ ESPECIFICA 1.CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL *MOVILIDAD ARTICULAR *Movilidad articular dinámica y rebotes activos (tobillos, caderas, hombros, muñecas) X 10 min. *Carrera continua suave con variaciones (skipping, talones a glúteos, laterales) X10 min CALENTAMIENTO ESPECIFICO *Desplazamientos cortos con cambios de ritmo: 6x10m. *Reacción a estímulo auditivo/visual: saltos + desplazamiento + técnica rápida (gyaku zuki o mae geri). *Ejercicio reactivo con compañero: ataque sorpresa + esquiva o contra. 3. REACCION VISUAL : *Ataque sencillo segun el estímulo (rojo o azul) 3 ser x 8 rep x 30 seg desc . REACCION COMPLEJA (visual + auditiva) ataques segun el color y el numero indicado 3 ser x 8 rep x 30 seg desc . 4 REACCION SEGUN LA DISTANCIA: ataques sencillos o combinados segun la distancia 5 ser x 1min x 1 min desc 5.RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA (trabajo x parejas)		Hora: 6:00 AM UDS TEMA: DESPLAZAMIENTOS Y CAMBIOS DE RITMO 1.CALENTAMIENTO 1. Activación general (5 min): Trote con cambios de dirección Skipping + desplazamientos laterales Saltos con cuerda (trabajo de ritmo) 2. Movilidad articular dinámica (5 min): Tobillos, rodillas, cadera, hombros Ejercicios de rotación 2.ATAQUE EN CUATRO DIRECCIONES SEGUN EL ESTIMULO *Gyaku-zuki con paso adelante/atrás/lateral/diagonal (4x4 repeticiones) *Kizami-zuki + Gyaku-zuki con desplazamiento en V y L. *Técnica de pierna con desplazamientos laterales 4 ser x 8 rep x 1 min desc 4.KUMITE LIBRE: TIEMPO REAL 3 SER 3 MIN X 3 MIN DESC 5. VUELTA A LA CALMA Estiramiento asistido	Hora: 6:00 AM UDS TEMA: EFECTIVIDAD OFENSIVA CON ATAQUES MULTIPLES 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO Y ACTIVACION (FISIOTERAPEUTAS) 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO * Trabajo x 3 ataques de brazo y pierna sencillo 4 ser x 8 rep x 1 min desc x ser EFFECTIVIDAD OFENSIVA CON ATAQUES MULTIPLES *Finta y engaño + ataques multiples 3 ser x 3 min uno a uno x 3 min desc x ser *KUMITE X CONSIGNAS OFENSIVO / DEFENSIVO 4 ser x 30 seg x acción x 1min desc x ser. 5.ATAQUES NO DIRECTOS *MOVILIDAD FINTA Y ENGAÑO MAS KISAMI TSUKI SALIENDO DE LA LINEA DE ATAQUE. *ATAQUE KISAMI URA SALIENDO LINES DE ATAQUE 3 SER X 3 MIN X 1 MIN DESC X EJERCICIO *KUMITE X CONSIGNAS OFENSIVO / DEFENSIVO 4 ser x 30 seg x acción x 1min desc x ser. 6.RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA.	Hora: 7:00 AM UDS TEMA: FUERZA RAPIDA 1. CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL X 15 MIN * SALTO A CONTRAMOVIMIENTO CON SOGA ELASTICA * TRANSFERENCIA KISAMI GERI 4 SER X 8 REP X 2 MIN DESC * FLEXION BRAZO CON VUELO *PLIOMETRICOS LATERALES A CAJON 4 SER X 8 REP X 2 MIN DESC * TRANSFERENCIA KISAMI TSUKI 4 SER X 8 REP X 2 MIN DESC * PLOIOMETRICOS BRAZO CON BANCOS 4 SER X 8 REP X 2 MIN DESC * TRANSFERENCIA KISAMI TSUKI/ GYAKUTSUKI RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA	
2ª							
3ª	Hora: 6:00 pm PLAZA DE LOS ARTESANOS TEMA: PLIOMETRIA EFECTIVIDAD 1. CALENTAMIENTO * MOVILIDAD ARTICULAR *ACTIVACION SKIPPING X 2,4,6,8,10m - salto mas acciones técnicas *DESPLAZAMIENTOS EN AROS CON ACCIONES OFENSIVAS DE BRAZO Y PIERNA. *DESPLAZAMIENTO EN AROS CON ACCIONES OFENSIVAS Y RETROCESOS DE ASORCION CON BRAZO Y PIERNA. 4 SER X 8 REP X CADA LADO X 1 MIN DESC *EFFECTIVIDAD OFESIVA. ACCIONES SEGUN LA DISTANCIA Y EL PARA GOLPE UNO A UNO 2 SER X 3 MIN X 1 MIN DESC * EFFECTIVIDAD DEFENSIVA ATAQUES DE GYAKUTSUKI KISAMI MAWASHI GERI Y KISAMI TSUKI CONTRA ANTICIPACION DEFENSA ATAQUE Y EVASION Y CONTRA ATAQUE. UNO A UNO 2 SER X 3 MIN X 1 MIN DESC * RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA	Hora: 6:00 PM UDS TEMA:VELOCIDAD DE REACCION 2. CALENTAMIENTO GENERAL x 15 min *Activación con trote continuo y desplazamientos variados con skipping, flexión de pierna y laterales. Movilidad articular ascendente, * saltos frontales y ataques + salto alto con reacción de ataques combinados *coordinacion 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO * Ataques libres según el estímulo (foco) 2 ser x 3 min x 3 min desc 4.VELOCIDAD DE REACCION * Reaccion con ataque según estímulo visual *Reaccion con ataque sencillo estímulo tactil *Reaccion con ataque multiple según estímulo auditivo. 6 ser x 3 min x 1 min desc x ser 5. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA / TRABAJO INDIVIDUAL X 10 min	Hora: 6:00 PM UDS TEMA: KUMITE 1.CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL x 10 min *Movilidad articular Dinamica / cadera, pendulos de pierna, rotaciones de tronco y tren superior *Activación: skipping bajo y alto, flexión de pierna y desplazamientos frontales y laterales en kamaete. 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO x 10 min *pliometria corta en guardia / cambios de posición y contra ataque de pierna *ritmo y finta / cambio de lado + contra ataque de brazo y o pierna. * KUMITE OFENSIVO/ DEFENSIVO 5ser x 1min x 1min desc KUMITE LIBRE 30 SEG X 30 SEG ROTACION ENTRE TODO EL EQUIPO 4. KUMITE X CONSIGNAS VARIANDO MARCADOR Y TIEMPO 4 ser X 15 seg X 30 seg desc. 5. KUMITE LIBRE A TIEMPO REAL 3 ser x 3 min x 3 min desc 6. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA TRABAJO X PAREJAS X 10 min	Hora: 6:00 pm UDS TEMA: CLINCH / WAKARETE 1. CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO (15 MIN) Movilidad articular dinámica (2 min) – cuello, hombros, cadera, rodillas, tobillos. Desplazamientos en aros con cambios de dirección (3 min) – adelante, atrás, laterales, diagonales, con cambios de guardia. Coordinación con golpeo en sombra (3 min) – combinaciones de 3-4 técnicas al aire con desplazamientos. 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO KUMITE LIBRE 50 % 5 SER X 1 MIN X 1MIN DESC 4. CLINCH Y WAKARATE * ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS REACCION DE BRAZO UNO A UNO 2 ser x 3 min x 1min desc * ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS REACCION DE PIERNA UNO A UNO 2 ser x 3 min x 1min desc *ATAQUE /ANTICIPACION CLINCH MAS WAKARETE Y REACCION AL ESTIMULO 2 REP X PAREJA MAS ROTACION X 10' COMPAREÑOS 5. VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO ASISTIDO x 10 min.	Hora: 6: 00 PM PLAZA DE LOS ARTESANOS TEMA:CONTROL TECNICO DE COMBATE 1. CALENTAMIENTO GENERAL INDIVIDUAL 2. CALENTAMIENTO ESPECIFICO X PAREJAS 3. KUMITE 50% 6 SER X 30 SEG X 30 SEG DESC 4. KUMITE A TIEMPO REAL 3 SER x 3 MIN x 1 MIN DESC SKUMITE X EQUIPOS 6. EVALUACION Y CHARLA 5. RECUPERACION VUELTA A LA CALMA.		

FORMATO RESUMEN SESIONES DE ENTRENAMIENTOS EVIDENCIA PARA INFORME MENSUAL DE ENTRENADORES							
FECHA: 27/04/2026		AL 30/04/2026		DEPORTE: KARATE DO			
ENTRENADOR: PABLO RIOS MONDRAGON		CONTRATO N°: 0977-2025					
MICROCICLO N°: 5		TENDENCIA MICRO: COMPETITIVO		OBJETIVO MICRO		MANTENER EL NIVEL DE PREPARACIÓN ESPECÍFICA DEL ATLETA MEDIANTE LA INTEGRACIÓN PROGRESIVA DE CARGAS COMPETITIVAS, EL PERFECCIONAMIENTO DE LAS COMBINACIONES TÉCNICO-TÁCTICAS MÁS EFICACES, Y LA ADAPTACIÓN CONTROLADA A ESCENARIOS DE COMBATE SIMILARES A LA COMPETENCIA.	
SESIONES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1 ^a		Hora: 6:00 am UDS TEMA: FINTAS Y ENGAÑOS 1. CALENTAMIENTO 5 min: Carrera suave con desplazamientos laterales y cambios de dirección. 5 min: Movilidad articular + estiramientos dinámicos (cadera, hombros, tobillos). 5 min: Técnica básica al aire con velocidad moderada: 20 reps por técnica: kizami-zuki, gyaku-zuki, mae-geri, ushiro-geri, mawashi-geri. 2. TÉCNICA APLICADA CON FINTA *Finta de gyaku-zuki + mawashi-geri. *Finta de kizami-zuki +ura-mawashi-geri de mae-geri / gyaku-zuki. En velocidad media, cuidando la transición fluida. 3. KUMITE X CONSIGNAS Solo se puede notar una técnica tras una finta clara. *En parejas, 5 SER X 30 SEG X 30 SEG DESC 4. KUMITE LIBRE 4 SER 1 min x 1 min desc 4. RECUPERACIÓN Y VUELTA A LA CALMA	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO
2 ^a			CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO
3 ^a	Hora: 6:00 pm PLAZA DE LOS ARTESANOS TEMA: PLIOMETRIA EFECTIVIDAD 1. CALENTAMIENTO * MOVILIDAD ARTICULAR * ACTIVACION SKIPPING X 2,4,6,8,10ms - salto mas acciones técnicas * DESPLAZAMIENTOS EN AROS CON ACCIONES OFENSIVAS DE BRAZO Y PIERNA. * DESPLAZAMIENTO EN AROS CON ACCIONES OFENSIVAS Y RETROCESOS DE ASOCIACION CON BRAZO Y PIERNA. 4 SER X 8 REP X CADA LADO X 1 MIN DESC * EFECTIVIDAD OFESIVA. ACCIONES SEGUN LA DISTANCIA Y EL PARA GOLPE UNO A UNO 2 SER X 3 MIN X 1 MIN DESC * EFECTIVIDAD DEFENSIVA ATAQUES DE UYAKUTSUKI KISAMI MAWASHI GERI Y KISAMI TSUKI CONTRA ANTICIPACION DEFENSA ATAQUE Y EVASION Y CONTRA ATAQUE. UNO A UNO 2 SER X 3 MIN X 1 MIN DESC * RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA	Hora: 6:00 PM UDS TEMA: KUMITE 1.CHARLA Y EXPLICACION 2. CALENTAMIENTO GENERAL x 10 min * Movilidad articular Dinamica / cadera, pendulos de pierna, rotaciones de tronco y tren superior * Activación: skipping bajo y alto, feliación de pierna y desplazamientos frontales y laterales en kamaete. 3. CALENTAMIENTO ESPECIFICO x 10 min * pliometria corta en guardia / cambios de posición y contra ataque de pierna * ritmo y finta / cambio de lado + contra ataque de brazo y o pierna. * KUMITE OFENSIVO/ DEFENSIVO 5ser x 1min x 1min desc KUMITE LIBRE 30 SEG X 30 SEG ROTACION ENTRE TODO EL EQUIPO 4. KUMITE X CONSIGNAS VARIANDO MARCADOR Y TIEMPO 4 ser X 15 seg X 30 seg desc . 5. KUMITE LIBRE A TIEMPO REAL 3 ser x 3 min x 3 min desc 6. RECUPERACION Y VUELTA A LA CALMA TRABAJO X PAREJAS X 10 min	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO	CAMPEONATO CENTRO AMERICANO Y DEL CARIBE CIUDAD DE MEXICO

EVIDENCIA FOTOGRÁFICAS A ENTRENAMIENTOS



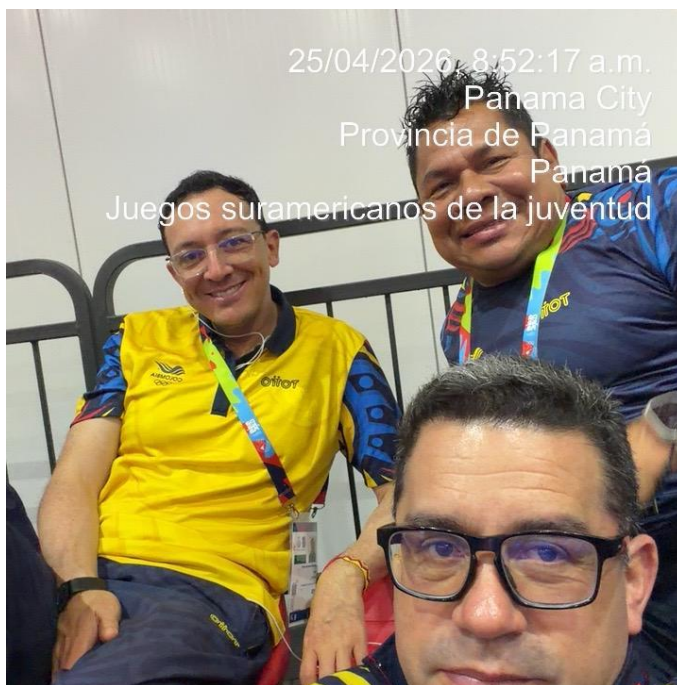


**CONCENTRACIÓN SELECCIÓN COLOMBIA
JUEGOS SURAMERICANOS DE LA JUVENTUD
13 AL 19 CENTRO DE ALTO RENDIMIENTO BOGOTA**



JUEGOS SURAMERICANOS DE LA JUVENTUD

PANAMA 20 AL 26 abril de 2026





INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA
DEPORTES DE COMBATE

NOMBRE DEL CAMPEONATO CLASIFICATORIO JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE
REPUBLICA DOMINICANA 2026

NACIONAL INTERNACIONAL X

ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A) PABLO RIOS MONDRAGON

FECHA DEL CAMPEONATO: 14 AL 19 DE ABRIL DE 2026

SEDE REPUBLICA DOMINICANA

DEPORTE / MODALIDAD: KARATE (KUMITE)

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA DIVISION PESO	MODALIDAD PRUEBAS	CLASIFICACIÓN FUNCIONAL	CANTIDAD DE PARTICIPANTE S	LUGAR		CUMPLIMIENTO SI / NO	COMBATES REALIZADOS	OBSERVACIONES
						PLANEADO	OCUPADO			
2	ROXANE STEFANIA HERNANDEZ	SENIOR MAS 68KG	KUMITE		7	CLASIFICAR PRIMERO EN GRUPO	PRIMERO DE GRUPO	SI	2	CLASIFICA A JUEGOS CENTROAMERICANOS Y DEL CARIBE 2026
13										
14										


FIRMA ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A)

FECHA ENTREGA

25/04/2026



INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA
DEPORTES DE COMBATE

NOMBRE DEL CAMPEONATO ASCUN DISTRITAL

NACIONAL ___X___ INTERNACIONAL _____

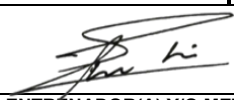
ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A) PABLO RIOS MONDRAGON

FECHA DEL CAMPEONATO: 18/04/2026

SEDE BOGOTA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES

DEPORTE / MODALIDAD: KARATE (KUMITE)

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA DIVISION PESO	MODALIDAD PRUEBAS	CLASIFICACIÓN FUNCIONAL	CANTIDAD DE PARTICIPANTE S	LUGAR		CUMPLIMIENTO SI / NO	COMBATES REALIZADOS	OBSERVACIONES
						PLANEADO	OCUPADO			
1	ALVARO ANDRES YOPASA	SENIOR MENOS 60KG	KUMITE		5	ORO	QUINTO	NO	1	
3	SIMON JACOBO MESA MEJIA	SENIOR MENOS 67KG	KUMITE		7	FINAL	PLATA	SI	3	
4	ANDRES FELIPE RODRIGUEZ PRIETO	SENIOR MENOS 67KG	KUMITE		7	FINAL	ORO	SI	3	
6	KENJI SAMUEL JIMENEZ RODRIGUEZ	SENIOR MENOS 84KG	KUMITE		4	FINAL	BRONCE	NO	1	
8	MARIANA MONOGA	SENIOR MENOS 50 KG	KUMITE		3	FINAL	2	NO	2	
10	SALOME GUTIERREZ	SENIOR MENOS 50 KG	KUMITE		3	ORO	1	NO	1	
13										
14										


FIRMA ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A)

FECHA ENTREGA

25/04/2026



INFORME TÉCNICO DE COMPETENCIA
DEPORTES DE COMBATE

NOMBRE DEL CAMPEONATO JUEGOS SURAMERICANOS DE LA JUVENTUD PANAMA 2026

FECHA DEL CAMPEONATO: 20 /04/2026 al 26 /04/2026

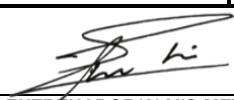
NACIONAL ____ INTERNACIONAL ____X____

SEDE CIUDAD DE PANAMA (PANAMA)

ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A) PABLO RIOS MONDRAGON

DEPORTE / MODALIDAD: KARATE (KUMITE)

No	NOMBRE DEL DEPORTISTA	CATEGORÍA DIVISION PESO	MODALIDAD PRUEBAS	CLASIFICACIÓN FUNCIONAL	CANTIDAD DE PARTICIPANTE S	LUGAR		CUMPLIMIENTO SI / NO	COMBATES REALIZADOS	OBSERVACIONES
						PLANEADO	OCUPADO			
1	JUAN ESTEBAN BARRETO CAMPO	61 KG	KUMITE		12	ORO	8	NO	5	NO LOGRA SU OBJETIVO
2	VIOLETA CARVAJAL ROMERO	53 KG	KUMITE		7	BRONCE	BRONCE	SI	3	MEDALLA DE BRONCE
3	CAROL STEFANNY ACOSTA SANCHEZ	MAS 59 KG	KUMITE		8	FINAL	BRONCE	SI	4	MEDALLA DE BRONCE


FIRMA ENTRENADOR(A) Y/O METODÓLOGO(A)

FECHA ENTREGA

25/04/2026

**CLASIFICATORIO JUEGOS CENTROAMERICANOS SENIOR
REPUBLICA DOMINICANA 2027**

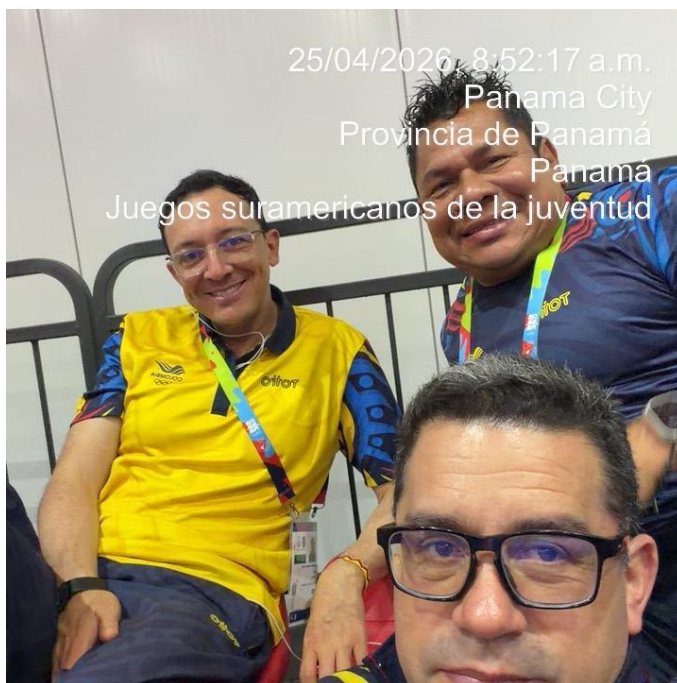


**TORNEO DISTRITAL ASCUN
18 ABRIL 2026**



JUEGOS SURAMERICANOS DE LA JUVENTUD

PANAMA 20 AL 26 abril de 2026



REPORTE DE ASISTENCIA DE ATLETAS A ENTRENAMIENTOS

ENTRENADOR:

PABLO RIOS MONDRAGON

LUGARES DE ENTRENAMIENTO:

Lugar: Nacional,Virtual . Escenarios: SIMON BOLIVAR (SECTOR UNIDAD DEPORTIVA EL SALITRE),LA CANDELARIA,SIMON BOLIVAR (SECTOR PLAZA DE ARTESANOS)

DEPORTE / MODALIDAD:

KARATE DO/ KUMITE

FECHA DE REPORTE

Periodo 2026-04-01 a 2026-04-30

No.	ATLETAS (Nombre y apellido)	SEXO	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	DIRECCIÓN	TELÉFONO	ETAPA	DÍAS			TOTAL SESIONES		
							Asistencias	Fallas	Excusa Médica	PLAN	REAL	% DE ASISTENCIA
1	Roxane Stefania Hernandez Pacheco	Mujer	1001175533	Calle 145 12 54	3106663707	Rendimiento	32	0	0	32	32	100,0
2	Laura Alexandra Florez Lozano	Mujer	1015477957	CRA 28 #53B 20	3023795285	Rendimiento	33	0	0	33	33	100,0
3	David Esteban Ayala Saavedra	Hombre	1026303232	Cra 4 Bis B #32-61	3224386132	Rendimiento	1	0	0	1	1	100,0
4	Simon Jacobo Mesa Mejia	Hombre	1011082464	Carrera 66 # 23a - 42	3213034684	Tecnificación	32	1	0	33	32	97,0
5	Andres Felipe Rodríguez Prieto	Hombre	1027150870	Diagonal 84 #77 - 04	3133405572	Rendimiento	27	7	0	34	27	79,4
6	Emiro Andres Zabala Higuera	Hombre	1013110338	54 # 64A - 45 Torre 9 Apto	3163089747	Tecnificación	0	6	0	6	0	0,0
7	KENJI SAMUEL JIMENEZ RODRIGUEZ	Hombre	1141716554	Calle 66 # 69-n 13	3002060707	Tecnificación	34	0	0	34	34	100,0
8	Nathalia Castro Guasca	Mujer	1028484473	Carrera 70 #66 b 55	3107605845	Tecnificación	18	8	0	26	18	69,2
9	Alvaro Andres Yopasa Quiroga	Hombre	1031805942	Cll 146 #81 B 18	3136145192	Rendimiento	33	1	0	34	33	97,1
10	Karen Stephanie Sanchez Muñoz	Mujer	1032360818	ll66c#61-01 torre 10 apto 40	3182773146	Tecnificación	6	5	0	11	6	54,5
11	Zayed Mauricio Castro Petro	Hombre	1043125663	Cra70#64-38	3123214347	Rendimiento	33	0	0	33	33	100,0
12	Gabriela Sofia Penilla Romero	Mujer	1033104403	Carrera 81 B # 19 B-80	3103485020	Talento y Reserva	28	0	0	28	28	100,0
13	Manuela Antonia Penilla Romero	Mujer	1033104404	Carrera 81 B # 19B -80	3103485020	Talento y Reserva	28	0	0	28	28	100,0
14	Christian Mauricio Castelblanco Camargo	Hombre	1233509709	Carrera 81 b 2 b 93	5,73194E+11	Tecnificación	0	7	0	7	0	0,0
15	Vanessa Esperanza Sierra Cely	Mujer	1010239991	Calle 43 #8-52	3123378490	Tecnificación	20	13	0	33	20	60,6
16	JUAN CAMILO CARDONA PEDRAZA	Hombre	1013115153	fontibon	1013115153	Tecnificación	16	2	0	18	16	88,9
17	Sara Valentina Pinilla	Mujer	1018419093	CARRERA 86 # 63-66	3108107696	Tecnificación	23	6	0	29	23	79,3
18	Juan Alejandro Riaño	Hombre	1141115610	CRA 74 # 80 84	3005114580	Tecnificación	19	7	0	26	19	73,1
19	Mariana Monogasalazar	Mujer	1011094101	calle 65 bis 86-50	3153454907	Tecnificación	26	0	0	26	26	100,0
20	Cielito Moreno Arturo	Hombre	1004233277	Calle 54#59-79	3015500244	Rendimiento	4	3	0	7	4	57,1
21	Nicolas Pinto Leon	Hombre	1016958642	CRA 112 # 76 A 30	3118958262	Talento y Reserva	23	2	0	25	23	92,0
22	Pablo Emilio Rios Rincon	Hombre	1016599672	CRA 56 # 151-52	3208087471	Talento y Reserva	18	7	0	25	18	72,0
23										0	0	
24										0	0	
25										0	0	
26										0	0	
27										0	0	
28										0	0	
29										0	0	
30										0	0	
31										0	0	
32										0	0	
33										0	0	
34										0	0	
35										0	0	
36										0	0	
37										0	0	
38										0	0	
39										0	0	
40										0	0	
41										0	0	
42										0	0	
43										0	0	
44										0	0	
45										0	0	
46										0	0	
47										0	0	



Búsqueda

Mis procesos

Menú

Ir a

Buscar...

Escritorio → Menú → Administración de contratos → **Ver contrato**

1 [Información general](#)

Cancelar

<

Evaluación de la Entidad Estatal

>

2 [Condiciones](#)

VER CONTRATO

3 [Bienes y servicios](#)

Ejecución del Contrato

4 [Documentos del Proveedor](#)

☐ Porcentaje ☐ Recepción de artículos

5 [Documentos del contrato](#)

Plan de Pagos

6 [Información presupuestal](#)

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización? ☐ Sí ☒ No

7 **Ejecución del Contrato**

8 [Modificaciones del Contrato](#)

9 [Incumplimientos](#)

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado	
Pago 001	Pago 001	5/05/2025 12:40:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	26/06/2025 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	1.319.266 COP	Aceptada	Detalle
Pago 002	Pago 002	5/05/2025 2:11:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	26/06/2025 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.654.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 003	Pago 003	2/06/2025 2:09:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	26/06/2025 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.654.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 004	Pago 004	7/07/2025 3:11:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	26/06/2025 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.654.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 005	Pago 005	1/08/2025 12:36:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	26/08/2025 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.654.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 006	Pago 006	2/09/2025 2:02:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	26/09/2025 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.654.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 007	Pago 007	3/10/2025 8:48:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	26/09/2025 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.654.000 COP	Aceptada	Detalle
Pago 008	Pago 008	6/11/2025 2:16:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.654.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal	Detalle
Pago 009	Pago 009	2/12/2025 9:58:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.654.000 COP	Enviado a la Entidad	Detalle

		Bogotá, Lima, Quito)				Estatol	
Pago 010	Pago 010	26/12/2025 11:59:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.654.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal		Detalle
Pago 011	Pago 011	3/02/2026 8:12:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	16/02/2026 12:00:00 PM ((UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	5.654.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal		Detalle
Pago 012	Pago 012	24 días de tiempo transcurrido (5/03/2026 9:57:00 PM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.654.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal		Detalle
Pago 013	Pago 013	7 minutos de tiempo transcurrido (30/03/2026 11:26:00 AM(UTC-05:00) Bogotá, Lima, Quito)	-	5.654.000 COP	Enviado a la Entidad Estatal		Detalle

Crear

Documentos de ejecución del contrato

	Descripción	Nombre del archivo	Cargado por		
☐	ARL IDRD-STRD-CPS-0977-2025.pdf	ARL IDRD-STRD-CPS-0977-2025.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
☐	Consulta de pólizas IDRD-STRD-CPS-0977-2025.pdf	Consulta de pólizas IDRD-STRD-CPS-0977-2025.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
☐	RP IDRD-STRD-CPS-0977-2025.pdf	RP IDRD-STRD-CPS-0977-2025.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
☐	ENT 4.1 RIOS MONDRAGON PABLO ACTA DE INICIO FIRMADA.pdf	ENT 4.1 RIOS MONDRAGON PABLO ACTA DE INICIO FIRMADA.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
☐	120255100390923_00001dfCambio_Supervisor.pdf	120255100390923_00001dfCambio_Supervisor.pdf	Comprador	Descargar	Detalle
☐	120255100439693_00001Cambio_Supervisor.pdf	120255100439693_00001Cambio_Supervisor.pdf	Comprador	Descargar	Detalle

Borrar Cargar nuevo

Cancelar

< Evaluación de la Entidad Estatal >