NOMBRE	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**
N° CONTRATO	**527 DE 2021**
PERIODO	**DEL 01 DE AGOSTO AL 30 AGOSTO DE 2021**

OBLIGACIÓN 1 – EVIDENCIA 1





IMRD COTA

CONVOCATORIA

INVITACION A INSCRIBIRSE

GRUPOS DE BALONCESTO

INICIACION – FEMENINO MASCULINO

FUNDAMENTACION - FEMENINO MASCULINO

ESPECIALIZACION - FEMENINO MASCULINO

HORARIOS: MARTES – JUEVES – VIERNES -SABADO

2:00 a 4:00 PM Y 4:00 a 6:00 PM

Lugar: Campus deportivo IMRD

CLICK AQUÍ Y DESCARGA LOS FORMATOS PARA LA INSCRIPCIÓN A ESCUELAS DE FORMACIÓN IMRD 2021

INFORMES:

Instituto Municipal De Recreación Y Deporte De Cota

OBLIGACIÓN 2 – EVIDENCIA 2

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO AGOSTO

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO

MUNICIPIO: COTA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DMING	OBSERVACIONES
4:00 A 5:30 PM	GRUPO		FORMACION ACION (NIVELACION)		FORMACION ACION (NIVELACION)	FORMACION ACION (NIVELACION)			
	SEDE DE TRABAJO		CAMPUS		CAMPUS	CAMPUS			
3:30 A 5:30 PM	GRUPO						FORMACION ACION (NIVELACION)		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPUS		
5:30 A 7:30 PM	GRUPO		PERFECCIONAMIEN (ACOMPAÑAMIENTO)		PERFECCIONAMIEN (ACOMPAÑAMIENTO)	PERFECCIONAMIEN (ACOMPAÑAMIENTO)			
	SEDE DE TRABAJO		CAMPUS		CAMPUS	CAMPUS			
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: JUAN ESPINOSA CONTRERA

FIRMA DEL MONITOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN 3 – EVIDENCIA 3

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

ago-21

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS															0
12 AÑOS															0
13 AÑOS	1	0	1		0										1
14 AÑOS	1	0	1		0										1
15 AÑOS	2	1	2		1										3
16 AÑOS	7	3	7		3										10
17 AÑOS	8	2	8		2										10
TOTALES	19	6	19	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25

BALONCESTO COTA

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN 4 – EVIDENCIA 4

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/08/2(	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 50		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	ECCIONAMIENTO (Nivel			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos faltantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabaja en equipo	x	autodirciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	x	2	BALONES
	llamada a lista	x	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	x	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
3 minutos de transporte de balon	Resistencia	Aerobica	x	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos laterales/ cambi		Desplazamiento	x	10	
		Reacciòn			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación		x		
	Equilibrio				
	Reacción				
Desarrollo y control de la movilid	Ritmo		x	15	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		BALONES
	Componente teorico		TEMAS		
	mponente Social voluti		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
cios de movimiento acentuacion a					
de pies, en formar de recibir el	x			15	
cios de recibir el balon en parture a	x			15	BALONES
recibir el balon y ataque a la				15	
grupal de Lanzamiento de tirar lib					
Juegos recreativos			x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	x	5		
ser en casa y recomendaciones gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 A	N° de sesión: 50		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 16			16/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	FECCIONAMIENTO (Apo			

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelan	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
Interacciones de 3x3 3x2	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos laterales cambi		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Desarrollo y control de la movilid	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
terciones defensivas individuale		X		15	
es de lanzamientos en movimiento	X			15	BALONES
ejercicios de 2x2 .				15	
juegos de aplicación					
lanzamientos individuales			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentación de la clase				
3.Retroalimentación de	X	5		
es en cuanto y recomendaciones que				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 51		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	ECCIONAMIENTO (Nivel:		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Rerpeto		jurticia		Trabajo en equipo	x	autodirciplina	x
Rerponrabilidad	x	cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerirmo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompenra					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clare	Introduccion a la clare	x	2	BALONES
	llamada a lirta	x	3	
Ejercicur prupiur de extiramienta	Movilidad Articular	x	5	
Derplazamientur laterales ,adelar	Calentamienta	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
3 minutur de transporte de balun	Rerirtencia	Aerobica	x	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Derplazamientur lateralesf cambi		Derplazamienta	x	10	
		Reacciòn			
Ejercicur de flexibilidad extaticur	Flexibilidad	Extatica	x		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación	x		BALONES
	Equilibrio			
	Reacción			
Desarrolla y cantral de la mavilid	Ritmo	x	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
imr de mavimienta acentuacina a					BALONES
de pier, en furmar de recibier el	x			15	
imr de recibir el balun en partura	x			15	
recibier el balun y ataque a la				15	
grupal de Lanzamienta de tirar lib					
Juegu recreativu			x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Extiramienta	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clare				
3.Retroalimentaciòn de	x	5		
ar en cara y recumendacinnar gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 52		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	ECCIONAMIENTO (Nivel		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	Llamado a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon izquie-derech	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Interceptar de pases de 3x3		Desplazamiento	X	10	
		Reacción			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación		X		
	Equilibrio				
	Reacción				
Trabajo defensivo	Ritmo		X	15	
	Anticipacion				
Posicion corporal	diferenciacion				
	acoplamiento				
Posicion espacial	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		BALONES
Defensa 1x1					
	Componente teorico		TEMAS		
	mponente Social volut		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Trabajo de dribla					BALONES
con un balon	X			15	
con dos balones	X			15	
				15	
Tes de tiros de perimetro					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentación de la clase				
3.Retroalimentación de	X	5		
ar en casa y recomendaciones gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07/08/2(	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 53		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO (Apo		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabaja en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perreverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac -s			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en zig zag - a medio y maxim		Desplazamiento	X	10	
3 minutos de transporte de balon a		Reacciòn			
ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Trabajo de doble ritmos	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
Trabajo defensivo	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES CONOS CUERDAS
Trabajo ofensivo				
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de intencion	X				BALONES
				15	
Juego defensivo		X		15	
				15	
Tor de lanzamiento		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ser en cuenta y recomendaciones gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 54		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO (Nivel:			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos faltantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	Llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
Drible 4 canchas mano derecha e i	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Cortes y pases y ataque al aro de 3		Desplazamiento	X	10	
		Reacción			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Intercciones pases y cortes	Ritmo	X	15	
Normal manejo de pies - aleros x al	Anticipacion			
Pases x aleros	diferenciacion			
aleros x pases	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
Interacciones de ataque de 2 de 3				
	Componente teorico	TEMAS		
	Componente Social volut	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de aplicación					BALONES
	X			15	
de lanzamientos de alta porcent	X			15	
por equipos				15	
Tres de tiros libres					
Juegos recreativos			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentación de la clase				
3.Retroalimentación de	X	5		
por en casa y recomendaciones que				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA	Hora:6:00 pm	N° de sesión: 54		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	FECCIONAMIENTO (Apo		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceader al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac ->	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en zig zag - a media y maxi		Desplazamiento	X	10	
3 minutos de transporte de balon		Reacción			
ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
Juegos por equipos aplicación defe	Reacción			
	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES COMOS CUERDAS
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defensa Individual	X				BALONES
				15	
Ataque de 4 x1		X		15	
				15	
Defensa 1x1		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ar en casa y recomendaciones gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 55		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	ECCIONAMIENTO (Nivel:			

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al g
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	Llamado a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del dribla con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Interceptar de pases		Desplazamiento	X	10	
		Reacción			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Ofensiva grupal	Ritmo	X	15	
Lanzamientos cortos	Anticipacion			
Lanzamientos de tres puntos	diferenciacion			
Cambios de direccion	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social volati	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de ofensiva individual					BALONES
	X			15	
de lanzamientos de alto porcent	X			15	
				15	
Juegos recreativos			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ar en casa y recomendaciones ge				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 55		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x		FECCIONAMIENTO (Apd		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perreverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelan	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en zig zag - a media y maxim		Desplazamiento	X	10	
3 minutos de transporte de balon e		Reacción			
ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
Atacques en doble ritmos y defensa	Reacción			
	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES COMOS CUERDAS
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social volut	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos de aplicación	X				BALONES
				15	
Defensa		X		15	
				15	
ofensiva		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentación de la clase				
3.Retroalimentación de	X	5		
ar en casa y recomendaciones pa				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 56		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	ECCIONAMIENTO (Nivel		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del dribla con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac...	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Interceptar de pase		Desplazamiento	X	10	
		Reacción			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Ofensiva grupal	Ritmo	X	15	
Lanzamientos cortos	Anticipacion			
Lanzamientos de perimetro	diferenciacion			
Cambios de direccion	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social volati	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Ofensiva individual					
	X			15	
de lanzamientos de alto porcent	X			15	BALONES
				15	
Juegos recreativos			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ar en casa y recomendaciones gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 56		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	FECCIONAMIENTO (Apo			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelan	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac...	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en zig zag - a media y maxim		Desplazamiento	X	10	
3 minutos de transporte de balon c		Reacción			
ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
Test de drible	Reacción			
	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES COMOS CUERDAS
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de aplicación	X				
				15	
OFENSIVA		X		15	BALONES
				15	
OFENSIVA DE 4-1		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentación de la clase				
3.Retroalimentación de	X	5		
ar en casa y recomendaciones ger				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 57		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	ECCIONAMIENTO (Nivel:		

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos faltantes para ascender al g

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	x	2	BALONES
	llamado a lista	x	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	x	5	
Manejo del dribla con 1 y 2 balones	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			BALONES
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	x	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Interceptar de pases		Desplazamiento	x	10	
		Reaccion			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	x	
	Equilibrio		
	Reacción		
Defensiva grupal	Ritmo	x	15
Lanzamientos perimetro	Anticipacion		
Lanzamientos de 3 puntos	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defensa individual en cuadro					BALONES
	x			15	
r de lanzamientos de alto porcenta	x			15	
				15	
Juegos recreativos			x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	x	5		
ar en casa y recomendaciones gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 57		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	FECCIONAMIENTO (Apo			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos faltantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de manejo de balon		Desplazamiento	X	10	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
Test de dribla	Reacción			
	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES CONOS CUERDAS
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social volati	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	
Juego de aplicación	X				BALONES
				15	
		X		15	
				15	
		X			
				20	

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentación de la clase				
3.Retroalimentación de	X	5		
ar en casa y recomendaciones ge				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 58		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	ECCIONAMIENTO (Nivel:		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perreverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac -->	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			BALONES
		Explariva			
3 minutos de transporte de balon e	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos laterales/ cambi		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercicios de flexibilidad estaticos -	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio		
	Reacción		
Desarrollo y control de cambios de	Ritmo	X	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
cios de movimiento acentuacion a l					BALONES
de pies, en formas de recibir el	X			15	
cios de recibir el balon en parture a	X			15	
recibir el balon y ataque a la				15	
grupal de Lanzamiento de tiros lib					
Juegos recreativos			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ser en cuenta y recomendaciones que				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 58		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO (Apo		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceader al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Rerpeto		jurticia		Trabaja en equipo	X	autodirciplina	X
Rerponrabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerirmo		lealtad		Obediencia		Perreverancia	
Autodominio		Recompenra					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE IMICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clare	Introduccion a la clare	X	2	BALONES
	llamada a lirta	X	3	
Ejercicior prepiar de artiramienta	Movilidad Articular	X	5	
Derplazamientor laterales ,adelar	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			BALONES COMOS CUERDAS
		Explariva			
	Rerirtencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en zig zag - a media y maxi		Derplazamienta	X	10	
3 minutar de transporte de balon		Reacciòn			
ejercicior de flexibilidad	Flexibilidad	Ertatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio		
Juegos por equipor aplicación defe	Reacción		
	Ritmo	X	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		
Componente teorico	TEMAS		
mponente Social voluti	TEMAS		
Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defenra Individual	X				BALONES
				15	
Defenra grupal		X		15	
				15	
Aplicación al juego		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Ertiramienta	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clare				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ar en care y recomendacionar gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 59		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	ECCIONAMIENTO (Nivel:		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico e principios tacticos falatantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Rerpeto		jurticia		Trabajo en equipo	x	autodirciplina	x
Rerponrabilidad	x	cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerirmo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompenra					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clare	Introduccion a la clare		x	2	BALONES
	Llamada a lirta		x	3	
Ejercicor prepior de extiramienta	Movilidad Articular		x	5	
Derplazamientor lateraler ,adelar	Calentamienta		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
3 minutor de transporte de balon c	Rerirtencia	Aerobica	x	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Derplazamientor lateralesf cambi		Derplazamienta	x	10	
		Reacciòn			
Ejercicior de flexibilidad extaticar	Flexibilidad	Extatica	x		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación		x		
	Equilibrio				
	Reacción				
Desarralla y cantral de cambiar de	Ritmo		x	15	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		BALONES
	Componente teorico		TEMAS		
	mponente Social voluti		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES
Principior de lar defenrar zonales	x			15	
icior de interaccion de diferentes	x			15	
Ataque contra zonar				15	
grupal de Lanzamienta de tirar de					
Juegr recreativr			x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Extiramienta	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clare				
3.Retroalimentaciòn de	x	5		
ar en care y recomendacionar que				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 59		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	FECCIONAMIENTO (Apo			

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceader al g

Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perreverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac...	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			BALONES CONOS CUERDAS
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
A voltear el campo		Desplazamiento	X	10	
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio		
Defensa individual con ayuda	Reacción		
	Ritmo	X	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Defensa Individual con ayuda	X				BALONES
				15	
Defensa individual toda el campo		X		15	
				15	
Aplicación al juego		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ar en casa y recomendaciones que				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 60		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	ECCIONAMIENTO (Nivel		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
Dribla con una y dar balones 4 con	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Juegos de 3x3 4x4 y 5x5	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social volati	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES
ión de la defensa individual con y s	X			15	
icion de interaccion de diferentes	X			15	
Ataque contra individual				15	
grupal de Lanzamiento de tiros de					
Juegos recreativos			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con X	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentación de la clase				
3.Retroalimentación de	X	5		
ar en casa y recomendaciones gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 60		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	FECCIONAMIENTO (Apd		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac ->	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
A vuelta al campo		Desplazamiento	X	10	
		Reacción			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
Defensa individual con ayuda	Reacción			
	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES COMOS CUERDAS
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de doble ritmo con defensa	X				BALONES
				15	
		X		15	
				15	
Juegos recreativos		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ner en cuenta y recomendaciones pa				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 61		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	ECCIONAMIENTO (Nivel:			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE IMICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del dribla con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Interccionar de parar		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Ofensiva grupal	Ritmo	X	15	
Lanzamientos cortos	Anticipacion			
Lanzamientos de perimetro	diferenciacion			
Cambios de direccion	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES
Defensiva individual	X			15	
xamientos de Perimetro. Y rebote	X			15	
				15	
Juegos recreativos			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ar en casa y recomendaciones que				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/08/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 61		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	FECCIONAMIENTO (Apo			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
X voltear el campo		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
Partido amistoso con club chia	Reacción			
	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES COMOS CUERDAS
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social volati	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	X				BALONES
				15	
		X		15	
				15	
Juego amistoso club chia		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ear en casa y recomendaciones ger				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 62		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X		ECCIONAMIENTO (Nivel		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	Llamado a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del drible con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac ->	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Interceptar de pase		Desplazamiento	X	10	
		Reacción			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Ofensiva grupal	Ritmo	X	15	
Lanzamientos cortos	Anticipacion			
Lanzamientos de tres puntos	diferenciacion			
Cambios de direccion	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social volunti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de ofensiva Grupal					BALONES
	X			15	
xamientos de alto porcentaje po	X			15	
				15	
Juegos recreativos			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ar en casa y recomendaciones gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 62		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	FECCIONAMIENTO (Apo		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adelan	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac-n	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			BALONES COMOS CUERDAS
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de manejo de balon		Desplazamiento	X	10	
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio		
Test de dribla	Reacción		
Interaccion de pares	Ritmo	X	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de aplicación	X				BALONES
				15	
Juego rindribla		X		15	
				15	
Test de lanzamiento		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentacion de la clase				
3.Retroalimentacion de	X	5		
sar en casa y recomendaciones ge				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 63		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO (Nivel:			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perreverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	Llamado a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Manejo del dribla con 1 y 2 balones	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			BALONES
		Explariva			
Test de dribla 4 canchas a maxima v	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de parar y cortar		Desplazamiento	X	10	
		Reacción			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Trenza de 2	Ritmo	X	15	
Trenza de 3	Anticipacion			
Trenza de 4	diferenciacion			
Trenza de 5	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
rabajo de ofensivo 2x1 3x2 4x2 5 x					BALONES
	X			15	
ter de lanzamientos de tiro y de tra	X			15	
				15	
Juegos recreativos			X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ser en casa y recomendaciones ger				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 63		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO (Apo			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para asceder al c							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamado a lista	X	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	X	5	
Desplazamientos laterales ,adela	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac...	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Ejercicios de manejo de balon		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación		X		
	Equilibrio				
Test de drible	Reacción				
Interaccion de pares	Ritmo		X	15	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		BALONES COMOS CUERDAS
	Componente teorico		TEMAS		
	mponente Social voluti		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	X				
				15	
No hubo clase por lluvia					
		X		15	BALONES
				15	
		X			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ar en casa y recomendaciones qu				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/08/2(	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 64		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	ECCIONAMIENTO (Nivel:			

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	x	autodisciplina	x
Responsabilidad	x	cooperacion	x	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	x	2	BALONES
	llamado a lista	x	3	
Ejercicios propios de estiramiento	Movilidad Articular	x	5	
Manejo del dribla con 1 y 2 balones	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon	Resistencia	Aerobica	x	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Interceptar de pases		Desplazamiento	x	10	
		Reaccion			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	x		
	Equilibrio			
	Reacción			
Ofensiva grupal	Ritmo	x	15	
Lanzamientos cortos	Anticipacion			
Lanzamientos de tres puntos	diferenciacion			
Cambios de direccion	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social volunti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de ofensiva individual					BALONES
	x			15	
de lanzamientos de alota porcent	x			15	
				15	
Juego recreativo			x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	x	5		
ar en casa y recomendaciones que				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/08/2(	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pn	N° de sesión: 64		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN E		SPINOSA CONTRERAS		N° de deportistas: 15			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	FECCIONAMIENTO (Apo			

Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos faltantes para acceder al g
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Rerpeto		jurticia		Trabajo en equipo	x	autodirciplina	x
Rerponrabilidad	x	cooperacion	x	Humildad		Participacion	x
Compañerirmo		lealtad		Obediencia		Perreverancia	
Autodominio		Recompenra					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clare	Introduccion a la clare	x	2	BALONES
	llamado a lirta	x	3	
Ejercicior prepimr de extiramiento	Movilidad Articular	x	5	
Derplazamientor laterales ,adelar	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			BALONES COMOS CUERDAS
		Explariva			
	Resirtencia	Aerobica	x	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en rig xeq - a media y maxin		Derplazamiento	x	10	
3 minutor de transporte de balon e		Reacciòn			
ejercicior de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	x		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	x	
	Equilibrio		
Ataquer de 5x5	Reacción		
	Ritmo	x	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegr de aplicaciòn	x				BALONES
				15	
Defenre Grupal		x		15	
				15	
		x			
				20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Extiramiento	x	5		
2.Retroalimentaciòn de la clare				
3.Retroalimentaciòn de	x	5		
ar en core y recomendacionar gen				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 65		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 25			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	ECCIONAMIENTO (Nivel:			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos faltantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	llamada a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac...	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo	X	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
NO HUBO ENTRENAMIENTO			
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
NO HUBO ENTRENAMIENTO					
ACOMPAÑAMIENTO A DOS NIÑOS					
15 DE LA LIGA					
BALONCESTO DE CUNDINAMRCA EI					
CLUB RAIDERS					
DE MOSQUERA LOS DIAS 23 Y 24					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
ar en casa y recomendaciones				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28/08/2	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 65		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 16			14/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO (Apo		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos faltantes para ascender al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		justicia		Trabajo en equipo	X	autodisciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerismo		lealtad		Obediencia		Perseverancia	
Autodominio		Recompensa					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase	X	2	BALONES
	Llamada a lista	X	3	
	Movilidad Articular	X	5	
	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac...	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio		
	Reacción		
	Ritmo	X	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
NO HUBO ENTRENAMIENTO	Componente teorico	TEMAS	
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
NO HUBO ENTRENAMIENTO					
ACOMPAÑAMIENTO A DOS NIÑOS					
15 DE LA LIGA					
BALONCESTO DE CUNDINAMRCA EL					
CLUB RAIDERS					
DE MOSQUERA LOS DIAS 28 Y 29					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	5		
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de	X	5		
...ar en casa y recomendaciones...				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN 5 – EVIDENCIA 4

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Ana Manuela
APELLIDOS: Infante Muñoz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES Septiembre AÑO 2004
Número de Identificación: 1019036551
Año que cursa: 10° **Nombre de la Institución Educativa** Reforsa
Edad: 16 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 12 #7-02 conjunto los Arquitos apt-225
Nombres y Apellidos del padre: Cesar Amilkar Infante Cuervo
Documento de identidad #: 79.622.385 **de** Bogotá
Teléfono #: 322 332 1348
Nombres y Apellidos de la madre: Monica Janeth Muñoz Cordoba
Documento de identidad #: 52.183.294 **de** Bogotá
Teléfono #: 315 386 4955
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Monica Janeth Muñoz Cordoba
Teléfono en caso de emergencia: 315 386 4955

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: -
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Alta
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Kue Infante

Firma del Deportista:
T.I: 1031 96 03 651
CELULAR 318 6945 93440

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52 183 294
CELULAR 312 386 429 55

JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Dirección: Calle 23C N° 70-50 Int 38 Apto 102
Teléfono: 3054182444
Email: juanespinosac@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Swami
APELLIDOS: Pinzón Garzón
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 11 AÑO 2005
Número de Identificación: 1023082759
Año que cursa: 11 **Nombre de la Institución Educativa** Enrique Pardo Parra
Edad: 16 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Cetime
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Milena Garzón Vaca
Documento de identidad #: 20456038 de Cota
Teléfono #: 302 3936325
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Sandra Milena Garzón Vaca
Teléfono en caso de emergencia: 3023936325

2. **INFORMACIÓN MEDICA**

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? Diaria
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Porque me ayuda en mi salud

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Swami
Firma del Deportista:
T.I: 1023082759
CELULAR 3016067857

Sandra Milena G.
Fírma del padre-madre o acudiente
C.C 20456038
CELULAR 3023936325

JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Dirección: Calle 20C Nº 79-50 Int 28 Apto 402

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Carlos Estiven
APELLIDOS: Garces Viveros
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES Mayo AÑO 2006
Número de Identificación: 1061119252
Año que cursa: 10-9 Nombre de la Institución Educativa Francisco Jose de Caldas
Edad: 15 Talla de Calzado: 38,39 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Pueblo viejo la esperanza
Nombres y Apellidos del padre: Agustin Andres Garces
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Ana Milena Viveros
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: 3178159518
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Ana Milena Agudo Viveros
Teléfono en caso de emergencia: 3178159518

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO no etenido
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO _____ Cual asma
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO x Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 6 horas cada semana
¿Le gusta entrenar?: SI obvio NO _____
¿Por qué? Por que es una actividad deportiva que me gusta

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Carlos Garces
Firma del Deportista:
T.I 1061119252
CELULAR ~~3166594100~~ 3168511633

Firma del padre-madre o acudiente
C.C _____
CELULAR 3178159518

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Angie Patricia
APELLIDOS: Garcia Lugo
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 17 MES 01 AÑO 2003
Número de Identificación: C.C 1003565110
Año que cursa: 4° Semestre Nombre de la Institución Educativa Universidad Militar Nueva Granada
Edad: 18 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle Ubalda de Moya
Nombres y Apellidos del padre: Jose Ignacio Garcia castañeda
Documento de identidad #: 17090302 de Bogotá D.C
Teléfono #: 3133457008
Nombres y Apellidos de la madre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI NO X Cual
ALERGICO A: N.A
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 6 h Semanales
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué?

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Firma del Deportista:
T.I: 1003565110
CELULAR 3057446409

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 17090302
CELULAR 3133457008

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Yuly Alejandra
APELLIDOS: Calderon Borja
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 7 MES 11 AÑO 2003
Número de Identificación: 1016712031
Año que cursa: 11 **Nombre de la Institución Educativa** Enrique Pardo Parra
Edad: 17 **Talla de Calzado:** 34 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: cra 4# 15-54 mt 9
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Yenny Alexandra Borja O
Documento de identidad #: 52324687 de Bogotá D.C
Teléfono #: 3148463901
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. **INFORMACIÓN MEDICA**

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: Ninguno
Tipo de Sangre RH: AB+

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 6h semana
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? _____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografia.**

Alejandra Calderon
Firma del Deportista:
T.I: 1016712031
CELULAR 3148463901

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52324687
CELULAR _____

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Lina Sofía
APELLIDOS: Camaigo Caio
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 12 AÑO 2005
Número de Identificación: 1031805890
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Enrique Peñalosa Peña
Edad: 15 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: cra 9 # 11-38
Nombres y Apellidos del padre: Fredy Edilson Camaigo Caio
Documento de identidad #: 80.852915 de Miraflores
Teléfono #: 3225903816
Nombres y Apellidos de la madre: Ilda Nolley Caio Parrales
Documento de identidad #: 23.765760 de miraflores
Teléfono #: 3214115330
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Lina Sofia Camaigo Caio
Teléfono en caso de emergencia: 3214115330

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura: brazo derecho
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI NO X Cual
ALERGICO A: Nada
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 4 horas
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Me gusta el deporte

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Sofia
Firma del Deportista:
T.I: 1031805890
CELULAR 3132925390

Ilda
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 23 765760
CELULAR 3214115330

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Alejandro
APELLIDOS: Beltran Aldana
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 3 MES 04 AÑO 2006
Número de Identificación: 1019604799
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Manuelita Kobe
Edad: 15 Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 15 # 26-21 Cota
Nombres y Apellidos del padre: Juan Manuel Gil
Documento de identidad #: 80164936 de Bta
Teléfono #: 3212451163
Nombres y Apellidos de la madre: Paola Aldana
Documento de identidad #: 1019978275 de Bta
Teléfono #: 3159262498
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Paola Aldana
Teléfono en caso de emergencia: 3159262498

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: ____
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: ____
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? ____
¿Le gusta entrenar?: SI ____ NO ____
¿Por qué? ____

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Deportista:
T.I: 1019604799
CELULAR 350 761 5538

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1019978275
CELULAR 3159262498

JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Dirección: Calle 23C N° 70-50 Int 38 Apto 102
Teléfono: 3054182444
Email: juanespinosac@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luis Antonio Sanchez Bohorc, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 80669986 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin alejandro Sánchez Sabogal, con Tarjeta de identidad No 1070916309 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COTA - CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de BALONCESTO

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de COTA, a los 02 (2) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Luis Antonio Sánchez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80669986

TELÉFONO 323 4312450

DIRECCIÓN Vereda cetime, finca el triangulo

Huella

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Miguel Angel Cristancho Vargas, Mayor de edad, Identificado (a) con la cédula ciudadanía No. 79614723 Bta Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Gabriel Mendez Carrillo con Tarjeta de identidad No 1070386807 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COTA - CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de BALONCESTO

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de COTA, a los Cuatro (04) días del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 79614723

TELÉFONO 3223924514

DIRECCIÓN Av. Libertador F. San Luis

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Paola Aldana García ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1020728225 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Alejandro Beltrán Aldana, con Tarjeta de identidad No 1019624779 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COTA - CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de BALONCESTO

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de COTA, a los_____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1020728225

TELÉFONO 3159264198

DIRECCIÓN Calle 15#2B-21

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Carmen ligia Sanabria Gonzalez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 23.926.705 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yiber stiven Sanabria Gonzalez, con Tarjeta de identidad No 1.072.650.162 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COTA - CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de BALONCESTO

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de COTA, a los Tres. (03) días del mes de Septiembre. del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Carmen Ligia Sanabria Gonzalez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 23.926.705

TELÉFONO 320.270.38.23.

DIRECCIÓN V. Cetime 3. Fesolare. Huella

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Mario Fernando
APELLIDOS: Campos Vasquez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 22 MES 05 AÑO 2001
Número de Identificación: 1021393671
Año que cursa: 11 Nombre de la Institución Educativa San Francisco de Sales
Edad: 17 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Ranchos #27 Casa 8
Nombres y Apellidos del padre: Edser Jose Campos Batista
Documento de identidad #: 79396769 de Bogota
Teléfono #: 3116813210
Nombres y Apellidos de la madre: Marisol Vasquez Villar
Documento de identidad #: 52009128 de Bogotá
Teléfono #: 3168314358
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Marisol Vasquez Villar
Teléfono en caso de emergencia: 3168314358

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: —
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: — NO
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 6 horas Semana
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Porque aprendo mucho

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Firma del Deportista:
T.I: _____
CELULAR _____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C _____
CELULAR _____

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Luisa Fernanda Superlano Anilla
APELLIDOS: Superlana Pinilla
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 11 AÑO 2005
Número de Identificación: 1072645529
Año que cursa: 8° **Nombre de la Institución Educativa** _____
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** _____ **Talla Camiseta:** _____
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Pozo 23-11
Nombres y Apellidos del padre: —
Documento de identidad #: — de _____
Teléfono #: —
Nombres y Apellidos de la madre: Martha Isabel Anilla Lopez
Documento de identidad #: 52342575 de Bogota
Teléfono #: 3158387774
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 6 horas Semana
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Me gusta el Basquebol

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Firma del Deportista:
T.I: 1072645529
CELULAR 3158387774

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52342575
CELULAR 3153877774

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jose Antonio
APELLIDOS: Rojas Sequera
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 08 MES 09 AÑO 2004
Número de Identificación: 30390978
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa Centro Escolar Roza
Edad: 15 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Roza 6-21
Nombres y Apellidos del padre: Jhon Wilmer Lozano
Documento de identidad #: 9415049 de Arauca
Teléfono #: 3224706321
Nombres y Apellidos de la madre: Lucibel Maria Rojas Sequera
Documento de identidad #: 24549955 de Arauca
Teléfono #: 3224706321
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: No
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? Siempre
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Para Aprender

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Firma del Deportista:
T.I: 30390978 Arauca
CELULAR 313.3683221

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 24547955
CELULAR 3224706321

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: William Santiago
APELLIDOS: Malaver Fajardo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 9 MES 01 AÑO 2007
Número de Identificación: 1022633148
Año que cursa: 9° Nombre de la Institución Educativa
Edad: 14 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 9 # 9-32
Nombres y Apellidos del padre: William Malaver
Documento de identidad #: 35428513 de Zipaquira
Teléfono #: 3023937840
Nombres y Apellidos de la madre: Andrea Fajardo
Documento de identidad #: 35426513 de Zipaquira
Teléfono #: 3023637540
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Andrea Fajardo
Teléfono en caso de emergencia: 3023637540

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: No
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 3 Dias
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Me gusta entrenar para aprender

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Santiago
Firma del Deportista:
T.I: 1077955148
CELULAR 3142216946

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1003826093
CELULAR 3105733033

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Salomé
APELLIDOS: Ossa Guevara
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 04 AÑO 2008
Número de Identificación: 1021398664
Año que cursa: 7 Nombre de la Institución Educativa Wesleyano
Edad: 13 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cll 8 Nº 1652 Cota
Nombres y Apellidos del padre: Juan Carlos Ossa Niño
Documento de identidad #: 79751954 de Bta
Teléfono #: 3004513622
Nombres y Apellidos de la madre: Susana Alejandra Guevara C.
Documento de identidad #: 52326302 de Bogotá
Teléfono #: 3004515730
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Juan Carlos Ossa Niño
Teléfono en caso de emergencia: 3004513622 - 3116578484

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual ____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual ____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? Diario
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Quiero ser Basketbolista

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Salomé Ossa Guevara
Firma del Deportista
T.I: 1021398664
CELULAR 3004513622

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52326302
CELULAR 3004513622

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Kevin alejandro Sánchez Sabogal
APELLIDOS: Sánchez Sabogal
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 01 **MES** 05 **AÑO** 2003
Número de Identificación: 1070916309
Año que cursa: Once **Nombre de la Institución Educativa** Nuevo chile IED
Edad: 18 **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda cetime, finca el Tilongito
Nombres y Apellidos del padre: Luis antonio Sanchez rometa
Documento de identidad #: 80669986 **de** cota, Cundinamarca
Teléfono #: 323 4512930
Nombres y Apellidos de la madre: Mery Helline Sabogal montenegro
Documento de identidad #: 52'801,809 **de**
Teléfono #: 311 439 9623
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Mery Helline Sabogal montenegro
Teléfono en caso de emergencia: 311 439 9623

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: N.A
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cual** _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cual** _____
ALERGICO A: N.A
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 4 horas diarias
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Para tomar disciplina.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografia.**

Firma del Deportista:
T.I: 1070916309
CELULAR 3193959979

Luis Antonio Sanchez.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 80669986
CELULAR 323 4512930

JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Dirección: Calle 23C N° 70-50 Int 38 Apto 102
Teléfono: 3054182444

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yilber Otiven
APELLIDOS: Sanabria Gonzalez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 12 AÑO 2006
Número de Identificación: 1.072.650.162
Año que cursa: Sexto **Nombre de la Institución Educativa** I.E.O.E. parcelo parral
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 41 **Talla pantaloneta:** M L **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: V. Cetime Sector peseba.
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Carmen Ligia Sanabria Gonzalez
Documento de identidad #: 23.926.705 de pesca boyaca
Teléfono #: 320 270 38 23.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Carmen Ligia Sanabria Gonzalez
Teléfono en caso de emergencia: 315 492 0802 - 311 450 96 18

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ **NO** X **Cual**
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ **NO** X **Cual**
ALERGICO A: ninguna.
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 4 horas diarias.
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO**
¿Por qué? me gusta las actividades físicas.

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Otiven Sanabria Gonzalez
Firma del Deportista:
T.I: 1.072.650.162
CELULAR 3222172381

Carmen Ligia Sanabria Gonzalez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 23926705
CELULAR 3202703923

JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Dirección: Calle 23C N° 70-50 Int 38 Apto 102
Teléfono: 3054182444

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sebastián
APELLIDOS: castellanos chaux
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 01 AÑO 2007
Número de Identificación: 1192719096
Año que cursa: 8vo Nombre de la Institución Educativa Skolmi
Edad: 14 Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S-M Talla Camiseta: S-M
Dirección y Lugar de Domicilio: Kr 39#79 95
Nombres y Apellidos del padre: javier enrique castellanos betancourt
Documento de identidad #: 5977592 de Bogotá
Teléfono #: 3123792398
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Isabel chaux navas
Documento de identidad #: 52 376020 de Bogotá
Teléfono #: 3124327291
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maria Isabel chaux navas
Teléfono en caso de emergencia: 3123792398

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura: muñeca derecha
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO Cual en muñeca derecha
ALERGICO A:
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 9 horas diarias
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? es mi deporte favorito

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- **Fotocopia del documento de identidad**
- **Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.**
- **Una fotografía.**

Sebastián Castellanos

Firma del Deportista:
T.I: 1192719096
CELULAR 3123792398

Firma del padre-madre o acudiente
C.C
CELULAR

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Andres Camilo
APELLIDOS: Contreras Calvo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES 04 AÑO 2003
Número de Identificación: 1000604392
Año que cursa: 7 Nombre de la Institución Educativa Santo Tomas
Edad: 18 Talla de Calzado: 41 Talla pantaloneta: L Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cll 14 #6-75
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Nohemi Contreras Calvo
Documento de identidad #: 52527091 de _____
Teléfono #: 3136699970
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
(Andres Camilo)* Nohemi Contreras Calvo
Teléfono en caso de emergencia: 322 2734877

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? Diario
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Me ayuda a mi Salud

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus politicas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografia.

Firma del Deportista:
T.I: 1000604392
CELULAR 3136699990

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52527091
CELULAR 322 2734877

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Juan Gabriel
APELLIDOS: Méndez Carrillo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 02 AÑO 2006
Número de Identificación: 1.010.386.807
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Colegio Campestre San Carlos
Edad: 15 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: 9 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Av Libertador San Luis 3 Casa 2
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Nelly Esperanza Carrillo
Documento de identidad #: 23730826 de Maripí
Teléfono #: 3225939216
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Miguel Angel Cristancho Vargas
Teléfono en caso de emergencia: 3223924514 - 3105851343

2. INFORMACIÓN MEDICA
Ha tenido alguna fractura: SI NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI NO X Cual
ALERGICO A: —u—
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Diaria
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Gusta de la práctica deportiva

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matricula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a.

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

Juan G Mendez C
Firma del Deportista:
T.I: 1070386807
CELULAR 321 304 5598

Firma del padre, madre o acudiente
C.C 79614923
CELULAR 322 392 4514

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN 6 – EVIDENCIA 5

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO (NIVELACIC...)

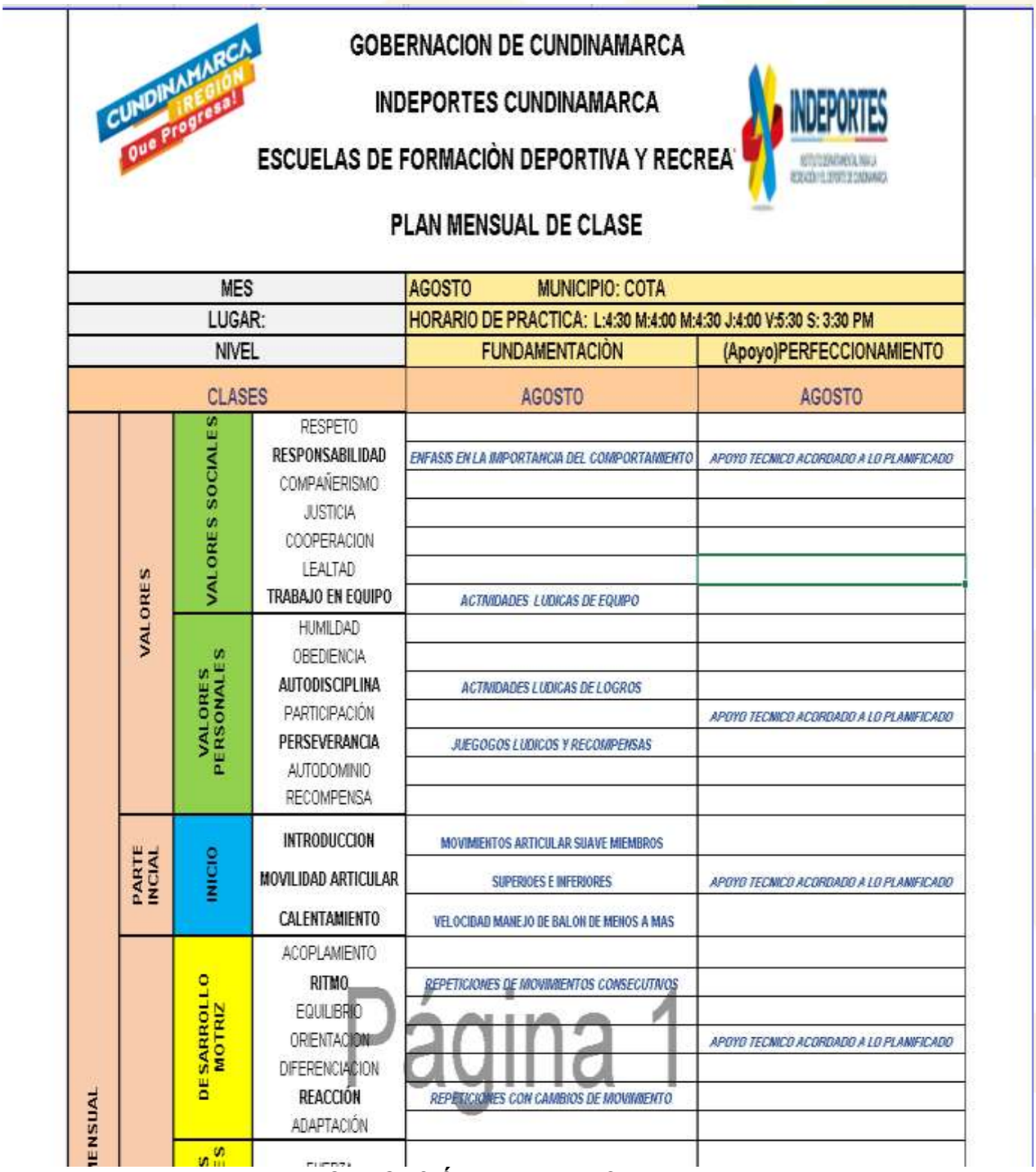
MES: AGOSTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SAMUEL AVEDA	3,133E+09	0			1	1	1		1			1				1			0				1			0	1			1	1	13	13	0	77%
2	[illegible] PINZON	3,133E+09	0			1	1	1		1			1				1			0				1			1	1			1	1	13	11	2	85%
3	JUAN ESPESA	3,113E+09	1			0	0	1		0			1				1			1				0			0	1			1	1	13	8	5	62%
4	JOSE ROJAS	3,222E+09	0			1	1	1		1			1				1			0				1			1	1			1	1	13	11	2	85%
5	JOSE LUIS ACERO	3,013E+09	1			1	1	0		1			1				1			1				0			1	1			1	1	13	11	2	85%
6	FELIPE VELEZ	3,102E+09	1			0	1	0		0			1				0			1				0			1	1			1	1	13	8	5	62%
7	CRISTOVER URREGO	3,175E+09	1			0	1	1		1			1				1			0				1			0	1			1	1	13	10	3	77%
8	KENN CAMILO MARCALES	3,134E+09	0			1	0	1		1			1				1			1				1			1	0			1	1	13	10	3	77%
9	SAMUEL PALACIO	3,185E+09	1			1	1	0		1			1				0			1				1			1	1			1	1	13	11	2	85%
10	SANTIAGO PALACIO	3,124E+09	1			0	0	1		0			1				0			1				0			1	1			1	1	13	8	5	62%
11	KENN A CRISTANCHO MARTINEZ	3,014E+09	1			1	1	0		1			1				1			0				1			1	1			0	1	13	10	3	77%
12	SERGIO LUQUE CAMERA	3,106E+09	1			0	0	1		1			1				1			1				1			0	1			1	1	13	9	4	69%
13	MARIA FERNANDA CAMPOS H	3,214E+09	0			1	1	1		1			1				0			1				1			1	1			1	1	13	11	2	85%
14	JOE INFANTES MUERTA	3,168E+09	1			1	1	1		1			0				1			1				1			1	1			1	1	13	12	1	92%
15	YOSAEL YAMIL LEAL RODRIGUEZ	3,012E+09	0			1	1	1		1			1				0			1				1			0	1			1	1	13	10	3	77%
16	CARLOS ANDRES MUÑOZ	3,144E+09	1			1	1	1		0			0				0			0				1			1	1			1	1	13	9	4	69%
17	MARIANA AMAYA RAMOS	3166226230	1			1	1	0		1			1				1			1				1			1	1			1	1	13	12	1	92%
18	ANDRES CONTRERAS CALVO	3,015E+09	1			0	1	1		1			0				1			0				1			0	0			1	1	13	8	5	62%
19	ALEJANDRO BELTRAN	3,143E+09	1			1	1	1		1			1				1			1				0			1	1			1	1	13	12	1	92%
20	SEBASTIAN CASTELLANOS GRADO	1149545554	0			1	0	0		1			1				1			1				1			1	1			1	1	13	10	3	77%
21	ANDRES FELIPE SANCHEZ SANCHEZ	3,053E+09	1			1	1	1		1			1				1			1				1			0	0			1	1	13	11	2	85%
22	LINA SOFIA CAMARGO	3,057E+09	1			1	1	1		1			0				1			0				0			1	1			1	1	13	10	3	77%
23	ANGELA PATRICIA GARCIA	3,022E+09	1			0	0	0		0			1				1			1				1			1	1			1	1	13	9	4	69%
24	CAMILO ANDRES INCASTRE Y	3,109E+09	1			1	1	1		1			1				0			1				1			1	0			0	1	13	10	3	77%
25	JULIAN DAVID SANCHEZ	3,228E+09	1			1	1	1		1			0				1			0				1			1	1			1	1	13	11	2	85%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: PERFECCIONAMIENTO (APOYO)

MES: AGOSTO

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	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	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	SAMUEL LARA	3,508E+09	1			1	1	1		1			1				1			1				1			1	1			1	1	13	13	0	100%
2	JULIAN SANCHEZ	3,115E+09	1			1	1	1		1			1				0			0				1			1	1			1	1	13	11	2	85%
3	JAIDER ACOSTA	3,431E+10	1			0	1	1		0			1				1			1				0			0	1			1	1	13	9	4	69%
4	DAVID ESTEBAN CASTILLO	3,103E+09	1			1	1	1		1			1				1			1				1			1	1			1	1	13	12	1	92%
5	CARLOS ANDRES MUÑOZ	3,057E+09	1			1	1	1		1			1				1			1				0			1	1			1	1	13	12	1	92%
6	ALEJANDRA CALDERON	3,148E+09	1			1	1	1		1			1				1			1				0			1	1			0	1	13	11	2	85%
7	DAYFRAN PACHON	3,137E+09	1			1	1	1		1			1				1			1				1			1	1			1	1	13	13	0	100%
8	ANGELA PATRICIA GARCIA	3,057E+09	1			1	1	1		1			1				1			1				1			1	0			1	1	13	12	1	92%
9	SAMUEL PALACIO	3,186E+09	1			1	1	1		1			1				1			1				1			1	1			1	1	13	13	0	100%
10	MARON MORILLO	3,153E+09	1			0	1	1		1			1				0			1				0			1	1			1	1	13	10	3	77%
11	MABOL CARDONA RODRIGUEZ	3,002E+09	1			1	0	1		1			1				1			0				1			1	1			0	1	13	10	3	77%
12	WILLIAM SANTIAGO MALAVER F.	3,127E+09	0			1	1	1		1			0				1			1				1			0	1			1	1	13	9	4	69%
13	SAMI PINZON GARZON	3,055E+09	1			1	1	1		1			1				0			1				1			1	1			1	1	13	12	1	92%
14	JUAN MANUEL MENDEZ CAMILLO	3,052E+09	0			1	1	1		1			0				1			1				1			1	1			1	1	13	11	2	85%
15	LIAN SOFIA CAMARGO CARO	3,216E+09	1			1	1	1		1			1				0			1				1			0	1			0	1	13	10	3	77%
16	SALOME VEGA GUERRERO	3,041E+09	0			1	1	1		1			1				1			0				1			1	1			1	1	13	11	2	85%
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					
22																																					
23																																					
24																																					
25																																					



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				AGOSTO MUNICIPIO: COTA	
LUGAR:				HORARIO DE PRACTICA: L:4:30 M:4:00 M:4:30 J:4:00 V:5:30 S: 3:30 PM	
NIVEL				FUNDAMENTACIÒN	(Apoyo)PERFECCIONAMIENTO
CLASES				AGOSTO	AGOSTO
PLAN MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		
			RESPONSABILIDAD	ENFASIS EN LA IMPORTANCIA DEL COMPORTAMIENTO	APOYO TECNICO ACORDADO A LO PLANIFICADO
			COMPAÑERISMO		
			JUSTICIA		
			COOPERACION		
			LEALTAD		
			TRABAJO EN EQUIPO	ACTIVIDADES LUDICAS DE EQUIPO	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		
			OBEDIENCIA		
			AUTODISCIPLINA	ACTIVIDADES LUDICAS DE LOGROS	
			PARTICIPACIÓN		APOYO TECNICO ACORDADO A LO PLANIFICADO
			PERSEVERANCIA	JUEGOGOS LUDICOS Y RECOMPENSAS	
			AUTODOMINIO		
			RECOMPENSA		
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	MOVIMIENTOS ARTICULAR SUAVE MIEMBROS	
			MOVILIDAD ARTICULAR	SUPERIOES E INFERIORES	APOYO TECNICO ACORDADO A LO PLANIFICADO
			CALENTAMIENTO	VELOCIDAD MANEJO DE BALON DE MENOS A MAS	
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		
			RITMO	REPETICIONES DE MOVIMIENTOS CONSECUTIVOS	
			EQUILIBRIO		
			ORIENTACION		APOYO TECNICO ACORDADO A LO PLANIFICADO
			DIFERENCIACION		
			REACCIÓN	REPETICIONES CON CAMBIOS DE MOVIMIENTO	
			ADAPTACIÓN		

Página 1

OBLIGACIÓN 7 – EVIDENCIA 6

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN 8 – EVIDENCIA 7

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBERNACION DE CUNDINAMAR

INAMARCA REGION QUE PROC

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO cms.					S. VERTICAL 2 INTENTO cms.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	Andres Camilo Contreras C	16	2	1	3	:		2	4	3	:		2	4	6	:	
2	2	Viliam Santiago Malaver Fa	14	2	1	7	:		2	2	7	:		2	2	5	:	
3	3	Sami Pinzon Garzon	15	2	2	2	:		2	5	2	:		2	5	4	:	
4	4	Juan Gabriel Mendez Carrillo	15	2	1	1	:		2	4	1	:		2	3	8	:	
5	5	Carlos Estiven Garces Viver	15	2	2	5	:		2	5	5	:		2	5	0	:	
6	6	Camilo Andres Ricaurte Sal	16	2	1	6	:		2	4	6	:		2	4	9	:	
7	7	Santiago Palacio Gutierrez	14	2	2	2	:		2	4	2	:		2	4	4	:	
8	8	Samuel Palacio Gutierrez	16	2	1	6	:		2	4	6	:		2	4	3	:	
9	9	Xue Manuela Infante Huertas	16	2	1	0	:		2	3	0	:		2	3	5	:	
10	10	Luisa Fernanda Supelano Pi	15	2	1	1	:		2	3	1	:		2	3	0	:	
11	11	Alejandro Sanchez Sabogal	15	2	1	8	:		2	3	8	:		2	3	4	:	
12	12	Kevin Camilo Marciales Car	17	2	2	4	:		2	4	4	:		2	4	7	:	
13	13	Salome Ussa Guerrero	13	2	1	6	:		2	3	6	:		2	3	9	:	
14	14	Jesus David Mendez Sotom	15	2	0	4	:		2	1	4	:		2	1	0	:	
15	15	Maria Fernanda Campos No	15	2	1	3	:		2	3	3	:		2	3	2	:	
16	16	Mariana Amaya Ramos	15	1	9	0	:		2	0	8	:		2	1	0	:	
17	17	Kevin Alexander Chiguazuqu	16	2	1	6	:		2	4	6	:		2	4	7	:	
18	18	Lian sofia Camargo Caro	16	2	0	7	:		2	2	7	:		2	2	0	:	
19	19	Alejandro Beltran Aldana	15	2	1	2	:		2	4	2	:		2	4	5	:	
20	20	Samuel Rueda hernandez	16	2	1	3	:		2	3	3	:		2	3	7	:	
21	21	Stiven Sanabria Gonzalez	15	2	1	0	:		2	4	0	:		2	4	4	:	
22	22	Cristofer Urrego	14	2	1	5	:		2	3	9	:		2	4	1	:	
23	23	Jose Luuis Urrego	16	2	0	0	:		2	3	0	:		2	3	2	:	
24	24	Carlos Andres Muñoz	15	2	0	1	:		2	5	1	:		2	5	4	:	
25	25	Yosmel Yasir Rodriguez Acero	14	2	1	3	:		2	4	3	:		2	4	0	:	

MUNICIPIO EVALUADO:	BALU
COORDINADOR MOTRIZ:	JUAN

Página 1





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: ESPECIALIZACION (Nivelacion)

	NUM	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	Andres Camilo Contreras Cano	16	0	6	4	:		1	7	5	:		0	8	8	:		1	7	8	:	
2	2	Viliam Santiago Malaver Fajardo	14	0	4	7	:		1	5	8	:		0	7	9	:		1	6	1	:	
3	3	Sami Pinzon Garzon	15	0	5	0	:		1	6	3	:		0	8	4	:		1	6	3	:	
4	4	Juan Gabriel Mendez Carrillo	15	0	5	1	:		1	6	8	:		0	8	9	:		1	7	4	:	
5	5	Carlos Estiven Garces Viveros	15	0	5	3	:		1	7	0	:		0	8	8	:		1	7	4	:	
6	6	Camilo Andres Ricaurte Salcedo	16	0	7	6	:		1	7	3	:		0	8	6	:		1	7	5	:	
7	7	Santiago Palacio Gutierrez	14	0	6	4	:		1	6	8	:		0	8	8	:		1	7	2	:	
8	8	Samuel Palacio Gutierrez	16	0	7	2	:		1	6	8	:		0	8	6	:		1	7	2	:	
9	9	Xue Manuela Infante Huertas	16	0	5	2	:		1	5	3	:		0	8	1	:		1	5	5	:	
10	10	Luisa Fernanda Supelano Pinilla	15	0	5	8	:		1	5	6	:		0	8	3	:		1	5	5	:	
11	11	Alejandro Sanchez Sabogal	15	0	5	7	:		1	6	7	:		0	8	4	:		1	7	7	:	
12	12	Kevin Camilo Marciales Caro	17	0	4	5	:		1	5	8	:		0	7	8	:		1	6	0	:	
13	13	Salome Ussa Guerrero	13	0	4	5	:		1	5	4	:		0	8	4	:		1	5	6	:	
14	14	Jesus David Mendez Sotomonte	15	0	7	8	:		1	7	3	:		0	9	0	:		1	7	6	:	
15	15	Maria Fernanda Campos Noguera	15	0	6	1	:		1	6	0	:		0	8	3	:		1	6	6	:	
16	16	Mariana Amaya Ramos	15	0	5	7	:		1	5	7	:		0	8	0	:		1	6	0	:	
17	17	Kevin Alexander Chiguazuque Martínez	16	0	6	3	:		1	8	5	:		0	9	5	:		1	8	1	:	
18	18	Lian sofia Camargo Caro	16	0	5	2	:		1	6	4	:		0	8	6	:		1	6	6	:	
19	19	Alejandro Beltran Aldana	15	0	5	7	:		1	7	2	:		0	7	8	:		1	7	4	:	
20	20	Samuel Rueda hernandez	16	0	5	3	:		1	6	8	:		0	8	3	:		1	6	5	:	
21	21	Stiven Sanabria Gonzalez	15	0	6	6	:		1	5	9	:		0	8	3	:		1	6	4	:	
22	22	Cristofer Urrego	14	0	4	8	:		1	6	3	:		0	8	2	:		1	6	6	:	
23	23	Jose Luuis Urrego	16	0	5	2	:		1	5	5	:		0	7	4	:		1	5	8	:	
24	24	Carlos Andres Muñoz	15	0	5	6	:		1	6	1	:		0	8	0	:		1	6	8	:	
25	25	Yosmel Yasir Rodriguez Acero	14	0	5	4	:		1	5	8	:		0	7	8	:		1	6	3	:	
MUNICIPIO EVALUADO:				BALONCESTO COTA																			
COORDINADOR MOTRIZ:				JUAN ESPINOSA CONTRERAS																			

Página 1




32





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

JNDINAMARCA REGION QUE PROGRES

INDEPORTES CUNDINAMARCA

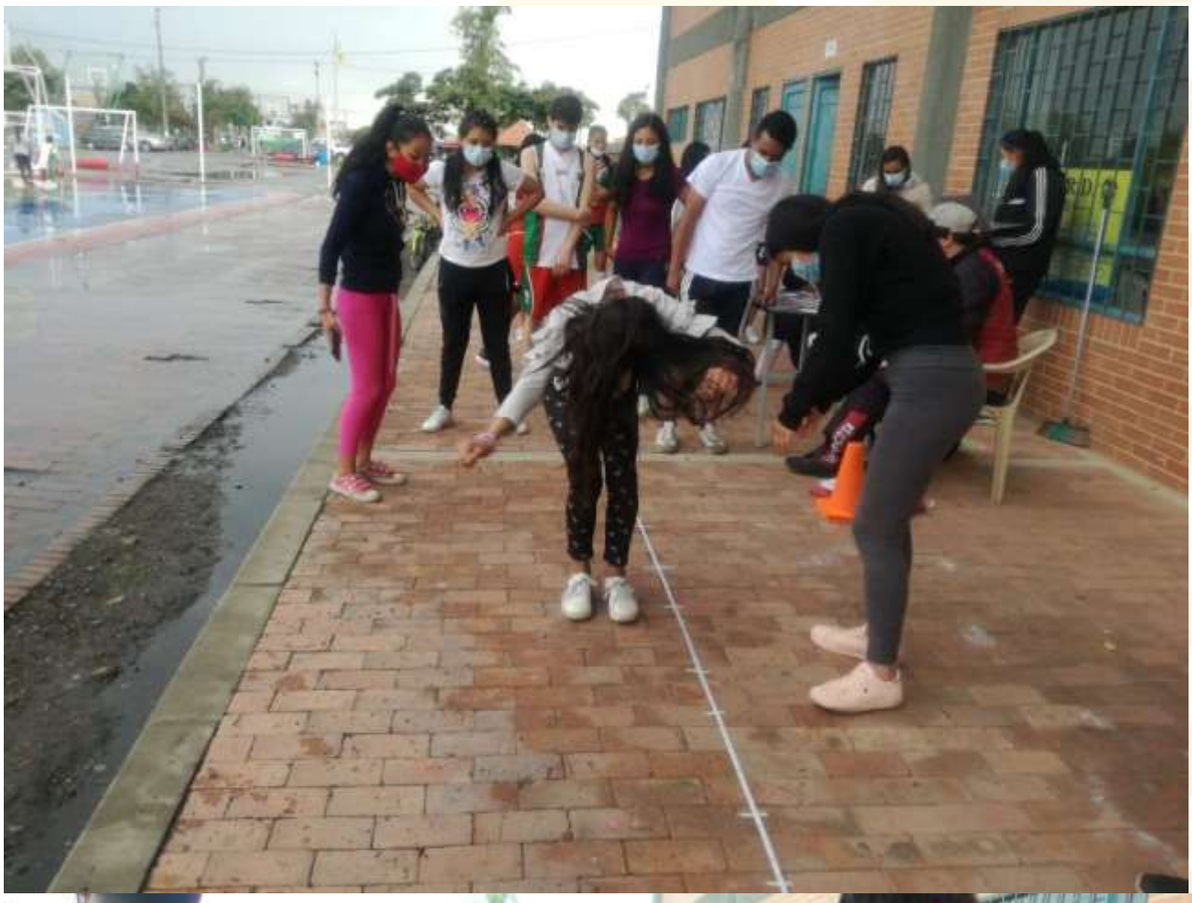
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	Andres Camilo Contreras Cano	16	1	7	6	:		1	7	8	:					:	
2	2	Viliam Santiago Malaver Fajardo	14	1	5	6	:		1	5	4	:					:	
3	3	Sami Pinzon Garzon	15	2	1	0	:		2	1	1	:					:	
4	4	Juan Gabriel Mendez Carrillo	15	1	8	7	:		1	8	5	:					:	
5	5	Carlos Estiven Garces Viveros	15	2	1	9	:		2	1	7	:					:	
6	6	Camilo Andres Ricaurte Salcedo	16	1	7	7	:		1	7	6	:					:	
7	7	Santiago Palacio Gutierrez	14	2	0	2	:		2	0	0	:					:	
8	8	Samuel Palacio Gutierrez	16	1	9	5	:		1	9	7	:					:	
9	9	Xue Manuela Infante Huertas	16	1	5	6	:		1	5	5	:					:	
10	10	Luisa Fernanda Supelano Pinilla	15	1	5	4	:		1	5	4	:					:	
11	11	Alejandro Sanchez Sabogal	15	1	8	3	:		1	8	0	:					:	
12	12	Kevin Camilo Marciales Caro	17	1	9	1	:		1	8	9	:					:	
13	13	Salome Ussa Guerrero	13	1	5	6	:		1	5	2	:					:	
14	14	Jesus David Mendez Sotomonte	15	1	7	5	:		1	7	7	:					:	
15	15	Maria Fernanda Campos Noguera	15	1	4	6	:		1	4	8	:					:	
16	16	Mariana Amaya Ramos	15	1	5	6	:		1	5	8	:					:	
17	17	Kevin Alexander Chiguazuque Martíne	16	1	9	7	:		1	9	5	:					:	
18	18	Lian sofia Camargo Caro	16	1	4	6	:		1	4	6	:					:	
19	19	Alejandro Beltran Aldana	15	2	1	7	:		2	1	6	:					:	
20	20	Samuel Rueda hernandez	16	1	4	6	:		1	4	8	:					:	
21	21	Stiven Sanabria Gonzalez	15	1	5	4	:		1	5	3	:					:	
22	22	Cristofer Urrego	14	1	5	1	:		1	5	0	:					:	
23	23	Jose Luuis Urrego	16	1	6	0	:		1	5	8	:					:	
24	24	Carlos Andres Muñoz	15	1	5	7	:		1	5	5	:					:	
25	25	Yosmel Yanir Rodriguez Acero	14	1	4	7	:		1	4	9	:					:	
MUNICIPIO EVALUADO:				BALONCESTO COTA														
COORDINADOR MOTRIZ				JUAN ESPINOSA CONTRERAS														

Página 1





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
JNDINAMARCA REGION QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1	Andres Camilo Contreras Cano	16	0	4	:	5	4	0	8	:	7	1
2	2	Viliam Santiago Malaver Fajardo	14	0	4	:	6	3	0	8	:	9	3
3	3	Sami Pinzon Garzon	15	0	4	:	9	7	0	8	:	3	6
4	4	Juan Gabriel Mendez Carrillo	15	0	4	:	2	8	0	8	:	8	6
5	5	Carlos Estiven Garces Viveros	15	0	4	:	1	6	0	8	:	4	7
6	6	Camilo Andres Ricaurte Salcedo	16	0	4	:	6	8	0	8	:	9	9
7	7	Santiago Palacio Gutierrez	14	0	4	:	6	8	0	8	:	0	0
8	8	Samuel Palacio Gutierrez	16	0	4	:	5	9	0	8	:	9	4
9	9	Xue Manuela Infante Huertas	16	0	4	:	4	5	0	8	:	7	3
10	10	Luisa Fernanda Supelano Pinilla	15	0	4	:	0	9	1	0	:	8	5
11	11	Alejandro Sanchez Sabogal	15	0	4	:	3	3	0	8	:	6	7
12	12	Kevin Camilo Marciales Caro	17	0	4	:	4	7	0	8	:	7	8
13	13	Salome Ussa Guerrero	13	0	4	:	5	3	0	9	:	3	7
14	14	Jesus David Mendez Sotomonte	15	0	4	:	4	6	0	9	:	6	9
15	15	Maria Fernanda Campos Noguera	15	0	4	:	8	7	0	9	:	7	7
16	16	Mariana Amaga Ramos	15	0	5	:	0	9	0	9	:	3	7
17	17	Kevin Alexander Chiguazuque Martíne	16	0	4	:	0	1	0	8	:	0	2
18	18	Lian sofia Camargo Caro	16	0	4	:	6	5	0	9	:	8	6
19	19	Alejandro Beltran Aldana	15	0	4	:	3	3	0	8	:	4	2
20	20	Samuel Rueda hernandez	16	0	4	:	6	9	0	9	:	2	8
21	21	Stiven Sanabria Gonzalez	15	0	4	:	5	1	0	8	:	8	8
22	22	Cristofer Urrego	14	0	4	:	4	5	0	8	:	4	6
23	23	Jose Luuis Urrego	16	0	4	:	6	8	0	9	:	2	1
24	24	Carlos Andres Muñoz	15	0	4	:	7	9	0	8	:	8	4
25	25	Yosmel Yanir Rodriguez Acero	14	0	4	:	5	9	0	9	:	1	4
MUNICIPIO EVALUADO:			BALONCESTO COTA										
COORDINADOR MOTRIZ			JUAN ESPINOSA CONTRERAS										

Página 1




32

OBLIGACIÓN 9 – EVIDENCIA 8

COTA
I.M.R.D.

INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE
ALCALDIA MUNICIPAL DE COTA
Nit: 832.000.795-5

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

Que el señor **JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS** identificada con cedula de ciudadanía **No. 19.444.197** de Bogotá, presto sus servicios como ENTRENADOR DE INDEPORTES CUNDINAMARCA EN LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO DE COTA, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de agosto de 2021, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Se expide en Cota, a los treinta (30) días del mes de agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN 10 – EVIDENCIA 9







Se está participando con el municipio de Mosquera, con (3) de los jóvenes del grupo de nivelación en conformación de un grupo sub 15 para la participación en el torneo departamental masculino de esta categoría en el municipio de Sopo el 28 y 29 de agosto.

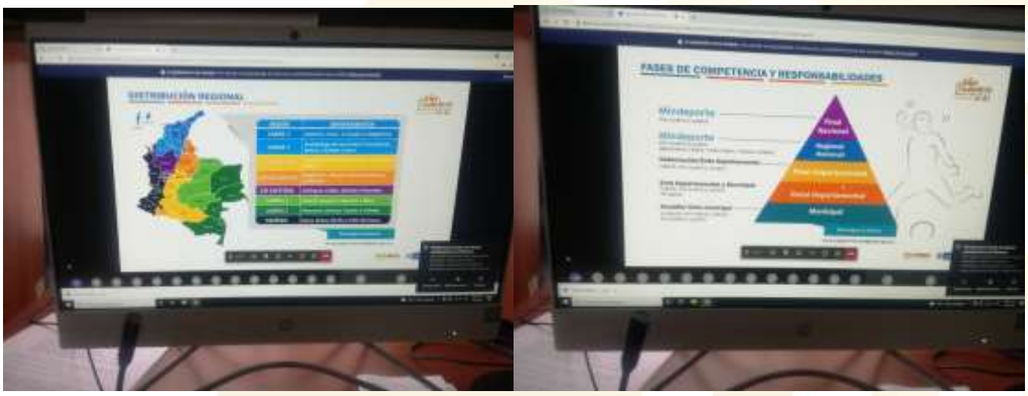
OBLIGACIÓN 11 – EVIDENCIA 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA				
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE				
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"				
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021				
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES				
MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
ABRIL				
MAYO				
JUNIO	2:00 p. m.	CAMPUS	6 Y DE JUNIO	PARTIDOS AMISTOSOS CLUB CHIA MIXTOS
JULIO	2:00 A 5:30	CAMPUS	13 AL 18 DE JULIO	FESTIVAL DE HABILIDADES DEPORTIVAS
AGOSTO	6:00 AM 5:30 PM	MOSQUERA/SOPO S	26Y 27/ Y 28 Y 29	ENTRENAMIENTOS - PARTICIPACIN TORNEO SUB 15 LIGA CUNDINAMARCA
SEPTIEMBRE	2:00 pm/4:30 pm	PARQUE MADELENA	sep-25	PARTIDOS AMISTOSOS CLUB MUSTANG CATEGORIA SUB 17
OCTUBRE				
NOVIEMBRE	3:00 p. m.	CAMPUS COTA	18, 19 Y 20 NOV	PRUEBAS DE HABILIDADES TECNICAS Y TACTICAS
DICIEMBRE				
MUNICIPIO		COTA		
NOMBRE DEL FORMADOR		JUAN ESPINOSA CONTRERAS		

OBLIGACIÓN 12 – EVIDENCIA 11



OBLIGACIÓN 13 – EVIDENCIA 12



OBLIGACIÓN 14 – EVIDENCIA 13

Se asistió a la capacitación programada el día 19 de agosto convocada por Indeportes, donde se dio a conocer toda la reglamentación nacional, departamental y municipal, tanto para la inscripción y participación de las alumnas(os) en los juegos Intercolegiados en todas las fases, al igual que los deportes que se desarrollaran y sus fases.

OBLIGACIÓN 15 – EVIDENCIA 14

El día 30 de agosto, entregue informe el cual contiene cuenta de cobro informe de supervisión etc.

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**COTA**	
NIVEL	**ESPECIALIZACION - (Nivelación)**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPUS DEPORTIVO COTA**	**MES: AGOSTO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		



03-08-2021 TECNICA INDIVIDUAL- CAMPUS DEPORTIVO COTA



05-08-2021 TACTICA GENERAL- CAMPUS DEPORTIVO COTA



07-08-2021 COORDINACION – CAMPUS DEPORTIVO COTA



10-08-2021 PREPARACION FISICA GENERAL– CAMPUS DEPORTIVO COTA



12-08-2021 TECNICA DEFENSIVA GENERAL – CAMPUS DEPORTIVO COTA



13-08-2021 TECNICA LANZAMIENTO–CAMPUS DEPORTIVO COTA

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



14-08-2021 TECNICA DEL DOBLE RITMO–CAMPUS DEPORTIVO COTA



17-08-2021 TECNICA LANZAMIENTO DE TRES– CAMPUS DEPORTIVO COTA



19-08-2021 TECNICA DEL PASE –CAMPUS DEPORTIVO COTA



20-08-2021 TACTICA OFENSIVA –CAMPUS DEPORTIVO COTA



21-08-2021 HABILIDADES COORDINATIVAS – CAMPUS DEPORTIVO COTA



24-08-2021 TECNICA DE LA PANTALLA– CAMPUS DEPORTIVO COTA

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



26-08-2021 COMPETENCIAS DE LANZAMIENTO– CAMPUS DEPORTIVO COTA



27-08-2021 TECNICA DEFENSIVA GRUPAL – CAMPUS DEPORTIVO COTA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



28-08-2021 PARTICIPACION TORNEO SUB 15 MUNICIPIO DE SOPO INDERCLUBES CUNDINAMARCA



29-08-2021 PARTICIPACION TORNEO SUB 15 MUNICIPIO DE SOPO INDERCLUBES CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD:	BALONCESTO	FECHA:	AGOSTO 28 2021
MUNICIPIO:	COTA	PROGRAMA O COMPONENTE:	DEPORTE FORMATIVO Y ESCOLAR
RESPONSABLE:	JUAN ESPINOSA CONTRERAS		

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO					DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono p/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	PM/D	Cognitiva	Sensorial	SI	No				
1	SAMUEL RUEDA	x					x								x						x		3132970280	1011085921	
2	SWAMI PINZÓN	x					x								x						x		3132970250	1023082759	
3	JUAN ESPITIA	x					x								x						x		3113249541	1072640750	
4	JOSE ROJAS	x					x								x						x		3222453109	1030533178	
5	JOSE LUIS ACERO	x					x								x						x		3012970046	1001115875	
6	FELIPE VELEZ	x					x								x						x		3102313213	1019602022	
7	CRISTOFER URREGO	x					x								x						x		3172658224	1112930844	
8	KEVIN CAMILO MARCIALES	x					x								x						x		3168314953	1031804606	
9	SAMUEL PALACIO	x					x								x						x		3186454940	1024402865	
10	SANTIAGO PALACIO	x					x								x						x		3124327291	1023302864	
11	KEVIN A CHIGUAZUQUE MARTÍNEZ	x					x								x						x		3016266661	1000462934	
12	SERGIO LUQUE CAMERA	x					x								x						x		3106495127	1077843069	
13	MARÍA FERNANDA CAMPOS N		x				x								x						x		3213733259	1014859002	
14	XUE INFANTES HUERTA		x				x								x						x		3168314953	1000267496	
15	YOSMEL YANIR LEAL RODRÍGUEZ	x					x								x						x		3012239173	1027150404	
16	CARLOS ANDRÉS MUÑOZ	x					x								x						x		3166266230	1070916397	
17	MARIANA AMAYA RAMOS		x				x								x						x		316626230	1000184290	
18	ANDRÉS CONTRERAS CALVO	x					x								x						x		3016266661	1031646901	
19	ALEJANDRO BELTRAN	x					x								x						x		3149463901	1020728225	
20	SEBASTIÁN CASTELLANOS CHAUX	x					x								x						x		314954554	1000181664	
21	ANDRÉS FELIPE SÁNCHEZ SÁNCHEZ	x					x								x						x		3059223382	1059904977	
22	LINA SOFÍA CAMARGO		x				x								x						x		3057446409	1031805890	
23	ÁNGELA PATRICIA GARCÍA		x				x								x						x		3022416824	1003565110	
24	CAMILO ANDRÉS RICAURTE S	x					x								x						x		3008146367	1000972991	

Los datos suministrados por el usuario son tratados con absoluta confidencialidad y se utilizarán exclusivamente con el objetivo para lo que fueron solicitados. Ley 1581 de 2012