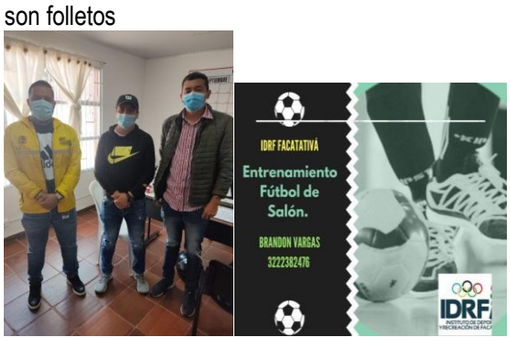
# FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

| | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** | |
| **No DE CONTRATO** | **711** | |
| **MUNICIPIO** | **FACATATIVA** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **FUTBOL DE SALON** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **Vereda Santa Martha, CARATAGENITA, LA PAZ, SANTA RITA** | **MES: AGOSTO** |

## EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

### ACTIVIDAD 1

Realicé convocatoria en las diferentes instituciones educativas, así como también a la comunidad en general, por medio del uso de las diferentes redes sociales, también el uso de material impreso como lo son folletos




### ACTIVIDAD 2

Ejecute el respectivo plan de trabajo, malla curricular y plan pedagógico a la supervisora Johanna Sandoval para su respectiva aprobación y en ella relaciono los lugares, horarios y demás datos solicitados



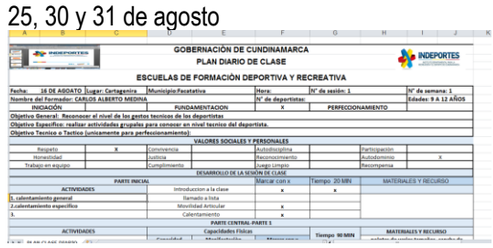

### ACTIVIDAD 3

Se cumple con la cobertura mínima de 45 deportista en la escuela de formación de Futsal con una participación de
- Iniciación 7 deportistas
-Fundamentación 19 deportistas
-Perfeccionamiento 19 deportistas



### ACTIVIDAD 4

Realice y se subí al drive las 7 sesiones de Iniciación, 6 sesiones de Fundamentación y 5 sesiones de Perfeccionamiento sesiones semanales 3 de cada categoría, ósea, 19 sesiones mensuales en las tres categorías, así el trabajo vaya a ser virtual se ejecuta las 36 sesiones mensuales mandadas por el instituto departamental INDEPORTES Cundinamarca. las fechas de las sesiones de clase son:
Iniciación los días 11, 12,17, 18, 19, 24, 25, 26 ,31 de agosto
Fundamentación los días 16, 17, 23, 24, 30 y 31 de agosto
Perfeccionamiento los días 11, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 30 y 31 de agosto




### ACTIVIDAD 5

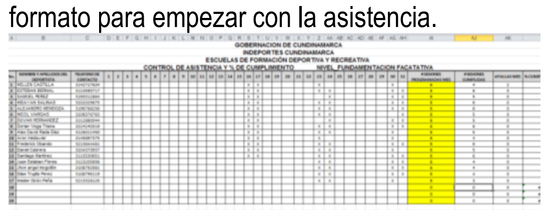
Realice la entrega de la ficha de inscripción a los padres y deportistas, de igual manera se les hizo saber los documento requeridos para la inscripción, igual que todos sus soportes requeridos por indeportes Cundinamarca esto con el fin de estar aplicando mis obligaciones de mi contrato laboral

### ACTIVIDAD 6

Ejecute el respectivo control de asistencia en cada uno de los niveles de formación y continuamos en proceso de focalización en los diferentes sectores del municipio de Facatativá y con los presidentes de las juntas de acción comunal, guiándome hacia la población infantil ayudándome a contactarlos por medio telefónico o voz a voz. Y acá tengo el



formato para empezar con la asistencia.



## ACTIVIDAD 7

Presente mis planeaciones a los coordinadores y supervisor, la planeación de mis clases están divididas de la siguiente manera:
Lunes de 8 A 10 AM perfeccionamiento, 3 a 5 Pm fundamentación y de 5 a 7 Pm fundamentación
Martes de 8 a 10 Am iniciación, de 3 a 5 Pm perfeccionamiento y 5 a 7 Pm fundamentación
Miércoles 3 a 5 Pm perfeccionamiento y 5 a 7 Pm iniciación
Jueves 8 a 10 Am iniciación.

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD: FUTBOL DE SALON
MUNICIPIO: FACATATIVA
NOMBRE DEL MONITOR: BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN
MES: AGOSTO

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 AM A 10; 00 AM | GRUPO | PERFECIONAMIENTO | INICIACION | | INICIACION | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | VEREDA SANTA MARTA | BARRIO LA PAZ | | BARRIO LA PAZ | | | | |
| 10:30 AM A 11:30 AM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | | | |
| 1:00 AM A2: 00 AM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | | | |
| 3: P.M. A 4 P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | PERFECIONAMIENTO | PERFECIONAMIENTO | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | cartagenita jardin | VEREDA SABTA MARTA | VEREDA SANTA MARTA | | | | | |
| 4 P.M. A 5 P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | PERFECIONAMIENTO | PERFECIONAMIENTO | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | cartagenita jardin | VEREDA SANTA MARTA | VEREDA SANTA MARTA | | | | | |
| 5 P.M. A 6 P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | INICIACION | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | Santa Rita | CARTAGENIRA JARDIN | BARRIO LA PAZ | | | | | |
| 6 P.M. A 7 P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | INICIACION | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | Santa Rita | CARTAGENIRA JARDIN | BARRIO LA PAZ | | | | | |
| 7 P.M. A 8 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 8 P.M. A 9 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 9 P.M. A 10 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |

NOMBRE MONITOR: BRANDON SMITH VARGAS
FIRMA: [signature]

## ACTIVIDAD 8

Realice los test de entrada teniendo en cuenta que en el cronograma ya quedaron estipuladas fechas y test a realizar dentro de mi contrato laboral.





## ACTIVIDAD 9

Entregue el acta de reunión del día que me presente en el instituto de deporte y recreación de Facatativá con el director del Instituto de deportes

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

**LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ**

**CERTIFICA:**

Que el señor **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** identificado con **C.C. Nº 1.073.245.071** de Mosquera, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **FUTBOL DE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de AGOSTO de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Para constancia se expide el día 1 del mes de SEPTIEMBRE de 2021, en la ciudad de Facatativá.

NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA
Sub Dirección técnica I.D.R.F.

IDRF INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ — Facatativá correcta UN PROPÓSITO COMÚN
NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

Escaneado con CamScanner

## ACTIVIDAD 10

El evento torneo interno de escuela de formación se realizara en la semana número cuatro del mes de septiembre entre los días 20 y 23 de septiembre



## ACTIVIDAD 11

Se cumple la cantidad de deportistas mínima en la escuela de formación la cual es de 45 integrantes, de igual manera se logró el objetivo de realizar publicidad y inscripción de deportistas en los diferentes sectores del municipio de Facatativá

## ACTIVIDAD 12

Ejecute dentro de las clases un espacio para hablar del autocuidado no solo en la clase ya que estas por el momento van a ser virtuales.

<table>
<tr>
<td> 
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 |
|---|---|---|---|---|
| MAYO | | | | |
| JUNIO | | | | |
| JULIO | | Instituto de deporte y recracion de Facatativa | 27/07/2021 | Realizar la presentacion del apoyo en la escuela de formacion del deporte de futbol de salon |
| AGOSTO | | Instituto de deporte y recracion de Facatativa | 1/08/2021 al 200/08/2021 | Se logra cobertura minima de deportistas en la escuela de formacion para un total de 45 deportistas sumando las tres categorias las cuales se divide de la siguiente manera: iniciacion un total de 7 deportistas fundamentacion un total de 19 deportistas entres ellos 2 deportistas femenino y en perfeccionamiento un |
| SEPTIEMBRE | | | | |
| OCTUBRE | | | | |
| NOVIEMBRE | | | | |
| DICIEMBRE | | | | |
| MUNICIPIO | | Facatica | | |
| NOMBRE DEL FORMADOR | | Brandon Smith Vargas Finzón | | |

</td>
<td> 
</td>
</tr>
<tr>
<td>ACTIVIDAD 13</td>
<td>ACTIVIDAD 14</td>
</tr>
<tr>
<td>Se asiste a las reuniones programadas por la gestora JOHANNA ANDREA SANDOVAL GOMEZ las cuales se realizaron de manera virtual

</td>
<td>Apoye en las diferentes actividades que se realicen los fines de semana en el municipio asignado por la subgerencia técnica.
 </td>
</tr>
<tr>
<td>ACTIVIDAD 15</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Entregue información correspondiente y requerida por nuestra gestora de sabana occidente y también lo que se pidió para el drive que es nuestro medio de información con mi gestora Johana Sandoval.

</td>
<td></td>
</tr>
</table>

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

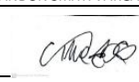
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO**

**DEPORTE / MODALIDAD:** FUTBOL DE SALON
**MUNICIPIO:** FACATATIVA
**NOMBRE DEL MONITOR** BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN
**MES** AGOSTO

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8:00 AM A 10; 00 AM | GRUPO | PERFECIONAMIENTO | INICIACION | | INICIACION | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | VEREDA SANTA MARTA | BARRIO LA PAZ | | BARRIO LA PAZ | | | | |
| 10:30 AM A 11:3O AM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | | | |
| 1:00 AM A2: 00 AM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAO | | | | | | | | |
| 3: P.M. A 4 P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | PERFECIONAMIENTO | PERFECIONAMIENTO | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | cartagenita jardin | VEREDA SABTA MARTA | VEREDA SANTA MARTA | | | | | |
| 4 P.M. A 5 P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | PERFECIONAMIENTO | PERFECIONAMIENTO | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | cartagenita jardin | VEREDA SANTA MARTA | VEREDA SANTA MARTA | | | | | |
| 5 P.M. A 6 P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | INICIACION | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | Santa Rita | CARTAGENIRA JARDIN | BARRIO LA PAZ | | | | | |
| 6 P.M. A 7 P.M. | GRUPO | FUNDAMENTACION | FUNDAMENTACION | INICIACION | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | Santa Rita | CARTAGENIRA JARDIN | BARRIO LA PAZ | | | | | |
| 7 P.M. A 8 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 8 P.M. A 9 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 9 P.M. A 10 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |

**NOMBRE MONITOR** BRANDON SMITH VARGAS

**FIRMA**





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

| 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 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | 0 |
| 7 AÑOS | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | 3 |
| 8 AÑOS | 4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | 4 |
| 9 AÑOS | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | | | 0 | | | | | | 3 |
| 10 AÑOS | 4 | 1 | 4 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | 5 |
| 11 AÑOS | 5 | 0 | 5 | 0 | 0 | 0 | | | 0 | | | | | | 5 |
| 12 AÑOS | 5 | 1 | 5 | 0 | 1 | 0 | | | | | | | | | 6 |
| 13 AÑOS | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | 3 |
| 14 AÑOS | 4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | | | 0 | | | | | | 4 |
| 15 AÑOS | 6 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0 | | | 0 | | | | | | 6 |
| 16 AÑOS | 4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | 4 |
| 17 AÑOS | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | | | 2 |
| TOTALES | 43 | 2 | 43 | 0 | 2 | 0 | | | | | | | | | 45 |
| | | | | 45 | | | | | | | | | | | |

| GRUPOS | HOMBRES | MUJERES |
|---|---|---|
| INICIACION | 7 | 0 |
| FUNDAMENTACION | 17 | 2 |
| TO | 19 | 0 |
| TOTAL | 43 | 2 |
| TOTAL | 45 | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

# INDEPORTES CUNDINAMARCA
## ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
## PLAN MENSUAL DE CLASE

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | AGOSTO | | | **MUNICIPIO: FACATATIVA** | | | | |
| **LUGAR:** | | | | la paz- cartagenita- santa martha- santa rita | | | PRACTICA: | | FUTBOL DE SALON | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | X | | FUNDAMENTACIÒN | x | PERFECCIONAMIENTO | X | |
| **CLASES** | | | | **AGOSTO** | | | **AGOSTO** | | **AGOSTO** | | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | | | | | |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | | | | | | |
| | | | COMPAÑERISMO | X | | | X | | X | | |
| | | | JUSTICIA | | | | | | | | |
| | | | COOPERACION | | | | | | | | |
| | | | LEALTAD | | | | | | | | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | | | | | | | | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | | | | | |
| | | | OBEDIENCIA | X | | | X | | X | | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | | | | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | | | | | | | | |
| | | | PERSEVERANCIA | | | | | | | | |
| | | | AUTODOMINIO | | | | | | | | |
| | | | RECOMPENSA | | | | | | | | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | | | X | | X | | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | | | X | | X | | |
| | | | CALENTAMIENTO | X | | | X | | X | | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | X | | X | | |
| | | | RITMO | | | | | | | | |
| | | | EQUILIBRIO | | | | | | | | |
| | | | ORIENTACION | X | | | | | | | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | | | | |
| | | | REACCIÓN | | | | X | | | | |
| | | | ADAPTACIÓN | X | | | X | | X | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | | X | | X | | |
| | | | VELOCIDAD | X | | | X | | | | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | | | | | |
| | | | RESISTENCIA | | | | | | X | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | PASE | X | | | X | | X | | |
| | | | PATEO | | | | | | X | | |
| | | | CONTROL | | | | X | | | | |
| | | | CONDUCCION | X | | | | | X | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | X | | | | | X | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | | X | | | | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | | | | | | | | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | | | | | | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | | | | | | | | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | | | | | | | | |

**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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **11/08/2021** | **Lugar:La Paz** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | **N° de deportistas: 6** | | **Edades:6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: desarrollar el trabajo en equipos por medio de juegos** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: trabajar la velocidad y el juego de la mano para un mejor equipo grupal** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6. velocidad en parejas a una distacia de 10 mt** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIM** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. juego de ponchados divididos en dos grupos** | **x** | | | **20** | |
| **2. juego de cogidas en cadenira** | **x** | | x | **20** | |
| **3. juego 5vs5** | **x** | | | **20** | |
| **4.** | | | | | |
| **5** | | | | | |
| **6** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **17/08/2021** | **Lugar:La Paz** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | **N° de deportistas: 6** | | **Edades:6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: adactar al deportista al campo de juego** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: reazlizar juegos y actividades teniendo en cuenta la lineacion de la cancha** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACIO | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | 20 | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1. TROTE EN ZIGZAG IDA Y VUELTA EN LINEA RECTA EN VELOCIDAD** | Acoplamiento | **X** | 20 |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7. trote adelante y atrás segiun la secuendia de** | Adaptación | x | 10 |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIM** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — **MATERIALES Y RECURSO**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|---|
| **1.Conduccion de balon en zig-zag con pie dominante y pie no dominante.** | **x** | **x** | | **20** |
| **2.Juego de cojidas en cadenita** | | | x | **20** |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |
| **5.** | | | | |
| **6.** | | | | |
| **7.** | | | | |

**PARTE FINAL** — **MATERIALES Y RECURSO**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** |
|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **12/08/2021** | **Lugar:La Paz** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | **N° de deportistas: 6** | | **Edades:6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: desarrollar la coordinacion del deportista**

**Objetivo Especifico: realziar movimientos coordinativos**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| **1. reazlizar coordinacion el zigzag mediante los platillos** | Acoplamiento | | **x** | 20 | |
| **2.** | Ritmo | | | | |
| **3. reazlizar zigzag hasta la mitad de la cancha y posteriormente realziar equilibrio por encima de la cuerda** | Equilibrio | | | | |
| **4.** | Orientación | | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | | |
| **6.** | Reacción | | | | |
| **7.** | Adaptación | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | TEMAS | | |
| **realizar movimiento laterales entre los platillos** | | | x | 20 | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | | TEMAS | | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIM** | | | | | |
| **11.** | | | | | |
| **12** | | | | | |
| | | | | | |
| **13.** | | | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | | TEMAS | | |
| **15.** | | | | | |
| **16.** | | | | | |
| **17.** | | | | | |
| | | | | | |
| **18** | | | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1** | **x** | | | **20** | |
| **2** | | | | | |
| **3** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5** | | | | | |
| **6** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **18/08/2021** | **Lugar:La Paz** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | **N° de deportistas: 6** | | **Edades:6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General:** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

| **DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 | MATERIALES Y RECURSO |
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.xxxxxxxxxxxx** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 20 | |
| **xxxxxxxx** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIM** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1.** | **x** | **x** | | | |
| **2.** | | | | | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.al trompo , golosa , yermis** | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **19/08/2021** | **Lugar:La Paz** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | **N° de deportistas: 6** | | **Edades:6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: desarrollar la fuerza eplosiva del deportista** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

| **DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE** | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 | MATERIALES Y RECURSO |
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2,platillos a 2mt de distacia, 1,trote ida u vuelta, 2.saltos como canguro, 3. saltos con pierna dominante. 4,saltos con pierna no dominante, 5. conduccion de balon (todo ida y vuelta)** | | Explosiva | **x** | 20 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIM** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1.conduccuion de balon ida y vuelta llegando a los platillos,** | **x** | | | **20** | |
| **2. juego 5 vs5** | **x** | | X | **20** | |
| **3.realizar dominio de balon minimo 53repeticiones, dejar caer el balo al suelo y realizar pase.** | **x** | | | **20** | |
| **4.** | | | | | |
| **5.al trompo , golosa , yermis** | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **24/08/2021** | **Lugar:La Paz** | **Municipio: Facatativa** | | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 4** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | | **N° de deportistas: 6** | | | **Edades:6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: desarrollar la conduccion de balon del deportista con pie dominante** | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Realizar actividades de conduccion usando solamente el pie dominante** | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | | Marcar con x | Tiempo 25 | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | | Calentamiento | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | iempo 90 MI | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.xxxxxxxxxxxx** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **xxxxxxxx** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.Desplazarse en formar lateral adelante** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8.** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1.El deportista debera conduccir el balon atrás y luego adelante en forma de L** | **x** | **x** | | **20** | |
| **2.El deportista debera correr ida y buelta, depues conducir el balon ida y vuelta** | **x** | | | **20** | |
| **3. juego 5 vs5** | **x** | | | **20** | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 25/08/2021 | **Lugar:La Paz** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 5** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 7** | | **Edades:6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: desarrollar el desplazamitno del deportista dentro de la cancha** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: mejjorar lopatrones basicos del movimiento del deportista** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | empo 90 MI | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **balones y platillos** |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4. realizar las actividades que el docente le vaya dirigiendo** | Orientación | x | 20 |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 saltar con piernas juntas y correr** | | x | 20 |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10.** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2** — **MATERIALES Y RECURSO**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|---|
| **1.juegi de coidas bajo tierra** | | | x | **20** |
| **2. juego 5 vs 5** | | | x | **20** |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |
| **5.al trompo , golosa , yermis** | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | |
| **7.** | | | | |

**PARTE FINAL** — **MATERIALES Y RECURSO**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** |
|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | 10 | inculcar valores del mes |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **26/08/2021** | **Lugar:La Paz** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 6** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | **N° de deportistas: 7** | | **Edades:6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |

**Objetivo General: desarrollar la resistencia anaerobica del deportista**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | empo 90 MI | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **balones y platillos** |
| **1.xxxxxxxxxxxx** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **xxxxxxxx** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.El deportista debera correr con el balon en las manos al platillo numero uno giral alrededor de el, luego debera correr al numero dos y girara alrededor de el, asi hata llegar al ultimo platillo.** | | Anaerobica | **x** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| **saltar con piernas juntas de forma lateral** | | x | 20 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.El deportista debera correr ida y buelta, depues conducir el balon ida y vuelta** | **x** | | | **20** | **balones y platillos** |
| **2. juejo 5 vs 5** | | | X | **20** | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.al trompo , golosa , yermis** | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | x | 10 | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **31/08/2021** | **Lugar:La Paz** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 7** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | **N° de deportistas: 7** | | **Edades:6 a 8 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: entender de manera adecuada el gesto tecnico de saque de banda de los deportistas**

**Objetivo Especifico: realizar un gesto adecuado de saque de banda por medio de ejercicios grupales**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACIO | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **empo 90 MI** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **balones y platillos** |
| **1.xxxxxxxxxxx** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **xxxxxxxx** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| | | Anaerobica | **x** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIM** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.los deportistas deberan dividicen en grupo de 5, se sentaran y con piernas cruzada deberan pasar el balon al comapero de manera de saque de banda** | **x** | | | **20** | **balones y platillos** |
| **2. en parejas a una distancia de 3 metros le debera pasarl el balon al compañero de manera de saque de banda** | **x** | | | **20** | |
| **3. juejo 5 vs 5** | | | x | **20** | |
| **4.** | | | | | |
| **5.al trompo , golosa , yermis** | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **Lugar: CARTAGENITA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 6** | | **Edades:9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: desarrollar la conduccion de balon con planta del pie**

**Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al deporte y a sus pares.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | Participaciòn |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | Autodominio |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | COPERACION |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | **Marcar con** | **Tiempo 25 MIN** | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **0** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **10 balones y 20 platillos** |
| **1. el deportistadebera reazlizar zigzag según la ubicación de los platillos, se empezara con trote y cuando suene el pito el deportista debera hacerlos en velocidad ida y vuelta** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **x** | 20 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Marcar con x** | **Tiempo** | |
| **1.corre a una intensidad media adenlate y atrás atrevez en linea dpnde esten los platillos el deportista los debra tocar con la mano** | Acoplamiento | | | | |
| **2.** | Ritmo | | | | |
| **3.** | Equilibrio | | | | |
| **4.** | Orientación | | x | 20 | |
| **5.** | Diferenciación | | | | |
| **6.** | Reacción | | | | |
| **7.** | Adaptación | | | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | | TEMAS | | |
| **8 trotar, correr, agacharce** | | | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | | TEMAS | | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTO** | | | | | |
| **11.** | | | | | |
| **12** | | | | | |
| **13.** | | | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | | TEMAS | | |
| **15.** | | | | | |
| **16.** | | | | | |
| **17.** | | | | | |
| **18** | | | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1.Conduccion de balon en zig-zag con pie dominante y pie no dominante.** | **x** | **x** | | **15** | **UN BALON POR PAREJA DE DEPORTISTAS** |
| **2.Conduccion de balon de extremo a extremo con planta del pie pie dominante y no dominate** | | | | **15** | |
| **3. Juego 5 vs 5** | | | | **20** | |
| **4.** | | | | | |
| **5.** | | | | | |
| **6.** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **Lugar: CARTAGENITA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 6** | | **Edades:9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: CONOCER LA HABILIDADES DE LOS DEPORTISTAS CON BALON.** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: CONOCER EL NIVEL DE CONDUCCION DE BALON DE LOS DEPORTISTAS** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | Participaciòn |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | Autodominio |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | COPERACION |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | una cuerda |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | **Tiempo 90 MIN** | **20 platillos** |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | **X** | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.corre a una intensidad media adenlate y atrás atrevez de los platillos** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4. trote según la indicacion del profe adelante atrás y lateral** | Orientación | x | 10 |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.Conduccion de balon en zig-zag con pie dominante y pie no dominante.** | **x** | **x** | | **20** | **platillos y balones** |
| **2.Conduccion de balon de extremo a extremo con** | **x** | | | **20** | |
| **3. juego 5 vs 5** | | | | **20** | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | 5 | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANODN VARGAS** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **Lugar: CARTAGENITA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: conocer el regalamento del futbol de salon**

**Objetivo Especifico: reconocer la diferenai que existe entre el futbol de salon y el de sala para no cometer errores en el juego.**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòr | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominic | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.El deportista reazlizara dos sentaillas por paltillo, habra un total de 10 platillos TRES VECES** | Fuerza | MAXIMA | | 20 | |
| **2. trote dos vueltas, velocida una vuelta trotes tres vueltas velocidad una vuelta a la cancha** | | Explosiva | **X** | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | **x** | 10 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6. el deportista debera reazlizar lo que le indique el entrenado al sonar el pito** | Reacción | x | 20 |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1.reglamento del futbol de salon** | **x** | **x** | | **20** | |
| **2. juego 5 vs 5 teniendo en cuenta el regalmento del deporte** | | | | **20** | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.al trompo , golosa , yermis** | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | 5 | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON VARGAS** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **Lugar: CARTAGENITA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 4** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: desarrolllar la coordinacion del deportista** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: desarrollar las capacidades coordinaticas del deportista** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.reazlizar 5 boorpes correr hata la mitad y reazlizar 5 sentadillas** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 20 | |
| | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.realizar coordinacion en escalera coordinativa y velocidad hata linea de la mitad** | Adaptación | x | 20 |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. juego 5vs5** | **x** | | | **15** | |
| **2.Conduccion de balon con borde empeine en zigzag y se devuelve en linea recta** | **x** | | | **20** | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| **6.PONCHADOS divididos en dos grupos** | **x** | | x | **15** | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**Nombre del formador:**

**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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **Lugar: CARTAGENITA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 5** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: desarrollar la fuerza abdominal de deportitas** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: Generar trabajos de fuerza en diferentes aspectos** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | Participaciòn |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | Autodominio |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | COPERACION |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | **Tiempo 90 MIN** | **25 platillos** |
| **1.xxxxxxxxxxx** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **el deportista debera reazliar 4 abdominales por cada platillos, en total habran 7 platillos** | | Explosiva | **x** | 20 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.el deportista se desplazara en torte ida y vuelta seun la secuencia de los platillos** | | Desplazamiento | | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1.en parejas a una distancia de 7 mt los deportistas deberan realizar pase con borde interno y controlar con planta del pie, primero con pie dominate y luego no dominate** | **x** | | | **20** | **balon por parejas un total de 10 balones** |
| **2. juego 5 vs 5** | | | x | **20** | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **Lugar: CARTAGENITA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 6** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |

**Objetivo General: MEJORAR LA VELOCIDAD DEL DEPORTISTA**

**Objetivo Especifico: REAZLIZAR TRABAJOS DE VELOCIDAD CON Y SIN OBJETOS**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.xxxxxxxxxxx** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **xxxxxxxx** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.El balon se encontrara dentro de un aro a una distacias de dos metros, el deportita debera ir, traerlos en las manos y volvero a llevar** | | Desplazamiento | **X** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 SALTOS COMO RANA IDA Y VUELTA** | | X | 15 |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTO** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1.conduccion de balon, en zigzag ida y vuelta depues tendar que realizar, pase al compañero** | **x** | | | **20** | |
| **2.JUEGO 5 VS 5** | **X** | | X | **20** | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON VARGAS** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **Lugar: CARTAGENITA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 7** | **N° de semana: 3** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:9 a 12 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **x** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: MEJORAR LA VELOCIDAD DEL DEPORTISTA** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: REAZLIZAR TRABAJOS DE VELOCIDAD CON Y SIN OBJETOS** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòr | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominic | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1 EL DEPORTSTA DEBERA RESISTIR 20 SEGUNDOS EN POSISCION DE SENTADILLA, SENTADOS CON LAS PIERNAS A 90 GRADOS ¿, Y EN TABLA 3 REPETICIONES** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 20 | |
| **2** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **Desplazamiento de platillo a platillo en velocida de forma frontal y laterar** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 SALTOS COMO CANGURO IDA Y VUELTA** | | X | 10 |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTO** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.conduccion de balon HACIA DELANTE CON PLANTA** | **x** | | | **20** | |
| **2.JUEGO 5 VS 5** | **X** | | X | **20** | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON VARGAS** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 11/08/2021 | **Lugar:SANTA MARTHA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 3 pm** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: Conocer el nivel en el que se encuentra el grupo** | | | | | |
| **Objetivo Especifico:** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): nevilo tecnico** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7 los deportistas estaran ubicados en la linea inicial en diferente forma al escuchar el pito debera corre hata la mitad a maxima velocida** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. juego de captura el balon** | **x** | | | **20** | |
| **2. jugo de quemados** | **x** | | | **20** | |
| **3. juego 5 vs 5** | **x** | | | **20** | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | 5 | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 16/08/2021 | **Lugar:SANTA MARTHA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 1** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:13 a 17 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: conocr el nivel tecnico en el que se encuentra e deportista**

**Objetivo Especifico:**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): nevilo tecnico**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.en parejas corre hata la mitad de lacancha al escuchar el pito** | | Reacciòn | **x** | 20 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.el deportista debera realizar un pase al compañero, luego debera conducir el balo diagonalmente y patear el balon al arco.** | **x** | | | **20** | |
| **2. en parejas realizar pases con borde interno y controlar con planta** | **x** | | | **20** | |
| **3. juego 5 vs 5** | **x** | | | **20** | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 20 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | X | 5 | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 5 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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

## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 17/08/2021 | **Lugar:SANTA MARTHA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 2** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:6 a 9 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |

**Objetivo General: desarrolla la fuerza del tren inferior del deportista**

**Objetivo Especifico: reazlizar trabajos de fuerza en el tren inferior**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **Platillos** |
| **1. los deportista deberan realizar 2 flexiones de brazo por cada platillo y correr entre platillo y platillo** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 20 | |
| **2. los deportista deberan realziar 2 boorpes por cada platillo y correr entre platillo y platillo** | | Explosiva | | 20 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1.Realizar pases con borde interno en parejas** | **x** | | | **20** | |
| **juego 5vs5** | | | | **20** | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **18/08/2021** | **Lugar:SANTA MARTHA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 3** | **N° de semana: 1** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:6 a 9 años** |
| **INICIACIÓN** | **x** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: desarrollar la tecnica de pase de borde interno en los deportistas** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: mejrar el control e balon con plata y el pase con borde interno** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.trote de extremo a extremo de la cancha** | | Anaerobica | **x** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1. en parejas realizar pases con borde interno y controlar con planta trasladandocen des extremo a extremo de la cancha** | **x** | | | **20** | |
| **2. en parejas reazlizar pases con borde interno mientras se van moviendo de manera latera.** | **x** | | | **20** | |
| **juego 5vs 5** | **x** | | | **20** | |
| **4.** | | | | | |
| **5.al trompo , golosa , yermis** | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **23/08/2021** | **Lugar:SANTA MARTHA** | **Municipio: Facatativa** | | **Hora: 8 am** | | **N° de sesión: 4** | | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | | **N° de deportistas: 19** | | | | **Edades:6 a 9 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **x** | |

**Objetivo General: Mejorar la fuerza del tren inferior del deportistas**

**Objetivo Especifico: reazlizar trabajos de fuerza de intencidad media**

**Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):**

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACIO | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | | Marcar con x | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | | **x** | 10 | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1. El deportista debera reazlizar un paso y por cada paso una sentadila asi hasta darle media vuelta a la cancha** | Fuerza | MAXIMA | **X** | 20 | |
| **2. el deportista debera reazlizar 4 saltos con rodilla al pecho y en velocidad ir hasta la mitad de la cancha** | | Explosiva | **x** | 20 | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | |
| **1.el deportista debera realizar un pase al compañero, luego debera conducir el balon diagonalmente y patear el balon al arco.** | **x** | | | **20** | |
| **2. juego 5 vs 5** | | | x | **20** | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.al trompo , golosa , yermis** | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

| **PARTE FINAL** | | | | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | |
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 24/08/2021 | **Lugar:SANTA MARTHA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 5** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:6 a 9 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: mejorar el control y pateo del balon** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: reazlizar trabajo de control y pase en parejas** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): mejorar en control de balon** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 30 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 15 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8, cuatro saltos con piernas juntas y velocidad hasta lamitad de cancha** | | x | 20 |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.trabajo de pase largo al pivot correr y patear al arco.** | **x** | | | **20** | **on por parejas para un total de 10 balo** |
| **2.En parejas, uno saca desde la lateral al compañero el cual tendra que controlar el balon con el muslo, con el pecho y con la cabeza.** | **x** | | | **20** | |
| **3.juego 5vs 5** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 25/08/2021 | **Lugar:SANTA MARTHA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 6** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:6 a 9 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **x** |
| **Objetivo General: dar aconocer el reglaento del futbol de salon por medcio de actividades con balon** | | | | | |
| **Objetivo Especifico: reconocoer la diferencia entre en salon y e sala** | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodomini | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACIO | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | **balon por desporista** |
| **1** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3.** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3. el deportista debera salta con un pie y sostenerce en equilibrio con la pierna semi flexionada por 5, 10 y 15 segundos** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7. conducir balon por toda lan cancha si salirce de ella y sin chicar con los compañeros** | Adaptación | x | 20 |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| **18** | | | |

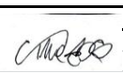
**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. a una distancia de 5 metros en parejas debera reazlizar saque de banda el cual debera llegar al compañero** | **x** | | | **20** | **balones por parejas** |
| **2. juego 5 vs 5** | | | x | **20** | |
| **3.** | | | | | |
| **4.** | | | | | |
| **5.al trompo , golosa , yermis** | | | | | |
| **6.PONCHADOS** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **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
## ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **30/08/2021** | **Lugar:SANTA MARTHA** | **Municipio: Facatativa** | **Hora: 8 am** | **N° de sesión: 7** | **N° de semana: 2** |
| **Nombre del Formador: Brandon Vargas** | | | | **N° de deportistas: 19** | | **Edades:6 a 9 años** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **Objetivo General: desarrollar la resistecia aerobica del deportista** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico:** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Convivencia | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Honestidad | | Justicia | | Reconocimiento | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | COMPAÑERISMO | X | Juego Limpio | | COPERACION | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

| **PARTE INICIAL** | | Marcar con x | Tiempo 25 MIN | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| **ACTIVIDADES** | Introduccion a la clase | | **5** | |
| **1.llamado a lista** | llamado a lista | **x** | 5 | |
| **2.trabajo articular** | Movilidad Articular | **x** | 5 | |
| **3.** | Calentamiento | **x** | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | **Marcar con x** | | |
| **1.** | Fuerza | MAXIMA | | | |
| **2.** | | Explosiva | | | |
| **3. el deportist debera reazlizar saltos como rana de extemo a extremo y depues debera trotar hata linea final y por ultivo en velocida devolverce a donde icinio** | Resistencia | Aerobica | **x** | 25 | |
| **4.** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | **Marcar con x** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | Acoplamiento | | |
| **2.** | Ritmo | | |
| **3.** | Equilibrio | | |
| **4.** | Orientación | | |
| **5.** | Diferenciación | | |
| **6.** | Reacción | | |
| **7.** | Adaptación | | |
| | **Patrones Basicos de Movimiento** | TEMAS | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| **8 CARRER , RODAR** | | | |
| **9** | **Componete Teorico** | TEMAS | |
| **10. UN VIDEO DONDE SE ENFOCO A LOS NACIMIENTOS DEL DEPO** | | | |
| **11.** | | | |
| **12** | | | |
| | | | |
| **13.** | | | |
| **alimentacion HIDRATACION , COMIDAS SANAS** | **Componete Social volutivo** | TEMAS | |
| **15.** | | | |
| **16.** | | | |
| **17.** | | | |
| | | | |
| **18** | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Recreativo** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1.El deportista debera realizar dominio de balon individualmente con pierna dominante y no dominante** | **x** | **x** | | **15** | |
| **2. Jugados quemados** | **x** | | | **20** | |
| **juego 5vs 5** | **x** | | | **20** | |
| **4.** | | | | **20** | |
| **5** | | | | | |
| **6** | | | | | |
| **7.** | | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | Marcar Con x | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | x | 10 | estiramientos estaticos | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | inculcar valores del mes | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | x | 10 | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

| | |
|---|---|
| **Nombre del formador:** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** |
| **Firma formador** | |

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_INICIACION FACATATIVA

| 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 ME |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Dilan Calderon | 3136400849 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | x | x | x | | | | | x | 7 | 7 | 0 | 67% |
| 2 | Yermi Mathias Calderon | 3136400849 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | x | x | x | | | | | x | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 3 | Kenned Santos | 3138320095 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | x | | | | | x | x | x | | | | | x | 7 | 6 | 1 | 83% |
| 4 | Heider Rincon | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | x | x | | | | | | x | 7 | 6 | 1 | 100% |
| 5 | Erick Martinez | 3204837237 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | x | x | x | | | | | x | 7 | 7 | 0 | 100% |
| 6 | Sebastian Martinez | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | x | x | x | | | | | x | 7 | 6 | 1 | 83% |
| 7 | David Marroquin | 3223128259 | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | x | | x | | | | | x | 7 | 5 | 2 | 83% |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100% |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 83% |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 67% |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100% |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 83% |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 100% |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 67% |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 67% |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 67% |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | 50% |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/ |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/ |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/ |

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACION FACATATIVA**

| 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 | HELLEN CASTILLA | 3142727634 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | | | | | | X | | 6 | 4 | 2 | 67% |
| 2 | ESTEBAN BERNAL | 3113590717 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | X | | | | | X | X | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 3 | SAMUEL PEREZ | 3193312864 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | | X | | | | | X | X | 6 | 5 | 0 | 83% |
| 4 | HIDAYAN SALINAS | 3202029875 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | X | | | | | X | X | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 5 | ALEJANDRO MENDOZA | 3196788256 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | X | | | | | X | X | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 6 | NICOL VARGAS | 3208376763 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | X | | | | | | X | 6 | 5 | 0 | 83% |
| 7 | DUVAN HERNANDEZ | 3112880044 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | | X | | | | | X | X | 6 | 5 | 0 | 83% |
| 8 | Dorian Vega Triana | 3224240319 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | X | | | | | X | X | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 9 | Alex David Rada Díaz | 3126011450 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | X | | | | | X | | 6 | 5 | 0 | 83% |
| 10 | Aron Helduvier | 3145897375 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | | | | | | X | | 6 | 4 | 0 | 67% |
| 11 | Frederick Obando | 3213844481 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | X | | | | | X | X | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 12 | Daniel Cabrera | 3204370937 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | X | | | | | X | | 6 | 5 | 0 | 83% |
| 13 | Santiago Martínez | 3115530651 | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | | X | X | | | | | X | X | 6 | 6 | 0 | 100% |
| 14 | Juan Estaban Flores | 3123205906 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | X | X | 6 | 4 | 0 | 67% |
| 15 | Jhon angel mogollón | 3108792981 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | X | X | 6 | 4 | 0 | 67% |
| 16 | Dilan Trujillo Perez | 3108796119 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | X | X | 6 | 4 | 0 | 67% |
| 17 | Heider Girón Peña | 3213328125 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | X | X | | | | | X | | 6 | 3 | 0 | 50% |
| 18 | Jhonathan Andrés Ortiz | 3007594870 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | Samuel Felipe Sarmient | 3213222290 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

INICIACION | FUNDAMENTACION | PERFECCIONAMIENTO

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_PERFECCIONAMIENTO FACATATIVA**

| 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 Esteban Malaver M | 3144264228 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | | x | | | | | | x | 5 | 4 | 1 | 67% |
| 2 | Zaiver Daniel Malaver Mayo | 3144264228 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 3 | Andrés Felipe Colorado Ca | 3224394482 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 83% |
| 4 | Iker Camacho susa | 3123833705 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 5 | Jefferson Camargo Ortiz | 3135556464 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | | | | | | | x | 5 | 4 | 1 | 100% |
| 6 | Eduar Rey Rodríguez | 3118498089 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 83% |
| 7 | Johan Mateo Rodríguez Ro | 3118321673 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | | x | | | | | | x | 5 | 4 | 1 | 83% |
| 8 | Ronal Andrés Pérez Castro | 3104849061 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | | 5 | 4 | 1 | 100% |
| 9 | José David Prieto Meza | 3221459827 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 83% |
| 10 | Eyder Getial | 3224108316 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 67% |
| 11 | Kevin Quadros | 3214404842 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 100% |
| 12 | Steven Villareal | 3002816416 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | | x | | | | | | x | 5 | 4 | 1 | 83% |
| 13 | Brandon Ramos | 3142368906 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | | | | | | | x | 5 | 4 | 1 | 100% |
| 14 | Johan Huertas | 3202685910 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 67% |
| 15 | Andres Fernandez | 3193450972 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 67% |
| 16 | Jeronimo Bernal | 3204580643 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 5 | 0 | 67% |
| 17 | Jose Delgado | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 3 | 2 | 50% |
| 18 | Santiago Salinas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | | | | | | | x | 5 | 2 | 3 | #¡DIV/0! |
| 19 | Adrian Avila | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | | | | | | x | 5 | 3 | 2 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: INICIACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | | ENVERGADURA CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 3136400849 | Dilan Calderon | 7 | 0 | 2 | 9 | : | 2 | 1 | 4 | 9 | : | 0 | 0 | 6 | 7 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 |
| 2 | 3136400849 | Yermi Mathias Calderon | 8 | 0 | 4 | 0 | : | 1 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 0 | 5 | 4 | : | 0 | 1 | 5 | 6 | : | 0 |
| 3 | 3138320095 | Kenned Santos | 8 | 0 | 3 | 3 | : | 2 | 1 | 5 | 0 | : | 0 | 0 | 6 | 9 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 |
| 4 | | Heider Rincon | 7 | 0 | 2 | 9 | : | 6 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 0 | 6 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 5 | : | 0 |
| 5 | 3204837237 | Erick Martinez | 8 | 0 | 3 | 1 | : | 2 | 1 | 5 | 1 | : | 0 | 0 | 6 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 4 | : | 0 |
| 6 | | Sebastian Martinez | 8 | 0 | 3 | 2 | : | 1 | 1 | 5 | 3 | : | 0 | 0 | 5 | 5 | : | 0 | 1 | 5 | 7 | : | 0 |
| 7 | 3223128259 | David Marroquin | 7 | 0 | 3 | 6 | : | 0 | 1 | 2 | 4 | : | 0 | 0 | 5 | 6 | : | 0 | 1 | 2 | 6 | : | 0 |
| 8 | | | | | | | | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 9 | | | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ: | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# NDINAMARCA REGION QUE PROGR

## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: INICIACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M / SEG | MIN | SEG | M / SEG |
| 1 | 3136400849 | Dilan Calderon | 7 | 0 | 13 | 16 | 0 | 13 | 14 |
| 2 | 3136400849 | Yermi Mathias Calderon | 8 | 0 | 12 | 4 | 0 | 12 | 21 |
| 3 | 3138320095 | Kenned Santos | 8 | 0 | 12 | 45 | 0 | 12 | 30 |
| 4 | N/A | Heider Rincon | 7 | 0 | 13 | 15 | 0 | 13 | 85 |
| 5 | 3204837237 | Erick Martinez | 8 | 0 | 13 | 10 | 0 | 13 | 66 |
| 6 | N/A | Sebastian Martinez | 8 | 0 | 12 | 11 | 0 | 12 | 77 |
| 7 | 3223128259 | David Marroquin | 7 | 0 | 13 | 14 | 0 | 13 | 95 |
| 8 | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | FACATATIVA | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ: | | | | | | | | | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

# CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: INICIACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL CMS. | | | | | S. VERTICAL 1 INTENTO CMS. | | | | | S. VERTICAL 2 INTENTO CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 3136400849 | Dilan Calderon | 7 | 1 | 6 | 8 | : | 0 | 0 | 1 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 |
| 2 | 3136400849 | Yermi Mathias Calderon | 8 | 1 | 8 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 |
| 3 | 3138320095 | Kenned Santos | 8 | 1 | 8 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 1 | : | 0 |
| 4 | N/A | Heider Rincon | 7 | 1 | 8 | 9 | : | 0 | 0 | 1 | 8 | : | 0 | 0 | 1 | 9 | : | 0 |
| 5 | 3204837237 | Erick Martinez | 8 | 1 | 8 | 7 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 |
| 6 | N/A | Sebastian Martinez | 8 | 1 | 8 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 |
| 7 | 3223128259 | David Marroquin | 7 | 1 | 5 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ: | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

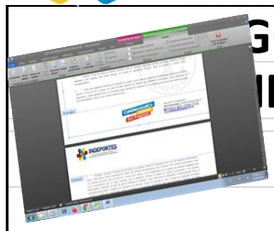
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: INICIACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. HORIZONTAL | | | | | S. HORIZONTAL 1 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 2 INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | |
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 3136400849 | Dilan Calderon | 7 | 0 | 9 | 1 | : | 0 | 1 | 0 | 3 | : | 0 | 1 | 0 | 5 | : | 0 |
| 2 | 3136400849 | Yermi Mathias Calderon | 8 | 1 | 1 | 3 | : | 0 | 1 | 1 | 5 | : | 0 | 1 | 1 | 0 | : | 0 |
| 3 | 3138320095 | Kenned Santos | 8 | 1 | 0 | 6 | : | 0 | 1 | 1 | 6 | : | 0 | 1 | 1 | 9 | : | 0 |
| 4 | N/A | Heider Rincon | 7 | 1 | 1 | 8 | : | 0 | 1 | 2 | 9 | : | 0 | 1 | 2 | 1 | : | 0 |
| 5 | 3204837237 | Erick Martinez | 8 | 1 | 2 | 1 | : | 0 | 1 | 3 | 11 | : | 0 | 1 | 2 | 3 | : | 0 |
| 6 | N/A | Sebastian Martinez | 8 | 1 | 1 | 3 | : | 0 | 1 | 1 | 3 | : | 0 | 1 | 2 | 2 | : | 0 |
| 7 | 3223128259 | David Marroquin | 7 | 0 | 9 | 8 | : | 0 | 0 | 9 | 5 | : | 0 | 1 | 0 | 2 | : | 0 |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARC
# DINAMARCA REGION QUE PROGR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

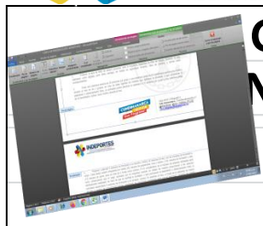
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL:

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 300MTS | | | | | UNICO INTENTO 300 MTS | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | SEG | | : | 1/100 | | SEG | | : | 1/100 | |
| 1 | 3136400849 | Dilan Calderon | 7 | | | : | | | | | : | | |
| 2 | 3136400849 | Yermi Mathias Calderon | 8 | | | : | | | | | : | | |
| 3 | 3138320095 | Kenned Santos | 8 | | | : | | | | | : | | |
| 4 | N/A | Heider Rincon | 7 | | | : | | | | | : | | |
| 5 | 3204837237 | Erick Martinez | 8 | | | : | | | | | : | | |
| 6 | N/A | Sebastian Martinez | 8 | | | : | | | | | : | | |
| 7 | 3223128259 | David Marroquin | 7 | | | : | | | | | : | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# NDINAMARCA REGION QUE PROGRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## 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 | 3136400849 | Dilan Calderon | 7 | 0 | 8 | : | 3 | 1 | 1 | 5 | : | 2 | 1 |
| 2 | 3136400849 | Yermi Mathias Calderon | 8 | 0 | 8 | : | 5 | 2 | 1 | 6 | : | 3 | 8 |
| 3 | 3138320095 | Kenned Santos | 8 | 0 | 9 | : | 6 | 4 | 1 | 4 | : | 6 | 9 |
| 4 | N/A | Heider Rincon | 7 | 0 | 8 | : | 9 | 5 | 1 | 7 | : | 7 | 5 |
| 5 | 3204837237 | Erick Martinez | 8 | 0 | 8 | : | 3 | 7 | 1 | 6 | : | 9 | 0 |
| 6 | N/A | Sebastian Martinez | 8 | 0 | 7 | : | 3 | 9 | 1 | 5 | : | 4 | 3 |
| 7 | 3223128259 | David Marroquin | 7 | 0 | 9 | : | 4 | 8 | 1 | 6 | : | 2 | 5 |
| 8 | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

# NDINAMARCA REGION QUE PROGR

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL:

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | TEST LEGER | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # ESCALON ALCANZADO | # RECORRIDOS REALIZADOS |
| 1 | 3136400849 | Dilan Calderon | 7 | 2 | 9 |
| 2 | 3136400849 | Yermi Mathias Calderon | 8 | 2 | 10 |
| 3 | 3138320095 | Kenned Santos | 8 | 2 | 9 |
| 4 | N/A | Heider Rincon | 7 | 2 | 11 |
| 5 | 3204837237 | Erick Martinez | 8 | 2 | 10 |
| 6 | N/A | Sebastian Martinez | 8 | 2 | 9 |
| 7 | 3223128259 | David Marroquin | 7 | 2 | 11 |
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ: | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | | ENVERGADURA CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 3142727634 | HELLEN CASTILLA | 9 | 0 | 3 | 1 | : | 8 | 1 | 5 | 4 | : | 0 | 0 | 6 | 2 | : | 0 | 1 | 6 | 4 | : | 0 |
| 2 | 3113590717 | ESTEBAN BERNAL | 11 | 0 | 4 | 4 | : | 7 | 1 | 3 | 1 | : | 0 | 0 | 5 | 3 | : | 0 | 1 | 3 | 4 | : | 0 |
| 3 | 3193312864 | SAMUEL PEREZ | 10 | 0 | 4 | 6 | : | 1 | 1 | 3 | 5 | : | 0 | 0 | 4 | 2 | : | 0 | 1 | 4 | 8 | : | 0 |
| 4 | 3202029875 | HIDAYAN SALINAS | 9 | 0 | 3 | 8 | : | 8 | 1 | 3 | 1 | : | 0 | 0 | 4 | 5 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 |
| 5 | 3196788256 | ALEJANDRO MENDOZA | 12 | 0 | 4 | 4 | : | 2 | 1 | 3 | 5 | : | 0 | 0 | 4 | 6 | : | 0 | 1 | 3 | 8 | : | 0 |
| 6 | 3208376763 | NICOL VARGAS | 11 | 0 | 5 | 2 | : | 7 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 0 | 5 | 7 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 |
| 7 | 3112880044 | DUVAN HERNANDEZ | 11 | 0 | 4 | 5 | : | 1 | 1 | 5 | 1 | : | 0 | 0 | 6 | 9 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 |
| 8 | 3224240319 | Dorian Vega Triana | 12 | 0 | 5 | 4 | : | 1 | 1 | 5 | 4 | : | 0 | 0 | 6 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 |
| 9 | 3126011450 | Alex David Rada Díaz | 10 | 0 | 4 | 5 | : | 1 | 1 | 5 | 4 | : | 0 | 0 | 6 | 5 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 |
| 10 | 3145897375 | Aron Helduvier | 12 | 0 | 5 | 6 | : | 2 | 1 | 5 | 5 | : | 0 | 0 | 6 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 |
| 11 | 3213844481 | Frederick Obando | 11 | 0 | 5 | 3 | : | 5 | 1 | 3 | 7 | : | 0 | 0 | 4 | 9 | : | 0 | 1 | 4 | 2 | : | 0 |
| 12 | 3204370937 | Daniel Cabrera | 10 | 0 | 4 | 2 | : | 7 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 0 | 5 | 5 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 |
| 13 | 3115530651 | Santiago Martínez | 12 | 0 | 4 | 6 | : | 9 | 1 | 4 | 8 | : | 0 | 0 | 6 | 1 | : | 0 | 1 | 4 | 9 | : | 0 |
| 14 | 3123205906 | Juan Estaban Flores | 11 | 0 | 4 | 8 | : | 4 | 1 | 5 | 9 | : | 0 | 0 | 7 | 2 | : | 0 | 1 | 6 | 3 | : | 0 |
| 15 | 3108792981 | Jhon angel mogollón | 12 | 0 | 5 | 4 | : | 3 | 1 | 5 | 5 | : | 0 | 0 | 6 | 6 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 |
| 16 | 3108796119 | Dilan Trujillo Perez | 9 | 0 | 4 | 5 | : | 6 | 1 | 3 | 3 | : | 0 | 0 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 3 | 7 | : | 0 |
| 17 | 3213328125 | Heider Girón Peña | 12 | 0 | 5 | 6 | : | 9 | 1 | 4 | 7 | : | 0 | 0 | 5 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 0 | : | 0 |
| 18 | 3007594870 | Jhonathan Andrés Ortiz Olaya | 11 | 0 | 5 | 9 | : | 0 | 1 | 3 | 1 | : | 0 | 0 | 4 | 6 | : | 0 | 1 | 3 | 4 | : | 0 |
| 19 | 3213222290 | Samuel Felipe Sarmiento | 10 | 0 | 4 | 0 | : | 2 | 1 | 3 | 3 | : | 0 | 0 | 4 | 8 | : | 0 | 1 | 3 | 6 | : | 0 |
| 20 | | | | | | | | | | | | : | 0 | | | | : | 0 | | | | : | 0 |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ: | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M / SEG | MIN | SEG | M / SEG |
| 1 | 3142727634 | HELLEN CASTILLA | 9 | 0 | 11 | 10 | 0 | 11 | 10 |
| 2 | 3113590717 | ESTEBAN BERNAL | 11 | 0 | 11 | 25 | 0 | 10 | 21 |
| 3 | 3193312864 | SAMUEL PEREZ | 10 | 0 | 11 | 30 | 0 | 10 | 20 |
| 4 | 3202029875 | HIDAYAN SALINAS | 9 | 0 | 10 | 14 | 0 | 10 | 10 |
| 5 | 3196788256 | ALEJANDRO MENDOZA | 12 | 0 | 12 | 11 | 0 | 11 | 75 |
| 6 | 3208376763 | NICOL VARGAS | 11 | 0 | 11 | 59 | 0 | 10 | 55 |
| 7 | 3112880044 | DUVAN HERNANDEZ | 11 | 0 | 12 | 11 | 0 | 12 | 9 |
| 8 | 3224240319 | Dorian Vega Triana | 12 | 0 | 11 | 46 | 0 | 10 | 21 |
| 9 | 3126011450 | Alex David Rada Díaz | 10 | 0 | 10 | 80 | 0 | 11 | 57 |
| 10 | 3145897375 | Aron Helduvier | 12 | 0 | 12 | 47 | 0 | 11 | 38 |
| 11 | 3213844481 | Frederick Obando | 11 | 0 | 13 | 83 | 0 | 13 | 95 |
| 12 | 3204370937 | Daniel Cabrera | 10 | 0 | 12 | 26 | 0 | 12 | 63 |
| 13 | 3115530651 | Santiago Martínez | 12 | 0 | 12 | 49 | 0 | 12 | 17 |
| 14 | 3123205906 | Juan Estaban Flores | 11 | 0 | 11 | 59 | 0 | 11 | 85 |
| 15 | 3108792981 | Jhon angel mogollón | 12 | 0 | 11 | 15 | 0 | 11 | 38 |
| 16 | 3108796119 | Dilan Trujillo Perez | 9 | 0 | 12 | 27 | 0 | 13 | 16 |
| 17 | 3213328125 | Heider Girón Peña | 12 | 0 | 11 | 23 | 0 | 12 | 49 |
| 18 | 3007594870 | Jhonathan Andrés Ortiz Olaya | 11 | 0 | 11 | 19 | 0 | 11 | 5 |
| 19 | 3213222290 | Samuel Felipe Sarmiento | 10 | 0 | 12 | 27 | 0 | 12 | 37 |
| 20 | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ: | |

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL CMS. | | | | | S. VERTICAL 1 INTENTO CMS. | | | | | S. VERTICAL 2 INTENTO CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 3142727634 | HELLEN CASTILLA | 9 | 1 | 6 | 6 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 |
| 2 | 3113590717 | ESTEBAN BERNAL | 11 | 1 | 6 | 5 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 |
| 3 | 3193312864 | SAMUEL PEREZ | 10 | 1 | 7 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 |
| 4 | 3202029875 | HIDAYAN SALINAS | 9 | 1 | 6 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 1 | : | 0 |
| 5 | 3196788256 | ALEJANDRO MENDOZA | 12 | 1 | 6 | 6 | : | 0 | 0 | 1 | 3 | : | 0 | 0 | 1 | 1 | : | 0 |
| 6 | 3208376763 | NICOL VARGAS | 11 | 1 | 7 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 |
| 7 | 3112880044 | DUVAN HERNANDEZ | 11 | 1 | 8 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 |
| 8 | 3224240319 | Dorian Vega Triana | 12 | 1 | 8 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 |
| 9 | 3126011450 | Alex David Rada Díaz | 10 | 1 | 8 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 |
| 10 | 3145897375 | Aron Helduvier | 12 | 1 | 8 | 6 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 |
| 11 | 3213844481 | Frederick Obando | 11 | 1 | 6 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 |
| 12 | 3204370937 | Daniel Cabrera | 10 | 1 | 7 | 4 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 | 0 | 2 | 1 | : | 0 |
| 13 | 3115530651 | Santiago Martínez | 12 | 1 | 8 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 |
| 14 | 3123205906 | Juan Estaban Flores | 11 | 1 | 9 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 |
| 15 | 3108792981 | Jhon angel mogollón | 12 | 1 | 8 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 |
| 16 | 3108796119 | Dilan Trujillo Perez | 9 | 1 | 6 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 |
| 17 | 3213328125 | Heider Girón Peña | 12 | 1 | 7 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 |
| 18 | 3007594870 | Jhonathan Andrés Ortiz Olaya | 11 | 1 | 6 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 6 | : | 0 |
| 19 | 3213222290 | Samuel Felipe Sarmiento | 10 | 1 | 6 | 4 | : | 0 | 0 | 2 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 |
| 20 | | | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ: | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMAR
# CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

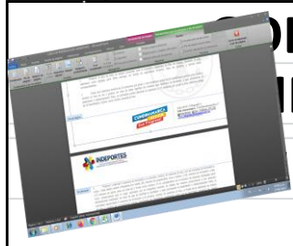
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. HORIZONTAL | | | | | S. HORIZONTAL 1 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 2 INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | |
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 3142727634 | HELLEN CASTILLA | 9 | 1 | 4 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 1 | : | 0 | 1 | 5 | 7 | : | 0 |
| 2 | 3113590717 | ESTEBAN BERNAL | 11 | 1 | 3 | 0 | : | 0 | 1 | 4 | 9 | : | 0 | 1 | 4 | 1 | : | 0 |
| 3 | 3193312864 | SAMUEL PEREZ | 10 | 1 | 4 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 9 | : | 0 | 1 | 4 | 2 | : | 0 |
| 4 | 3202029875 | HIDAYAN SALINAS | 9 | 1 | 3 | 9 | : | 0 | 1 | 5 | 0 | : | 0 | 1 | 5 | 1 | : | 0 |
| 5 | 3196788256 | ALEJANDRO MENDOZA | 12 | 1 | 4 | 7 | : | 0 | 1 | 4 | 0 | : | 0 | 1 | 4 | 1 | : | 0 |
| 6 | 3208376763 | NICOL VARGAS | 11 | 1 | 4 | 1 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 1 | 4 | 2 | : | 0 |
| 7 | 3112880044 | DUVAN HERNANDEZ | 11 | 1 | 3 | 5 | : | 0 | 1 | 4 | 4 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 |
| 8 | 3224240319 | Dorian Vega Triana | 12 | 1 | 5 | 6 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 | 1 | 4 | 7 | : | 0 |
| 9 | 3126011450 | Alex David Rada Díaz | 10 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 5 | : | 0 | 1 | 5 | 5 | : | 0 |
| 10 | 3145897375 | Aron Helduvier | 12 | 1 | 5 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 |
| 11 | 3213844481 | Frederick Obando | 11 | 1 | 3 | 5 | : | 0 | 1 | 4 | 4 | : | 0 | 1 | 5 | 4 | : | 0 |
| 12 | 3204370937 | Daniel Cabrera | 10 | 1 | 4 | 6 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 | 1 | 4 | 2 | : | 0 |
| 13 | 3115530651 | Santiago Martínez | 12 | 1 | 3 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 | 1 | 5 | 1 | : | 0 |
| 14 | 3123205906 | Juan Estaban Flores | 11 | 1 | 5 | 3 | : | 0 | 1 | 4 | 7 | : | 0 | 1 | 3 | 0 | : | 0 |
| 15 | 3108792981 | Jhon angel mogollón | 12 | 1 | 4 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 |
| 16 | 3108796119 | Dilan Trujillo Perez | 9 | 1 | 3 | 5 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 |
| 17 | 3213328125 | Heider Girón Peña | 12 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 1 | 5 | 0 | : | 0 | 1 | 3 | 4 | : | 0 |
| 18 | 3007594870 | Jhonathan Andrés Ortiz Olaya | 11 | 1 | 6 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 5 | : | 0 | 1 | 3 | 9 | : | 0 |
| 19 | 3213222290 | Samuel Felipe Sarmiento | 10 | 1 | 3 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 |
| 20 | | | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ | |



# OBERNACION DE CUNDINAMAR
# INAMARCA REGION QUE PRO
# NDEPORTES CUNDINAMARCA
# DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 300MTS | | | | | UNICO INTENTO 300 MTS | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | MIN | | : | SEG | | SEG | | : | 1/100 | |
| 1 | 3142727634 | HELLEN CASTILLA | 9 | 0 | 1 | : | 5 | 7 | 0 | 0 | : | 5 | 9 |
| 2 | 3113590717 | ESTEBAN BERNAL | 11 | 0 | 1 | : | 5 | 8 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 3 | 3193312864 | SAMUEL PEREZ | 10 | 0 | 1 | : | 4 | 6 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 4 | 3202029875 | HIDAYAN SALINAS | 9 | 0 | 1 | : | 5 | 7 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 5 | 3196788256 | ALEJANDRO MENDOZA | 12 | 0 | 1 | : | 6 | 3 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 6 | 3208376763 | NICOL VARGAS | 11 | 0 | 1 | : | 5 | 4 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 7 | 3112880044 | DUVAN HERNANDEZ | 11 | 0 | 1 | : | 4 | 2 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 8 | 3224240319 | Dorian Vega Triana | 12 | 0 | 1 | : | 4 | 3 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 9 | 3126011450 | Alex David Rada Díaz | 10 | 0 | 1 | : | 5 | | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 10 | 3145897375 | Aron Helduvier | 12 | 0 | 1 | : | 6 | 5 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 11 | 3213844481 | Frederick Obando | 11 | 0 | 1 | : | 5 | 6 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 12 | 3204370937 | Daniel Cabrera | 10 | 0 | 1 | : | 7 | 8 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 13 | 3115530651 | Santiago Martínez | 12 | 0 | 1 | : | 6 | 9 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 14 | 3123205906 | Juan Estaban Flores | 11 | 0 | 1 | : | 5 | 3 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 15 | 3108792981 | Jhon angel mogollón | 12 | 0 | 1 | : | 4 | 4 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 16 | 3108796119 | Dilan Trujillo Perez | 9 | 0 | 1 | : | 5 | 8 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 17 | 3213328125 | Heider Girón Peña | 12 | 0 | 1 | : | 6 | 9 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 18 | 3007594870 | Jhonathan Andrés Ortiz Olaya | 11 | 0 | 1 | : | 6 | 8 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 19 | 3213222290 | Samuel Felipe Sarmiento | 10 | 0 | 1 | : | 5 | 7 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |
| 20 | | | | | | : | | | | | : | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ | |



# OBERNACION DE CUNDINAMAR
# INAMARCA REGION QUE PROG
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 20 MTS SEG : 1/100 | | | | | UNICO INTENTO 50 MTS SEG : 1/100 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 3142727634 | HELLEN CASTILLA | 9 | 0 | 5 | : | 2 | 2 | 1 | 3 | : | 9 | 4 |
| 2 | 3113590717 | ESTEBAN BERNAL | 11 | 0 | 4 | : | 3 | 0 | 1 | 2 | : | 9 | 2 |
| 3 | 3193312864 | SAMUEL PEREZ | 10 | 0 | 5 | : | 5 | 7 | 1 | 3 | : | 6 | 2 |
| 4 | 3202029875 | HIDAYAN SALINAS | 9 | 0 | 5 | : | 1 | 5 | 1 | 1 | : | 1 | 9 |
| 5 | 3196788256 | ALEJANDRO MENDOZA | 12 | 0 | 4 | : | 2 | 1 | 1 | 2 | : | 1 | 8 |
| 6 | 3208376763 | NICOL VARGAS | 11 | 0 | 4 | : | 6 | 9 | 1 | 3 | : | 6 | 9 |
| 7 | 3112880044 | DUVAN HERNANDEZ | 11 | 0 | 4 | : | 7 | 2 | 1 | 3 | : | 5 | 5 |
| 8 | 3224240319 | Dorian Vega Triana | 12 | 0 | 4 | : | 9 | 0 | 1 | 4 | : | 5 | 4 |
| 9 | 3126011450 | Alex David Rada Díaz | 10 | 0 | 5 | : | 5 | 4 | 1 | 2 | : | 2 | 6 |
| 10 | 3145897375 | Aron Helduvier | 12 | 0 | 4 | : | 6 | 6 | 1 | 3 | : | 4 | 7 |
| 11 | 3213844481 | Frederick Obando | 11 | 0 | 5 | : | 8 | 8 | 1 | 4 | : | 6 | 5 |
| 12 | 3204370937 | Daniel Cabrera | 10 | 0 | 5 | : | 3 | 4 | 1 | 2 | : | 7 | 1 |
| 13 | 3115530651 | Santiago Martínez | 12 | 0 | 4 | : | 2 | 2 | 1 | 2 | : | 8 | 2 |
| 14 | 3123205906 | Juan Estaban Flores | 11 | 0 | 5 | : | 1 | 3 | 1 | 3 | : | 4 | 0 |
| 15 | 3108792981 | Jhon angel mogollón | 12 | 0 | 4 | : | 4 | 4 | 1 | 2 | : | 1 | 8 |
| 16 | 3108796119 | Dilan Trujillo Perez | 9 | 0 | 5 | : | 7 | 8 | 1 | 3 | : | 3 | 4 |
| 17 | 3213328125 | Heider Girón Peña | 12 | 0 | 4 | : | 9 | 9 | 1 | 3 | : | 5 | 5 |
| 18 | 3007594870 | Jhonathan Andrés Ortiz Olaya | 11 | 0 | 5 | : | 0 | 1 | 1 | 4 | : | 7 | 8 |
| 19 | 3213222290 | Samuel Felipe Sarmiento | 10 | 0 | 5 | : | 5 | 2 | 1 | 3 | : | 9 | 4 |
| 20 | | | | | | : | | | | | : | | |
| 21 | | | | | | : | | | | | : | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

# MARCA REGION QUE PROGRES

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

# DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: FUNDAMENTACION

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | TEST LEGER | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # ESCALON ALCANZADO | # RECORRIDOS REALIZADOS |
| 1 | 3142727634 | HELLEN CASTILLA | 9 | 2 | 13 |
| 2 | 3113590717 | ESTEBAN BERNAL | 11 | 3 | 17 |
| 3 | 3193312864 | SAMUEL PEREZ | 10 | 3 | 18 |
| 4 | 3202029875 | HIDAYAN SALINAS | 9 | 2 | 9 |
| 5 | 3196788256 | ALEJANDRO MENDOZA | 12 | 3 | 18 |
| 6 | 3208376763 | NICOL VARGAS | 11 | 3 | 17 |
| 7 | 3112880044 | DUVAN HERNANDEZ | 11 | 3 | 18 |
| 8 | 3224240319 | Dorian Vega Triana | 12 | 3 | 19 |
| 9 | 3126011450 | Alex David Rada Díaz | 10 | 3 | 17 |
| 10 | 3145897375 | Aron Helduvier | 12 | 3 | 20 |
| 11 | 3213844481 | Frederick Obando | 11 | 3 | 19 |
| 12 | 3204370937 | Daniel Cabrera | 10 | 3 | 17 |
| 13 | 3115530651 | Santiago Martínez | 12 | 3 | 21 |
| 14 | 3123205906 | Juan Estaban Flores | 11 | 3 | 18 |
| 15 | 3108792981 | Jhon angel mogollón | 12 | 3 | 19 |
| 16 | 3108796119 | Dilan Trujillo Perez | 9 | 2 | 10 |
| 17 | 3213328125 | Heider Girón Peña | 12 | 3 | 18 |
| 18 | 3007594870 | Jhonathan Andrés Ortiz Olaya | 11 | 2 | 9 |
| 19 | 3213222290 | Samuel Felipe Sarmiento | 10 | 2 | 11 |
| 20 | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ: | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | | | | | ESTATURA DE PIE CMS. | | | | | ESTATURA SENTADO CMS. | | | | | ENVERGADURA CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 3144264228 | Samuel Esteban Malaver Mayorga | 14 | 0 | 5 | 3 | : | 5 | 1 | 5 | 5 | : | 0 | 0 | 5 | 7 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 |
| 2 | 3144264228 | Zaiver Daniel Malaver Mayorga | 16 | 0 | 2 | 7 | : | 8 | 1 | 5 | 7 | : | 0 | 0 | 6 | 0 | : | 0 | 1 | 4 | 5 | : | 0 |
| 3 | 3224394482 | Andrés Felipe Colorado Castañeda | 13 | 0 | 34 | 2 | : | 5 | 1 | 4 | 2 | : | 0 | 0 | 4 | 2 | : | 0 | 1 | 5 | 9 | : | 0 |
| 4 | 3123833705 | Iker Camacho susa | 15 | 0 | 4 | 8 | : | 6 | 1 | 5 | 3 | : | 0 | 0 | 6 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 9 | : | 0 |
| 5 | 3135556464 | Jefferson Camargo Ortiz | 14 | 0 | 3 | 2 | : | 7 | 1 | 4 | 2 | : | 0 | 0 | 6 | 1 | : | 0 | 1 | 4 | 2 | : | 0 |
| 6 | 3118498089 | Eduar Rey Rodríguez | 16 | 0 | 6 | 1 | : | 3 | 1 | 6 | 5 | : | 0 | 0 | 7 | 2 | : | 0 | 1 | 5 | 1 | : | 0 |
| 7 | 3118321673 | Johan Mateo Rodríguez Rodríguez | 13 | 0 | 3 | 6 | : | 5 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 0 | 5 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 |
| 8 | 3104849061 | Ronal Andrés Pérez Castro | 15 | 0 | 3 | 2 | : | 9 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 0 | 6 | 3 | : | 0 | 1 | 4 | 8 | : | 0 |
| 9 | 3221459827 | José David Prieto Meza | 14 | 0 | 3 | 5 | : | 7 | 1 | 5 | 3 | : | 0 | | | | : | 0 | | | | : | 0 |
| 10 | 3224108316 | Eyder Getial | 15 | 0 | 3 | 3 | : | 1 | 1 | 5 | 6 | : | 0 | | | | : | 0 | | | | : | 0 |
| 11 | 3214404842 | Kevin Quadros | 17 | 0 | 5 | 8 | : | 2 | 1 | 6 | 8 | : | 0 | | | | : | 0 | | | | : | 0 |
| 12 | 3002816416 | Steven Villareal | 13 | 0 | 4 | 0 | : | 2 | 1 | 5 | 7 | : | 0 | | | | : | 0 | | | | : | 0 |
| 13 | 3142368906 | Brandon Ramos | 14 | 0 | 5 | 0 | : | 5 | 1 | 5 | 9 | : | 0 | | | | : | 0 | | | | : | 0 |
| 14 | 3202685910 | Johan Huertas | 15 | 0 | 4 | 8 | : | 6 | 1 | 6 | 2 | : | 0 | | | | : | 0 | | | | : | 0 |
| 15 | 3193450972 | Andres Fernandez | 16 | 0 | 5 | 4 | : | 6 | 1 | 6 | 7 | : | 0 | | | | : | 0 | | | | : | 0 |
| 16 | 3204580643 | Jeronimo Bernal | 15 | 0 | 3 | 5 | : | 1 | 1 | 5 | 0 | : | 0 | 0 | 7 | 1 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 |
| 17 | N/A | Jose Delgado | 15 | 0 | 3 | 6 | : | 7 | 1 | 6 | 2 | : | 0 | 0 | 6 | 9 | : | 0 | 1 | 6 | 8 | : | 0 |
| 18 | N/A | Santiago Salinas | 15 | 0 | 3 | 8 | : | 2 | 1 | 6 | 9 | : | 0 | 0 | 7 | 9 | : | 0 | 1 | 6 | 8 | : | 0 |
| 19 | N/A | Adrian Avila | 17 | 0 | 5 | 6 | | 4 | 1 | 7 | 0 | | 0 | 0 | 6 | 8 | | 0 | 1 | 6 | 8 | | 0 |
| **MUNICIPIO EVALUADO:** | | | | **FACATATIVA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **COORDINADOR MOTRIZ:** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

# NDINAMARCA REGION QUE PROGRE

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M / SEG | MIN | SEG | M / SEG |
| 1 | 3144264228 | Samuel Esteban Malaver Mayorga | 14 | 0 | 11 | 55 | 0 | 11 | 10 |
| 2 | 3144264228 | Zaiver Daniel Malaver Mayorga | 16 | 0 | 11 | 10 | 0 | 11 | 1 |
| 3 | 3224394482 | Andrés Felipe Colorado Castañeda | 13 | 0 | 11 | 55 | 0 | 11 | 41 |
| 4 | 3123833705 | Iker Camacho susa | 15 | 0 | 11 | 35 | 0 | 11 | 12 |
| 5 | 3135556464 | Jefferson Camargo Ortiz | 14 | 0 | 11 | 34 | 0 | 11 | 46 |
| 6 | 3118498089 | Eduar Rey Rodríguez | 16 | 0 | 10 | 67 | 0 | 10 | 78 |
| 7 | 3118321673 | Johan Mateo Rodríguez Rodríguez | 13 | 0 | 10 | 42 | 0 | 10 | 65 |
| 8 | 3104849061 | Ronal Andrés Pérez Castro | 15 | 0 | 11 | 78 | 0 | 11 | 78 |
| 9 | 3221459827 | José David Prieto Meza | 14 | 0 | 10 | 94 | 0 | 10 | 34 |
| 10 | 3224108316 | Eyder Getial | 15 | 0 | 12 | 57 | 0 | 12 | 60 |
| 11 | 3214404842 | Kevin Quadros | 17 | 0 | 9 | 90 | 0 | 9 | 87 |
| 12 | 3002816416 | Steven Villareal | 13 | 0 | 11 | 73 | 0 | 11 | 21 |
| 13 | 3142368906 | Brandon Ramos | 14 | 0 | 10 | 45 | 0 | 10 | 14 |
| 14 | 3202685910 | Johan Huertas | 15 | 0 | 10 | 67 | 0 | 10 | 15 |
| 15 | 3193450972 | Andres Fernandez | 16 | 0 | 2 | 54 | 0 | 2 | 24 |
| 16 | 3204580643 | Jeronimo Bernal | 15 | 0 | 12 | 10 | 0 | 12 | 34 |
| 17 | N/A | Jose Delgado | 15 | 0 | 11 | 95 | 0 | 11 | 11 |
| 18 | N/A | Santiago Salinas | 15 | 0 | 12 | 25 | 0 | 12 | 58 |
| 19 | N/A | Adrian Avila | 17 | 0 | 9 | 21 | 0 | 9 | 8 |
| 20 | | | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ: | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

# NDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA | | | | | S. VERTICAL 1 INTENTO | | | | | S. VERTICAL 2 INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | INICIAL | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | |
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 3144264228 | Samuel Esteban Malaver Mayorga | 14 | 1 | 9 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 | 0 | 2 | 9 | : | 0 |
| 2 | 3144264228 | Zaiver Daniel Malaver Mayorga | 16 | 1 | 9 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 7 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 0 |
| 3 | 3224394482 | Andrés Felipe Colorado Castañeda | 13 | 1 | 7 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 7 | : | 0 |
| 4 | 3123833705 | Iker Camacho susa | 15 | 1 | 8 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 1 |
| 5 | 3135556464 | Jefferson Camargo Ortiz | 14 | 1 | 8 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 6 | : | 0 | 0 | 2 | 9 | : | 2 |
| 6 | 3118498089 | Eduar Rey Rodríguez | 16 | 1 | 9 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 | 0 | 2 | 6 | : | 3 |
| 7 | 3118321673 | Johan Mateo Rodríguez Rodríguez | 13 | 1 | 8 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 7 | : | 0 | 0 | 2 | 7 | : | 4 |
| 8 | 3104849061 | Ronal Andrés Pérez Castro | 15 | 1 | 9 | 4 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 5 |
| 9 | 3221459827 | José David Prieto Meza | 14 | 1 | 8 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 9 | : | 6 |
| 10 | 3224108316 | Eyder Getial | 15 | 1 | 9 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 7 |
| 11 | 3214404842 | Kevin Quadros | 17 | 2 | 0 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 6 | : | 0 | 0 | 2 | 7 | : | 8 |
| 12 | 3002816416 | Steven Villareal | 13 | 1 | 8 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 7 | : | 0 | 0 | 2 | 6 | : | 9 |
| 13 | 3142368906 | Brandon Ramos | 14 | 1 | 8 | 5 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 | 0 | 2 | 5 | : | 0 |
| 14 | 3202685910 | Johan Huertas | 15 | 1 | 9 | 6 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 7 | : | 0 |
| 15 | 3193450972 | Andres Fernandez | 16 | 2 | 0 | 0 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 0 |
| 16 | 3204580643 | Jeronimo Bernal | 15 | 1 | 9 | 1 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 | 0 | 2 | 9 | : | 0 |
| 17 | N/A | Jose Delgado | 15 | 1 | 9 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 8 | : | 0 | 0 | 2 | 3 | : | 0 |
| 18 | N/A | Santiago Salinas | 15 | 2 | 0 | 2 | : | 0 | 0 | 2 | 9 | : | 0 | 0 | 2 | 4 | : | 0 |
| 19 | N/A | Adrian Avila | 17 | 2 | 0 | 6 | : | 0 | 0 | 2 | 7 | : | 0 | 0 | 2 | 9 | : | 0 |
| 20 | | | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | | FACATATIVA | | | | | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ: | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

# CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. HORIZONTAL | | | | | S. HORIZONTAL 1 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 2 INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | |
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | 3144264228 | Samuel Esteban Malaver Mayorga | 14 | 1 | 4 | 2 | : | 0 | 1 | 4 | 6 | : | 0 | 1 | 6 | 6 | : | 0 |
| 2 | 3144264228 | Zaiver Daniel Malaver Mayorga | 16 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 1 | 4 | 9 | : | 0 | 1 | 5 | 5 | : | 0 |
| 3 | 3224394482 | Andrés Felipe Colorado Castañeda | 13 | 1 | 5 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 9 | : | 0 | 1 | 6 | 7 | : | 0 |
| 4 | 3123833705 | Iker Camacho susa | 15 | 1 | 6 | 1 | : | 0 | 1 | 6 | 0 | : | 0 | 1 | 5 | 9 | : | 0 |
| 5 | 3135556464 | Jefferson Camargo Ortiz | 14 | 1 | 4 | 5 | : | 0 | 1 | 5 | 6 | : | 0 | 1 | 6 | 3 | : | 0 |
| 6 | 3118498089 | Eduar Rey Rodríguez | 16 | 1 | 5 | 6 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 | 1 | 7 | 2 | : | 0 |
| 7 | 3118321673 | Johan Mateo Rodríguez Rodríguez | 13 | 1 | 4 | 8 | : | 0 | 1 | 4 | 4 | : | 0 | 1 | 5 | 5 | : | 0 |
| 8 | 3104849061 | Ronal Andrés Pérez Castro | 15 | 1 | 6 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 9 | : | 0 | 1 | 6 | 6 | : | 0 |
| 9 | 3221459827 | José David Prieto Meza | 14 | 1 | 5 | 9 | : | 0 | 1 | 6 | 3 | : | 0 | 1 | 5 | 8 | : | 0 |
| 10 | 3224108316 | Eyder Getial | 15 | 1 | 6 | 2 | : | 0 | 1 | 4 | 4 | : | 0 | 1 | 5 | 6 | : | 0 |
| 11 | 3214404842 | Kevin Quadros | 17 | 1 | 7 | 2 | : | 0 | 1 | 5 | 7 | : | 0 | 1 | 7 | 4 | : | 0 |
| 12 | 3002816416 | Steven Villareal | 13 | 1 | 3 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 1 | 6 | 5 | : | 0 |
| 13 | 3142368906 | Brandon Ramos | 14 | 1 | 4 | 8 | : | 0 | 1 | 6 | 8 | : | 0 | 1 | 5 | 9 | : | 0 |
| 14 | 3202685910 | Johan Huertas | 15 | 1 | 5 | 1 | : | 0 | 1 | 6 | 1 | : | 0 | 1 | 6 | 0 | : | 0 |
| 15 | 3193450972 | Andres Fernandez | 16 | 1 | 5 | 4 | : | 0 | 1 | 4 | 5 | : | 0 | 1 | 6 | 2 | : | 0 |
| 16 | 3204580643 | Jeronimo Bernal | 15 | 1 | 5 | 8 | : | 0 | 1 | 2 | 7 | : | 0 | 1 | 6 | 1 | : | 0 |
| 17 | N/A | Jose Delgado | 15 | 1 | 4 | 7 | : | 0 | 1 | 5 | 5 | : | 0 | 1 | 5 | 3 | : | 0 |
| 18 | N/A | Santiago Salinas | 15 | 1 | 4 | 2 | : | 0 | 1 | 5 | 2 | : | 0 | 1 | 6 | 7 | : | 0 |
| 19 | N/A | Adrian Avila | 17 | 1 | 6 | 3 | : | 0 | 1 | 4 | 3 | : | 0 | 1 | 7 | 8 | : | 0 |
| 20 | | | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | | FACATATIVA | | | | | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |



# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
# CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA
## INDEPORTES CUNDINAMARCA
## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

### NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 300MTS | | | | | UNICO INTENTO 300 MTS | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | MIN | | : | SEG | | SEG | | : | 1/100 | |
| 1 | 3144264228 | Samuel Esteban Malaver Mayorga | 14 | 0 | 1 | : | 2 | 6 | | | : | | |
| 2 | 3144264228 | Zaiver Daniel Malaver Mayorga | 16 | 0 | 1 | : | 2 | 7 | | | : | | |
| 3 | 3224394482 | Andrés Felipe Colorado Castañeda | 13 | 0 | 1 | : | 2 | 8 | | | : | | |
| 4 | 3123833705 | Iker Camacho susa | 15 | 0 | 1 | : | 3 | 5 | | | : | | |
| 5 | 3135556464 | Jefferson Camargo Ortiz | 14 | 0 | 1 | : | 2 | 6 | | | | | |
| 6 | 3118498089 | Eduar Rey Rodríguez | 16 | 0 | 1 | : | 2 | 4 | | | | | |
| 7 | 3118321673 | Johan Mateo Rodríguez Rodríguez | 13 | 0 | 1 | : | 1 | 6 | | | | | |
| 8 | 3104849061 | Ronal Andrés Pérez Castro | 15 | 0 | 1 | : | 2 | 7 | | | | | |
| 9 | 3221459827 | José David Prieto Meza | 14 | 0 | 1 | : | 3 | 8 | | | | | |
| 10 | 3224108316 | Eyder Getial | 15 | 0 | 1 | : | 2 | 9 | | | | | |
| 11 | 3214404842 | Kevin Quadros | 17 | 0 | 1 | : | 3 | 4 | | | | | |
| 12 | 3002816416 | Steven Villareal | 13 | 0 | 1 | : | 2 | 5 | | | | | |
| 13 | 3142368906 | Brandon Ramos | 14 | 0 | 1 | : | 2 | 6 | | | : | | |
| 14 | 3202685910 | Johan Huertas | 15 | 0 | 1 | : | 3 | 7 | | | : | | |
| 15 | 3193450972 | Andres Fernandez | 16 | 0 | 1 | : | 3 | 0 | | | : | | |
| 16 | 3204580643 | Jeronimo Bernal | 15 | 0 | 1 | : | 2 | 7 | | | : | | |
| 17 | N/A | Jose Delgado | 15 | 0 | 1 | : | 3 | 5 | | | : | | |
| 18 | N/A | Santiago Salinas | 15 | 0 | 1 | : | 3 | 4 | | | : | | |
| 19 | N/A | Adrian Avila | 17 | 0 | 1 | : | 1 | 6 | | | : | | |
| 20 | | | | | | : | | | | | : | | |
| MUNICIPIO EVALUADO: | | | FAVCATATIVA | | | | | | | | | | |
| COORDINADOR MOTRIZ | | | | | | | | | | | | | |



# OBERNACION DE CUNDINAMAR
# DINAMARCA REGION QUE PROG
# INDEPORTES CUNDINAMARCA
# DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 20 MTS | | | | | UNICO INTENTO 50 MTS | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | SEG | | : | 1/100 | | SEG | | : | 1/100 | |
| 1 | 3144264228 | Samuel Esteban Malaver Mayorga | 14 | 0 | 4 | : | 0 | 7 | 1 | 1 | : | 4 | 3 |
| 2 | 3144264228 | Zaiver Daniel Malaver Mayorga | 16 | 0 | 4 | : | 5 | 2 | 1 | 1 | : | 7 | 4 |
| 3 | 3224394482 | Andrés Felipe Colorado Castañeda | 13 | 0 | 4 | : | 6 | 8 | 1 | 2 | : | 8 | 6 |
| 4 | 3123833705 | Iker Camacho susa | 15 | 0 | 4 | : | 1 | 1 | 1 | 2 | : | 1 | 8 |
| 5 | 3135556464 | Jefferson Camargo Ortiz | 14 | 0 | 4 | : | 3 | 0 | 1 | 1 | : | 3 | 5 |
| 6 | 3118498089 | Eduar Rey Rodríguez | 16 | 0 | 3 | : | 8 | 1 | 1 | 1 | : | 4 | 1 |
| 7 | 3118321673 | Johan Mateo Rodríguez Rodríguez | 13 | 0 | 4 | : | 0 | 3 | 1 | 1 | : | 9 | 2 |
| 8 | 3104849061 | Ronal Andrés Pérez Castro | 15 | 0 | 4 | : | 0 | 1 | 1 | 0 | : | 0 | 3 |
| 9 | 3221459827 | José David Prieto Meza | 14 | 0 | 4 | : | 2 | 0 | 1 | 1 | : | 6 | 8 |
| 10 | 3224108316 | Eyder Getial | 15 | 0 | 5 | : | 2 | 3 | 1 | 1 | : | 4 | 6 |
| 11 | 3214404842 | Kevin Quadros | 17 | 0 | 5 | : | 1 | 5 | 1 | 1 | : | 2 | 5 |
| 12 | 3002816416 | Steven Villareal | 13 | 0 | 4 | : | 5 | 7 | 1 | 1 | : | 3 | 3 |
| 13 | 3142368906 | Brandon Ramos | 14 | 0 | 4 | : | 6 | 3 | 1 | 0 | : | 5 | 8 |
| 14 | 3202685910 | Johan Huertas | 15 | 0 | 4 | : | 5 | 6 | 1 | 2 | : | 6 | 1 |
| 15 | 3193450972 | Andres Fernandez | 16 | 0 | 4 | : | 7 | 2 | 1 | 2 | : | 7 | 6 |
| 16 | 3204580643 | Jeronimo Bernal | 15 | 0 | 4 | : | 3 | 6 | 1 | 1 | : | 0 | 3 |
| 17 | N/A | Jose Delgado | 15 | 0 | 4 | : | 5 | 8 | 1 | 1 | : | 9 | 9 |
| 18 | N/A | Santiago Salinas | 15 | 0 | 4 | : | 9 | 5 | 1 | 1 | : | 6 | 0 |
| 19 | N/A | Adrian Avila | 17 | 0 | 4 | : | 0 | 3 | 1 | 2 | : | 5 | 5 |
| 20 | | | | 0 | 0 | : | 0 | 0 | 0 | 0 | : | 0 | 0 |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

# GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

## "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "



## INDEPORTES CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## DEPORTE FORMATIV0

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | TEST LEGER | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # ESCALON ALCANZADO | # RECORRIDOS REALIZADOS |
| 1 | 3144264228 | Samuel Esteban Malaver Mayorga | 14 | 3 | 19 |
| 2 | 3144264228 | Zaiver Daniel Malaver Mayorga | 16 | 4 | 25 |
| 3 | 3224394482 | Andrés Felipe Colorado Castañeda | 13 | 3 | 20 |
| 4 | 3123833705 | Iker Camacho susa | 15 | 4 | 27 |
| 5 | 3135556464 | Jefferson Camargo Ortiz | 14 | 3 | 17 |
| 6 | 3118498089 | Eduar Rey Rodríguez | 16 | 5 | 33 |
| 7 | 3118321673 | Johan Mateo Rodríguez Rodríguez | 13 | 4 | 26 |
| 8 | 3104849061 | Ronal Andrés Pérez Castro | 15 | 3 | 19 |
| 9 | 3221459827 | José David Prieto Meza | 14 | 4 | 28 |
| 10 | 3224108316 | Eyder Getial | 15 | 3 | 19 |
| 11 | 3214404842 | Kevin Quadros | 17 | 3 | 20 |
| 12 | 3002816416 | Steven Villareal | 13 | 5 | 33 |
| 13 | 3142368906 | Brandon Ramos | 14 | 4 | 25 |
| 14 | 3202685910 | Johan Huertas | 15 | 4 | 22 |
| 15 | 3193450972 | Andres Fernandez | 16 | 3 | 21 |
| 16 | 3204580643 | Jeronimo Bernal | 15 | 4 | 27 |
| 17 | N/A | Jose Delgado | 15 | 3 | 22 |
| 18 | N/A | Santiago Salinas | 15 | 4 | 25 |
| 19 | N/A | Adrian Avila | 17 | 4 | 26 |
| 20 | | | | | |

| | |
|---|---|
| MUNICIPIO EVALUADO: | FACATATIVA |
| COORDINADOR MOTRIZ: | |

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

# LA SUBDIRECCIÓN DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

**CERTIFICA:**

Que el señor **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** identificado con **C.C. Nº 1.073.245.071** de Mosquera, prestó sus servicios como monitor de la escuela de formación deportiva de **FUTBOL DE SALÓN**, durante el periodo comprendido entre el 1 al 30 de AGOSTO de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

Para constancia se expide el día 1 del mes de SEPTIEMBRE de 2021, en la ciudad de Facatativá.

Nelson Enrique Rodriguez Garcia

**NELSON ENRIQUE RODRIGUEZ GARCIA**
Sub Dirección técnica I.D.R.F.



NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central
Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

CS Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

**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 |
|---|---|---|---|---|
| MAYO | | | | |
| JUNIO | | | | |
| JULIO | | Institudo de deporte y recracion de Facatativa | 27/07/2021 | Realizar la presentacion del apoyo en la escuela de formacion del deporte de futbol de salon |
| AGOSTO | | Institudo de deporte y recracion de Facatativa | 1/08/2021 al 200/08/2021 | Se logra cobertura minima de deportitas en la escuela de formacion para un total de 45 deportistas sumando las tres categorias las cuales se divide de la siguiente manera: iniciacion un total de 7 deportistas fundamentacion un total de 19 deportitas entres ellos 2 deportistas feminino y en perfecionamiento un total de 19 deportistas para un total de 45. |
| SEPTIEMBRE | | | | |
| OCTUBRE | | | | |
| NOVIEMBRE | | | | |
| DICIEMBRE | | | | |
| **MUNICIPIO** | | Facatica | | |
| **NOMBRE DEL FORMADOR** | | Brandon Smith Vargas Pinzón | | |

# PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD COVID 19 FUTBOL DE SALÓN

## USO DEL TAPABOCAS

Los deportistas deberán hacer uso del tapabocas durante la sesión de clase



## GEL ANTIBACTERIAL

El profesor le aplicará gel Antibacterial al deportista antes de iniciar la clase



## ALCOHOL

El entrenador le aplicará alcohol al material al finalizar la sesión de clase




## GEL ANTIBACTERIAL

Mediante la clase el entrenador les dará una pausa para que los deportista se apliquen el gel Antibacteria.



## HIDRATACIÓN

Cada deportista deberá llevar su hidratación la cual no la podrá compartir con ninguno de sus compañeros



| ACTIVIDAD: | FUTBOL DE SALON | FECHA: | 28/08/2024 |
|---|---|---|---|
| MUNICIPIO: | FACATATIVA | PROGRAMA O COMPONENTE: | Futbol de salon |
| RESPONSABLE: | BRANDON SMITH VARGAS | | |

| | 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 | Física | Cognitiva | Sensorial | SI | No | | | | |
| 1 | Dilan Calderon | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3136400849 | N/A | N/A |
| 2 | Yermi Mathias Calderon | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3136400849 | N/A | N/A |
| 3 | Kenned Santos | | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3138320095 | N/A | N/A |
| 4 | Heider Rincon | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | N/A | N/A | N/A |
| 5 | Erick Martinez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3204837237 | N/A | N/A |
| 6 | Sebastian Martinez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | N/A | N/A | N/A |
| 7 | David Marroquin | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3223128259 | N/A | N/A |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| ACTIVIDAD: | Futbol de salon | FECHA: | 30/08/2021 |
|---|---|---|---|
| MUNICIPIO: | FACATATIVA | PROGRAMA O COMPONENTE: | FUTBOL DE SALON |
| RESPONSABLE: | BRANDON SMITH VARGAS | | |

| | NOMBRE Y APELLIDOS | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | | DISCAPACIDAD | | | VICTIMA CONFLICTO | | Correo Electrónico | Teléfono y/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 | Ninguna | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | Si | No | | | | |
| 1 | HELLEN CASTILLA | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3142727634 | N/A | N/A |
| 2 | ESTEBAN BERNAL | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3113590717 | N/A | N/A |
| 3 | SAMUEL PEREZ | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3193312864 | N/A | N/A |
| 4 | HIDAYAN SALINAS | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3202029875 | N/A | N/A |
| 5 | ALEJANDRO MENDOZA | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3196788256 | N/A | N/A |
| 6 | NICOL VARGAS | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3208376763 | N/A | N/A |
| 7 | DUVAN HERNANDEZ | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3112880044 | N/A | N/A |
| 8 | Dorian Vega Triana | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3224240319 | N/A | N/A |
| 9 | Alex David Rada Díaz | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3126011450 | N/A | N/A |
| 10 | Aron Helduvier | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3145897375 | N/A | N/A |
| 11 | Frederick Obando | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3213844481 | N/A | N/A |
| 12 | Daniel Cabrera | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3204370937 | N/A | N/A |
| 13 | Santiago Martínez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3115530651 | N/A | N/A |
| 14 | Juan Estaban Flores | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3123205906 | N/A | N/A |
| 15 | Jhon angel mogollón | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3108792981 | N/A | N/A |
| 16 | Dilan Trujillo Perez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3108796119 | N/A | N/A |
| 17 | Heider Girón Peña | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3213328125 | N/A | N/A |
| 18 | Jhonathan Andrés Ortiz Olaya | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3007594870 | N/A | N/A |
| 19 | Samuel Felipe Sarmiento | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | x | N/A | 3213222290 | N/A | N/A |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

| | | | |
|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | Futbol de salon | FECHA: | [illegible]/2021 |
| MUNICIPIO: | FACATATIVA | PROGRAMA O COMPONENTE: | FUTBOL DE SALON |
| RESPONSABLE: | BRANDON SMITH VARGAS | | |

| | NOMBRE Y APELLIDOS | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | | DISCAPACIDAD | | | VICTIMA CONFLICTO | | Correo Electrónico | Teléfono y/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 | Ninguna | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | Si | No | | | | |
| 1 | Samuel Esteban Malaver Mayorga | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3144264228 | N/A | N/A |
| 2 | Zaiver Daniel Malaver Mayorga | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3144264228 | N/A | N/A |
| 3 | Andrés Felipe Colorado Castañeda | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3224394482 | N/A | N/A |
| 4 | Iker Camacho susa | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3123833705 | N/A | N/A |
| 5 | Jefferson Camargo Ortiz | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3135556464 | N/A | N/A |
| 6 | Eduar Rey Rodríguez | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3118498089 | N/A | N/A |
| 7 | Johan Mateo Rodríguez Rodríguez | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3118321673 | N/A | N/A |
| 8 | Ronal Andrés Pérez Castro | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3104849061 | N/A | N/A |
| 9 | José David Prieto Meza | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3221459827 | N/A | N/A |
| 10 | Eyder Getial | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3224108316 | N/A | N/A |
| 11 | Kevin Quadros | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3214404842 | N/A | N/A |
| 12 | Steven Villareal | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3002816416 | N/A | N/A |
| 13 | Brandon Ramos | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3142368906 | N/A | N/A |
| 14 | Johan Huertas | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3202685910 | N/A | N/A |
| 15 | Andres Fernandez | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3193450972 | N/A | N/A |
| 16 | Jeronimo Bernal | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | 3204580643 | N/A | N/A |
| 17 | Jose Delgado | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | N/A | N/A | N/A |
| 18 | Santiago Salinas | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | N/A | N/A | N/A |
| 19 | Adrian Avila | X | | | | | X | | | | | | | | X | | | | | | X | N/A | N/A | N/A | N/A |

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA | | |
|---|---|---|
| **FORMADOR** | **BRANDON SMITH VARGAS PINZÓN** | |
| **No DE CONTRATO** | **711** | |
| **MUNICIPIO** | **FACATATIVA** | |
| **DEPORTE/ DISCIPLINA** | **FUTBOL DE SALON** | |
| **SITIO DE ENTRENAMIENTO** | **FACATATIVA** | **MES: AGOSTO** |
| **EVIDENCIA FOTOGRÁFICA** | | |

| | |
|---|---|
| ACTIVIDAD 1<br>Se realiza la publicidad de la escuela de formación en el polideportivo del barrio Santa Martha<br>  <br>**PERFECCIONAMIENTO**<br>- | ACTIVIDAD 2<br>Se realiza la publicidad de la escuela de formación en diferentes sitios del barrio Santa Martha<br>  <br>**PERFECCIONAMIENTO** |
| ACTIVIDAD 3 | ACTIVIDAD 4 |
| Se realiza la charla sobre la sesión de clase a trabajar y dar a conocer lo horarios de trabajo a los deportistas.<br>  <br>**PERFECCIONAMIENTO** | Se realiza test salto vertical.<br>  <br>**PERFECCIONAMIENTO** |
| ACTIVIDAD 5 | ACTIVIDAD 6 |

| | |
|---|---|
| Se realiza la publicidad de la escuela de formación en el polideportivo del barrio Cartagenita.<br>  <br>**FUNDAMENTACIÓN** | Se realizan volantes publicitarios para entregar puerta a puerta.<br>  <br>**FUNDAMENTACIÓN** |
| ACTIVIDAD 7 | ACTIVIDAD 8 |
| Se realiza la charla sobre la sesión de clase a trabajar y dar a conocer lo horarios de trabajo a los deportistas<br>  <br>**FUNDAMENTACIÓN** | Se realiza medidas antropométricas.<br>  <br>**FUNDAMENTACIÓN** |
| ACTIVIDAD 9 | ACTIVIDAD 10 |
| ACTIVIDAD 1<br>Se realiza la publicidad de la escuela de formación en el polideportivo del barrio La Paz.<br>  <br>**INICIACIÓN** | ACTIVIDAD 2<br>Se realiza test salto horizontal.<br>  <br>**INICIACIÓN** |
| ACTIVIDAD 11 | ACTIVIDAD 12 |

| | |
|---|---|
| Se realiza juego con balón en grupos donde deberán conducirlo y pasárselos a los compañeros<br>  <br>**INICIACIÓN** | Se realiza test de leger,<br>  <br>**INICIACIÓN** |