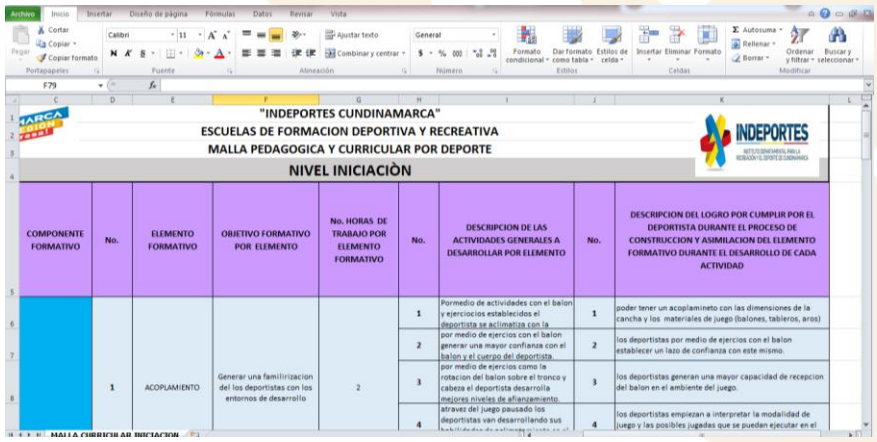
FORMATO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA	
FORMADOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA
No ACTA DE INICIO	593 2021
MES	01 DE OCTUBRE AL 30 DE OCTUBRE
DEPORTE	BALONCESTO
MUNICIPIO	APULO
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO DE APULO



OBLIGACION N.1

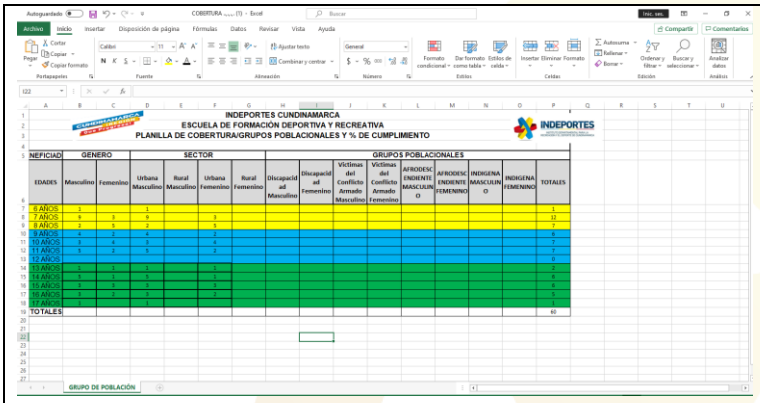


"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE
NIVEL INICIACIÒN

COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
	1	ACOPLAMIENTO	Generar una familirizacion del los deportistas con los entornos de desarrollo	2	1	Pormedio de actividades con el balon y ejerciocios establecidos el deportista se aclimatiza con la	1	poder tener un acoplamineto con las dimensiones de la cancha y los materiales de juego (balones, tableros, aros)
					2	por medio de ejercios con el balon generar una mayor confianza con el balon y el cuerpo del deportista.	2	los deportistas por medio de ejercios con el balon establecer un lazo de confianza con este mismo.
					3	por medio de ejercios como la rotacion del balon sobre el tronco y cabeza el deportista desarrolla mejores niveles de afianzamiento	3	los deportistas generan una mayor capacidad de recepcion del balon en el ambiente del juego.
					4	atravez del juego pausado los deportistas van desarrollando sus	4	los deportistas empiezan a interpretar la modalidad de juego y las posibles jugadas que se puedan ejecutar en el

OBLIGACION N.2

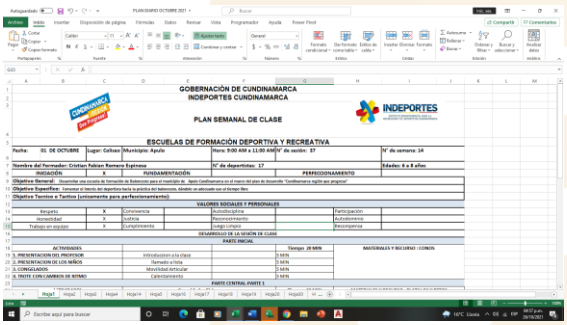
OBLIGACION N.3



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

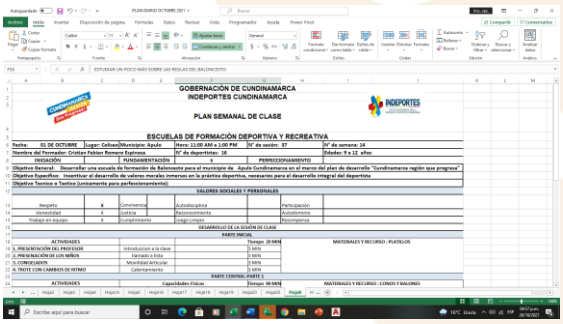
NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	1		1												1
7 AÑOS	9	3	9		3										12
8 AÑOS	2	5	2		5										7
9 AÑOS	4	3	4		3										7
10 AÑOS	3	4	3		4										7
11 AÑOS	5	2	5		2										7
12 AÑOS															0
13 AÑOS	1	1	1		1										2
14 AÑOS	5	1	5		1										6
15 AÑOS	3	3	3		3										6
16 AÑOS	3	2	3		2										5
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES															60

GRUPO DE POBLACIÓN

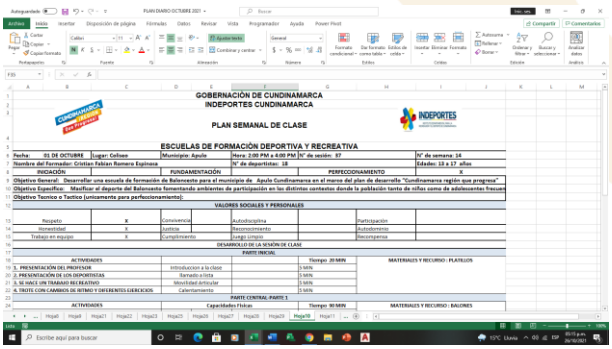


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

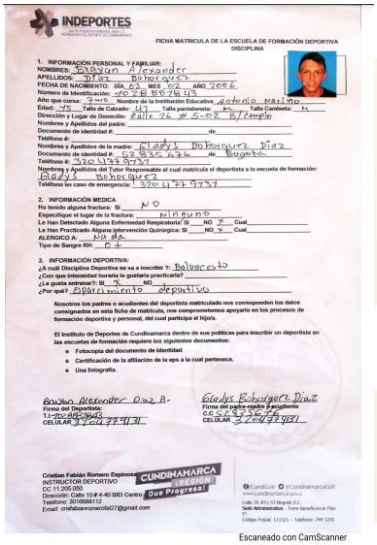
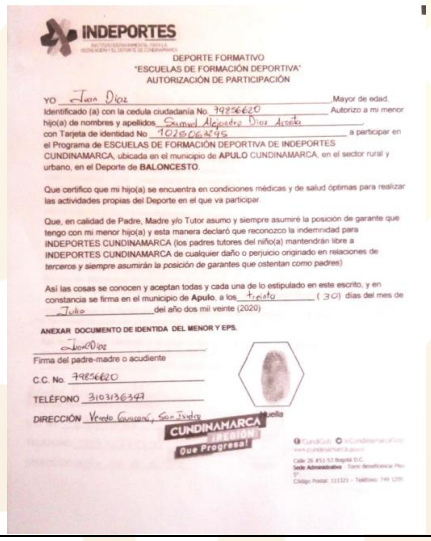
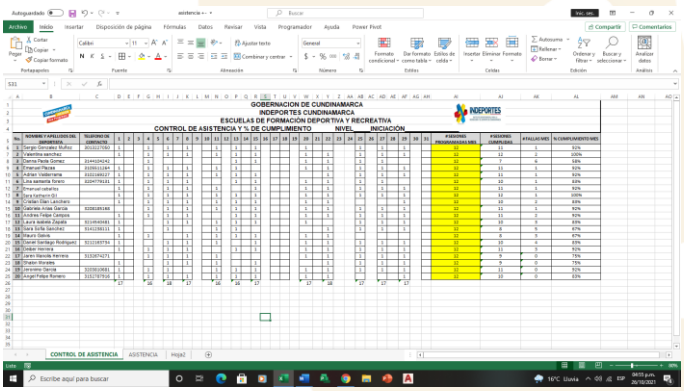
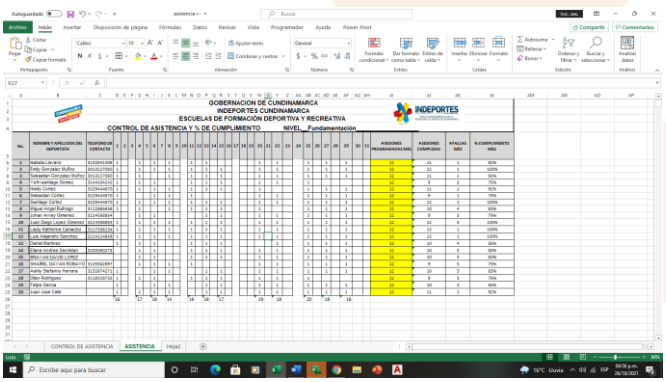
OBLIGACION N.4

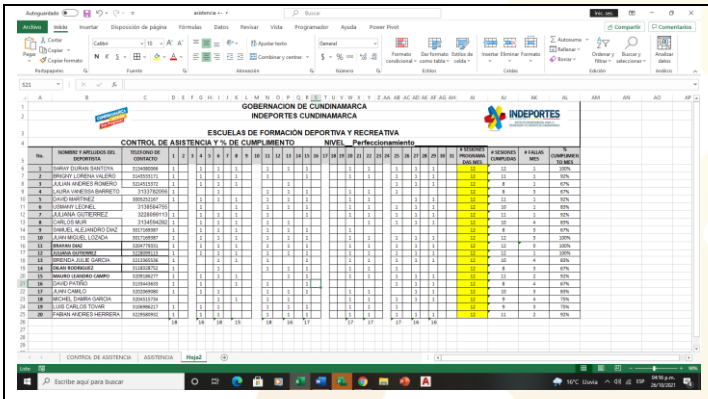
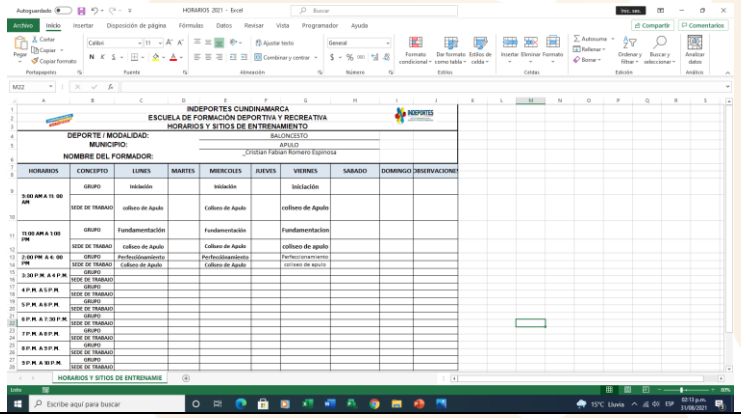


GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA



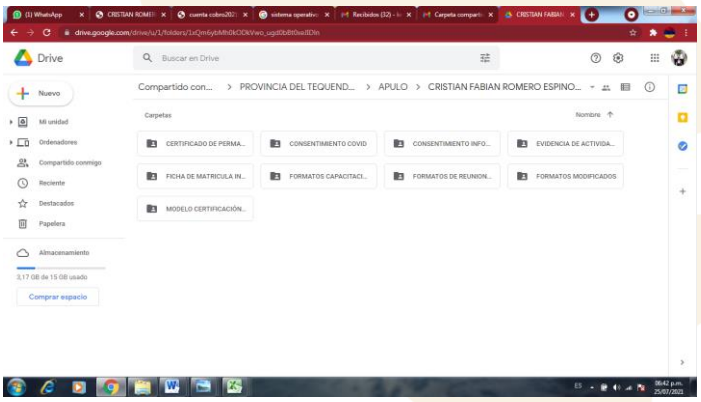
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

 INDEPORTES FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DISCIPLINA 1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR: NOMBRES: Braian Alexander APELLIDOS: Diaz Bohorquez FECHA DE NACIMIENTO: DIA 03 MES 02 AÑO 2006 Número de Identificación: 1028664845 Año que cursa: 2no Nombre de la Institución Educativa Antonio Nariño Edad: 15 Talla de Calzado: 41 Talla pantalonera: 32 Talla Camiseta: M Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 7A # 5-02 B/Centro Nombres y Apellidos del padre: Documento de identidad #: de: Teléfono #: Nombres y Apellidos de la madre: Gladys Bohorquez Diaz Documento de identidad #: 52.955.426 de Bogotá Teléfono #: 320 439 9757 Nombres y Apellidos del Tutor Responsable si cual matricula el deportista a la escuela de formación: Gladys Bohorquez Teléfono en caso de emergencia: 320 439 9757 2. INFORMACIÓN MEDICA Ha tenido alguna fractura: SI NO X Especifique el lugar de la fractura: ninguno Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI NO X Cual ALERGICO A: NA Tipo de Sangre RH: O+ 3. INFORMACIÓN DEPORTIVA: ¿A cual Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto ¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? ¿La gusta entrenar?: SI X NO ¿Por qué? Esparcimiento deportivo Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa el hijo/a. El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos: Fotocopia del documento de identidad Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece. Una fotografía. Braian Alexander Diaz B. Firma del Deportista: TI 1028664845 CELULAR 3224779731 Gladys Bohorquez Diaz Firma del padre madre o acudiente C.C. 52.955.426 CELULAR 3204399731 Cristian Fabián Romero Espinosa INSTRUCTOR DEPORTIVO CC 11.205.050 Dirección: Calle 10 # 4-40 BIEI Centro Teléfono: 3016668112 Email: cristianromero0627@gmail.com CUNDINAMARCA Que Progresa! Escaneado con CamScanner	OBLIGACION N.5
 INDEPORTES DEPORTE FORMATIVO "ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA" AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN YO Juan Diaz Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 79856820 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Samuel Alejandro Diaz Acosta con Tarjeta de Identidad No. 1026624945 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de APULO CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del Deporte en el que va participar. Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaro que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres) Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Apulo, a los Treinta (30) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2020) ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS. Juan Diaz Firma del padre-madre o acudiente C.C. No. 79856820 TELÉFONO 3103136549 DIRECCIÓN Vereda Canoas, Sasa Judia CUNDINAMARCA Gobierno Que Progresa!	
 GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL Fundamentación	OBLIGACION N.6

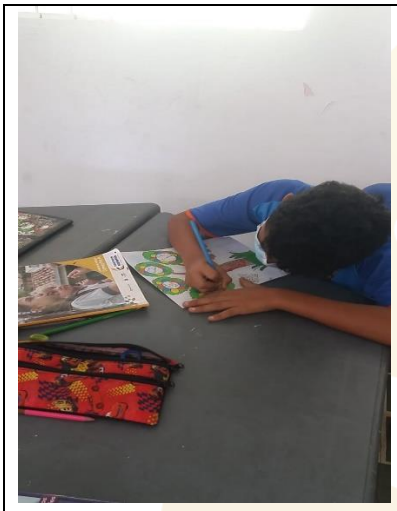
	
	OBLIGACION N.7
 	OBLIGACION N.8

	OBLIGACION N.9
 	OBLIGACION N.10
	OBLIGACION N.11

	OBLIGACION N.12
	OBLIGACION N.13
	OBLIGACION N.14

	
	OBLIGACION N.15

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			CRISTIAN FABIÁN ROMERO ESPINOSA		
DEPORTE			BALONCESTO		
MUNICIPIO			APULO		
NIVEL			INICIACIÓN		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			CANCHA PRINCIPAL DEL PARQUE		
		FECHA		**OCTUBRE**	**2021**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**		
					
					

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA		
DEPORTE			BALONCESTO		
MUNICIPIO			APULO		
NIVEL			FUNDAMENTACIÓN		
SITIO DE ENTRENAMIENTO			CANCHA PRINCIPAL DEL PARQUE		
		FECHA		**OCTUBRE**	**2021**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**		













FORMATO DIARIO DE ACTIVIDADES- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR				CRISTIAN FABIÁN ROMERO ESPINOSA	
DEPORTE				BALONCESTO	
MUNICIPIO				APULO	
NIVEL				PERFECCIONAMIENTO	
SITIO DE ENTRENAMIENTO				POLIDERPOTIVO DE APULO	
		FECHA		**OCTUBRE**	**2021**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA**		
					
					

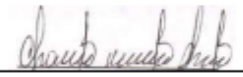
INDEPORTES

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA	FORMADOR DE BALONCESTO	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
Apulo	Cundinamarca	30/10/2021

QUIEN CERTIFICA

Charles Miguel Sánchez Rojas	Director Ejecutivo Apulo
NOMBRE	CARGO
	INSTITUTO DE CULTURA TURISMO RECREACION Y DEPORTE
FIRMA	ENTIDAD

Certifico que el contratista en mención hizo presencia en esta entidad, ciudad o municipio en la fecha arriba mencionada

Objeto de la visita

Observaciones

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA
NIT 900348192-5

EL SUSCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTE DE APULO CUNDINAMARCA

CERTIFICA:

Que el señor **CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA,** identificado con C.C. Nº 11.205.050 expedida en Girardot, presto sus servicios como PRESTACION DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTION DE FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION PROGRESA" según contratación Indeportes Cundinamarca, durante el periodo comprendido del 01 de octubre al 30 de octubre de 2021, cumpliendo cabalmente con sus obligaciones.

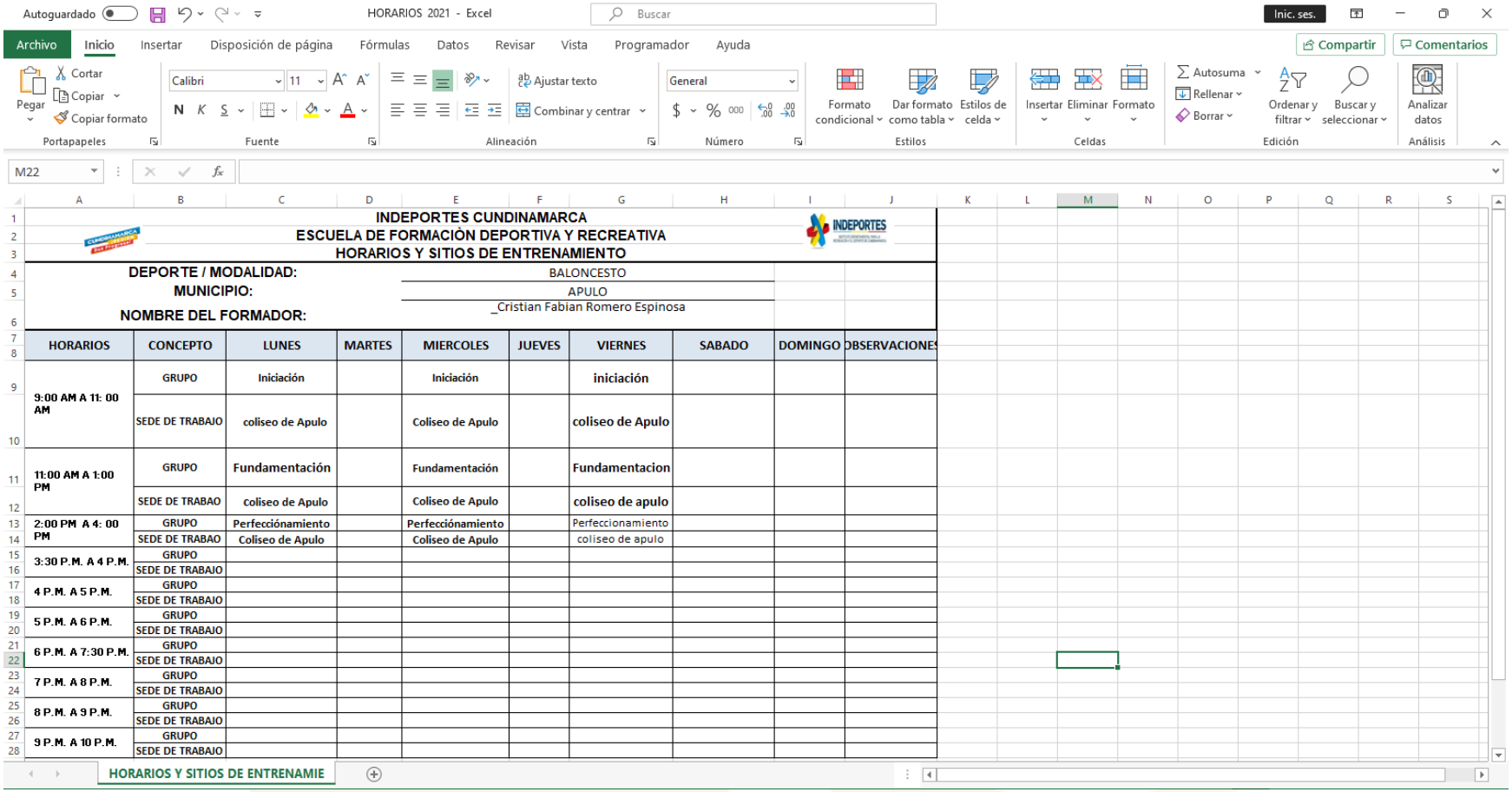
Se expide esta solicitud a los treinta (30) días del mes de octubre de 2021.

Cordialmente,

CHARLES MIGUEL SANCHEZ ROJAS
Director Ejecutivo del I.C.T.R.D.

"POR APULO VAMOS A LOGRARLO"
EMAIL: ictrd@apulo-cundinamarca.gov.co / TEL. 8388301 / 310.8671817
Polideportivo Municipal – Avenida Colombia

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

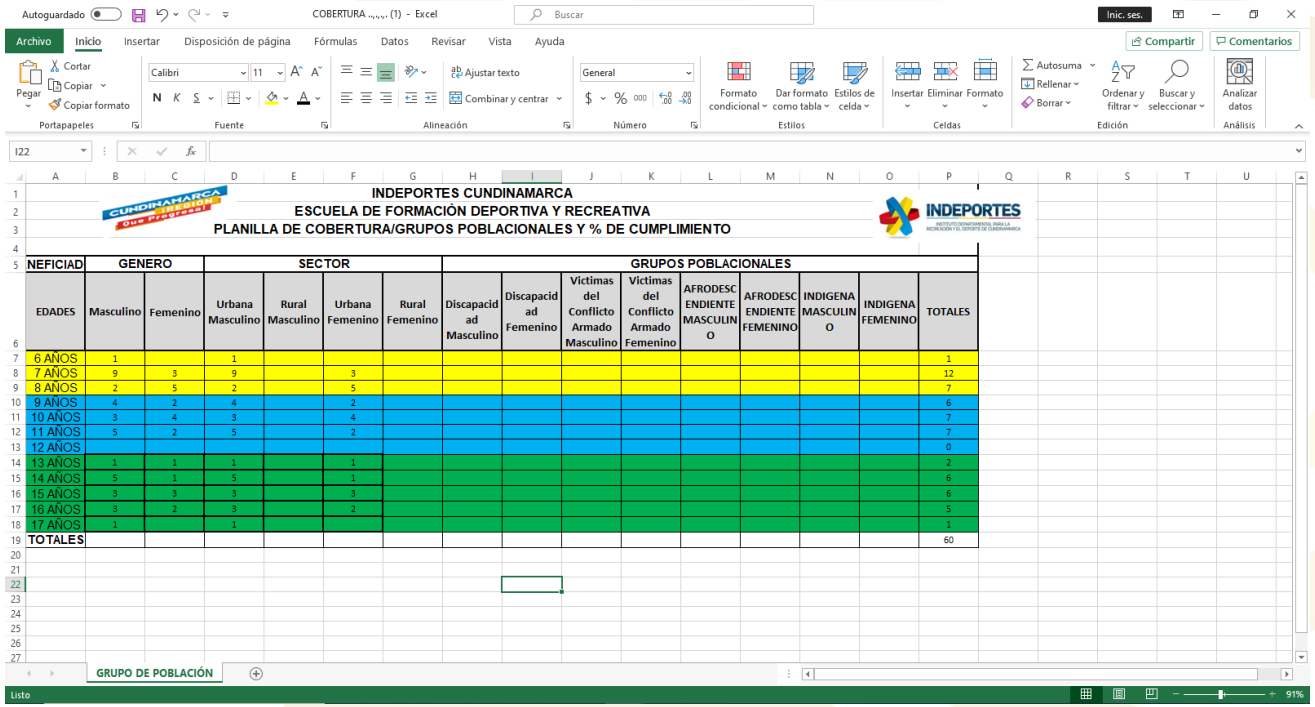


HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
9:00 AM A 11: 00 AM	GRUPO	Iniciación		Iniciación		iniciación			
	SEDE DE TRABAJO	coliseo de Apulo		Coliseo de Apulo		coliseo de Apulo			
11:00 AM A 1:00 PM	GRUPO	Fundamentación		Fundamentación		Fundamentacion			
	SEDE DE TRABAO	coliseo de Apulo		Coliseo de Apulo		coliseo de apulo			
2:00 PM A 4: 00 PM	GRUPO	Perfeccionamiento		Perfeccionamiento		Perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAO	Coliseo de Apulo		Coliseo de Apulo		coliseo de apulo			
3:30 P.M. A 4 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
4 P.M. A 5 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
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								

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

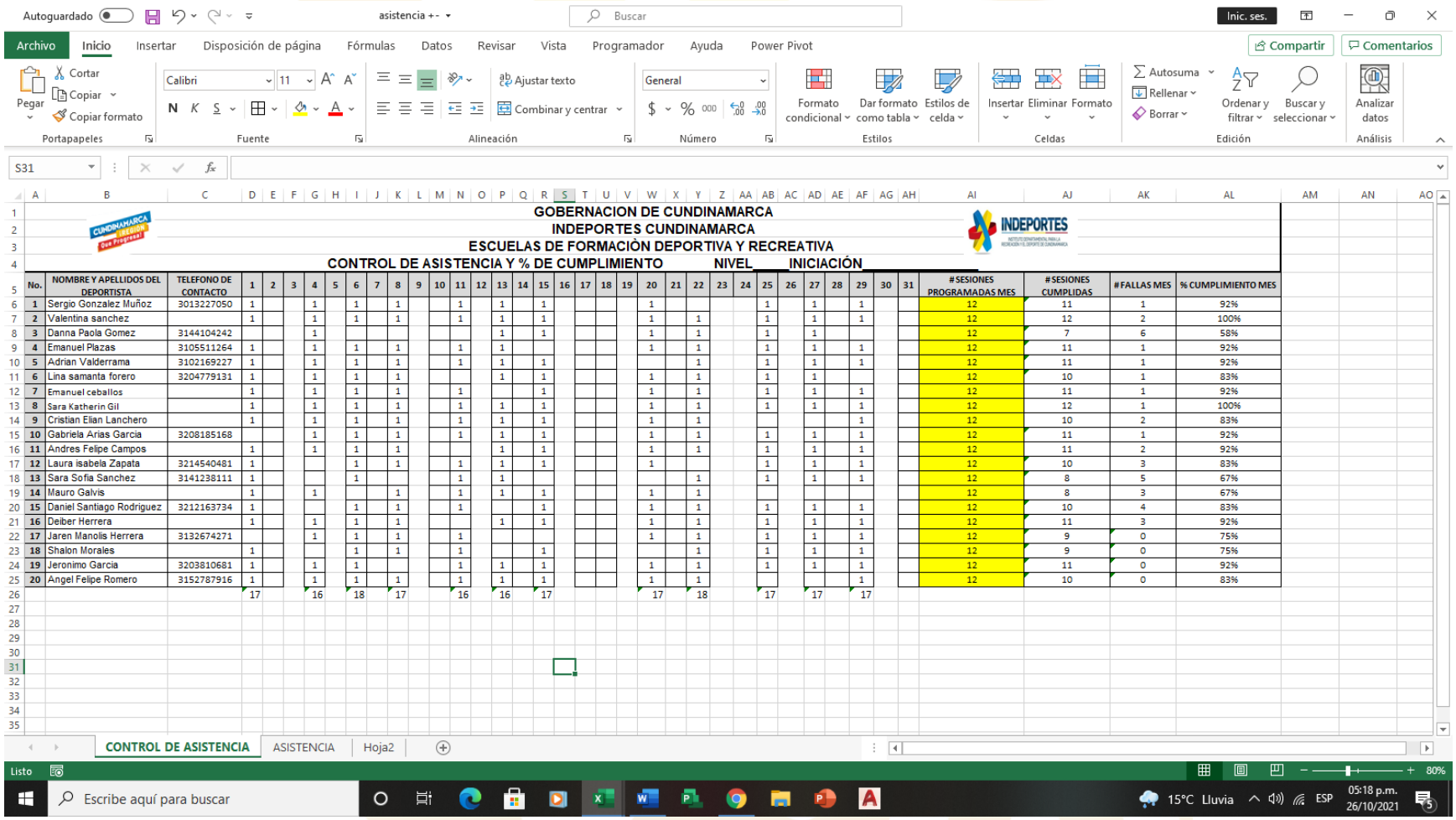
INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

NEFICIAD	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	1		1												1
7 AÑOS	9	3	9		3										12
8 AÑOS	2	5	2		5										7
9 AÑOS	4	2	4		2										6
10 AÑOS	3	4	3		4										7
11 AÑOS	5	2	5		2										7
12 AÑOS															0
13 AÑOS	1	1	1		1										2
14 AÑOS	5	1	5		1										6
15 AÑOS	3	3	3		3										6
16 AÑOS	3	2	3		2										5
17 AÑOS	1		1												1
TOTALES															60

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



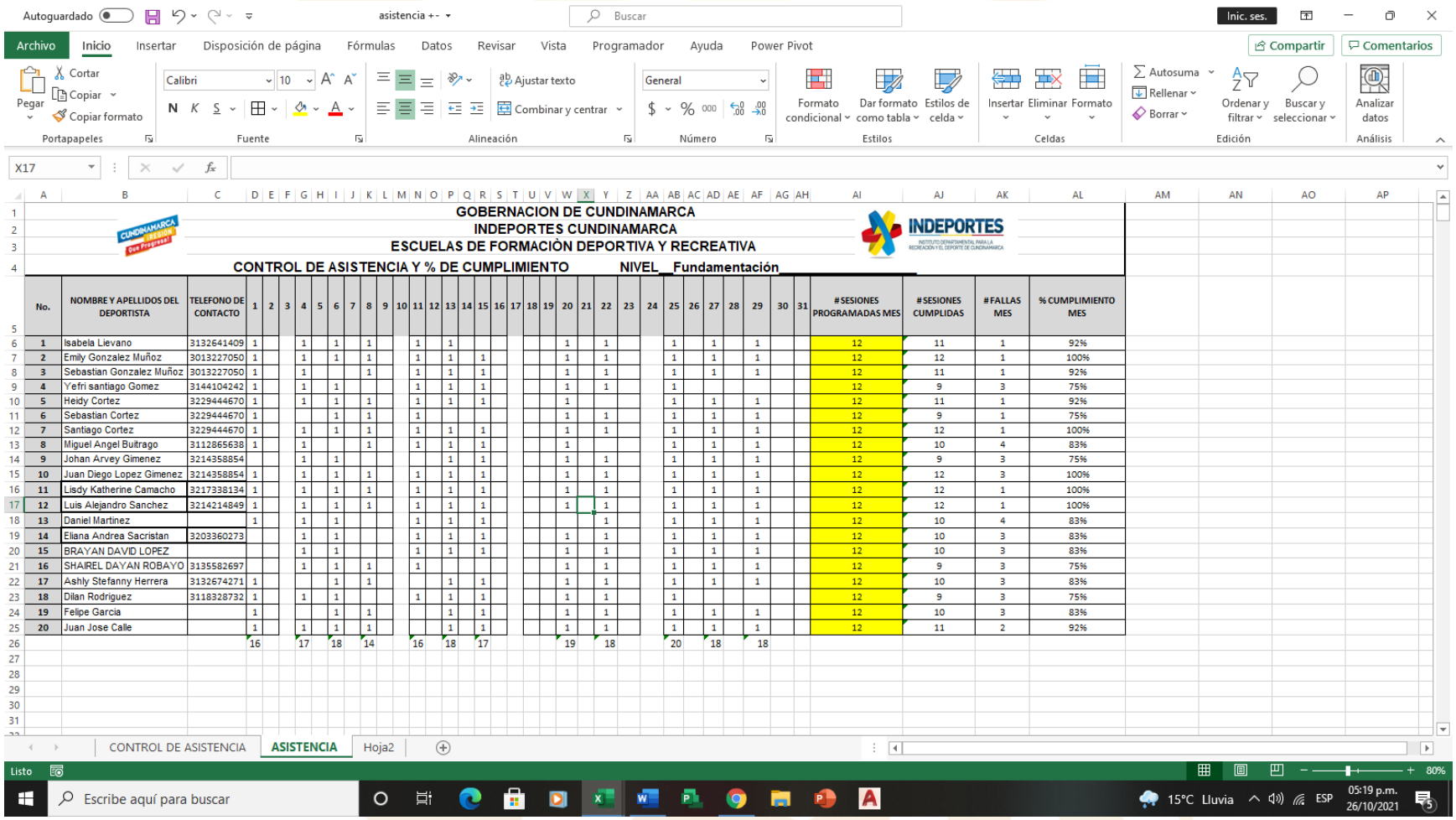
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL INICIACIÓN

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	Sergio Gonzalez Muñoz	3013227050	1			1		1		1			1		1		1					1					1		1				12	11	1	92%
2	Valentina sanchez		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1				12	12	2	100%
3	Danna Paola Gomez	3144104242				1									1		1					1		1			1		1				12	7	6	58%
4	Emanuel Plazas	3105511264	1			1		1		1			1		1							1		1			1		1				12	11	1	92%
5	Adrian Valderrama	3102169227	1			1		1		1			1		1		1							1			1		1				12	11	1	92%
6	Lina samanta forero	3204779131	1			1		1		1					1		1					1		1			1		1				12	10	1	83%
7	Emanuel ceballos		1			1		1		1			1				1					1		1			1		1		1		12	11	1	92%
8	Sara Katherin Gil		1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1				12	12	1	100%
9	Cristian Elian Lanchero		1			1		1		1			1		1		1					1		1						1			12	10	2	83%
10	Gabriela Arias Garcia	3208185168				1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1		12	11	1	92%
11	Andres Felipe Campos		1			1		1		1					1		1					1		1			1		1		1		12	11	2	92%
12	Laura isabela Zapata	3214540481	1					1		1			1		1		1					1					1		1		1		12	10	3	83%
13	Sara Sofia Sanchez	3141238111	1					1					1		1									1			1		1		1		12	8	5	67%
14	Mauro Galvis		1			1				1			1		1		1					1		1									12	8	3	67%
15	Daniel Santiago Rodriguez	3212163734	1					1		1			1				1					1		1			1		1		1		12	10	4	83%
16	Deiber Herrera		1			1		1		1					1		1					1		1			1		1		1		12	11	3	92%
17	Jaren Manolis Herrera	3132674271				1		1		1			1									1		1			1		1		1		12	9	0	75%
18	Shalon Morales		1					1		1			1				1							1			1		1		1		12	9	0	75%
19	Jeronimo Garcia	3203810681	1			1		1					1		1		1					1		1			1		1				12	11	0	92%
20	Angel Felipe Romero	3152787916	1			1		1		1			1		1		1					1		1						1			12	10	0	83%
			17			16		18		17			16		16		17					17		18			17		17		17					

CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

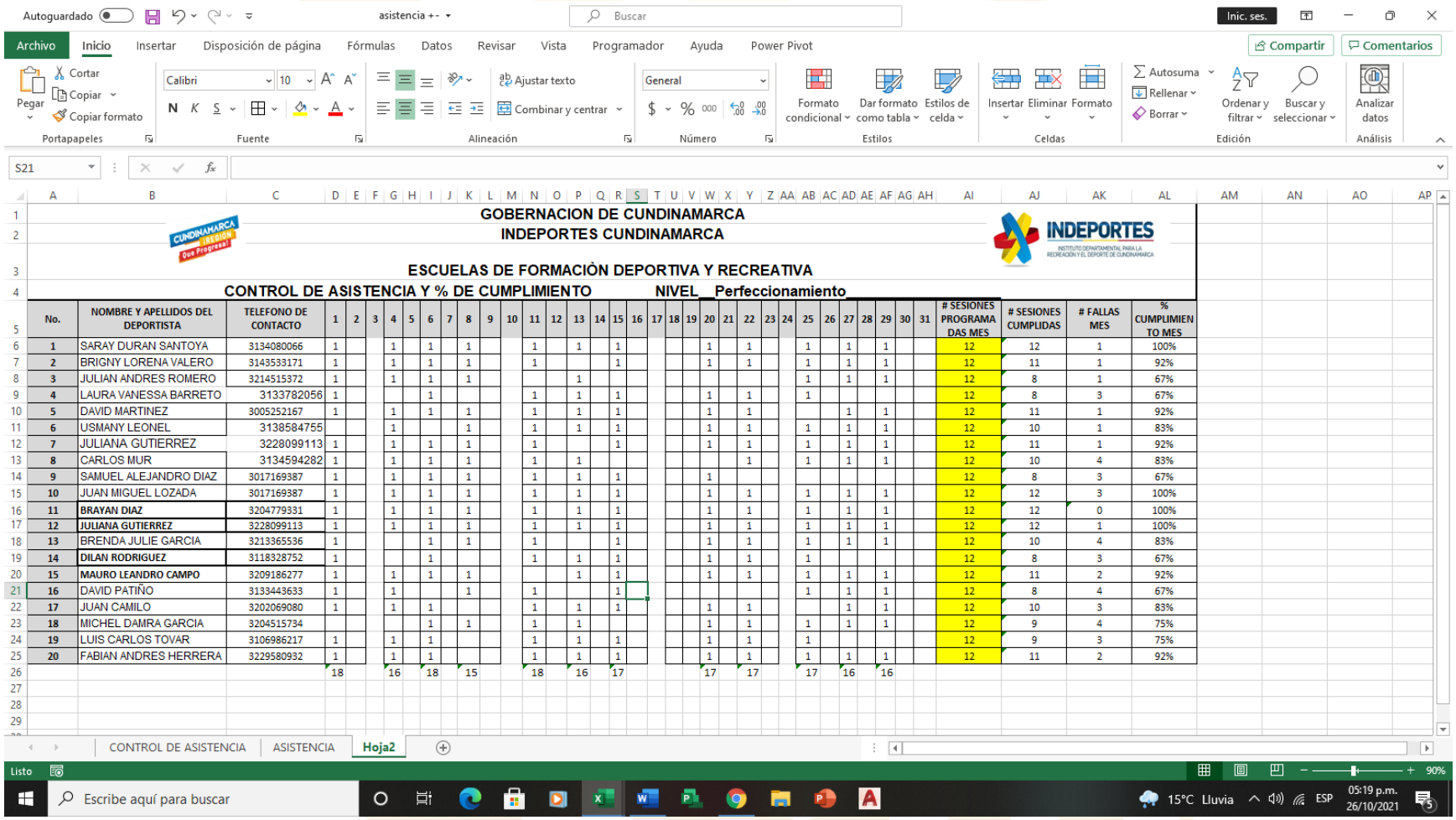
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__Fundamentación_

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	Isabela Lievano	3132641409	1			1		1		1			1		1							1		1			1		1		1			12	11	1	92%
2	Emily Gonzalez Muñoz	3013227050	1			1		1		1			1	1	1							1		1			1		1		1			12	12	1	100%
3	Sebastian Gonzalez Muñoz	3013227050	1			1				1			1	1	1							1		1			1		1		1			12	11	1	92%
4	Yefri santiago Gomez	3144104242	1			1		1					1	1	1							1		1			1							12	9	3	75%
5	Heidy Cortez	3229444670	1			1		1		1			1	1	1							1					1		1		1			12	11	1	92%
6	Sebastian Cortez	3229444670	1					1		1			1									1		1			1		1		1			12	9	1	75%
7	Santiago Cortez	3229444670	1			1		1		1			1	1	1							1		1			1		1		1			12	12	1	100%
8	Miguel Angel Buitrago	3112865638	1			1				1			1	1	1							1					1		1		1			12	10	4	83%
9	Johan Arvey Gimenez	3214358854				1		1						1	1							1		1			1		1		1			12	9	3	75%
10	Juan Diego Lopez Gimenez	3214358854	1			1		1		1			1	1	1							1		1			1		1		1			12	12	3	100%
11	Lisdy Katherine Camacho	3217338134	1			1		1		1			1	1	1							1		1			1		1		1			12	12	1	100%
12	Luis Alejandro Sanchez	3214214849	1			1		1		1			1	1	1							1		1			1		1		1			12	12	1	100%
13	Daniel Martinez		1			1		1					1	1	1									1			1		1		1			12	10	4	83%
14	Eliana Andrea Sacristan	3203360273				1		1					1	1	1							1		1			1		1		1			12	10	3	83%
15	BRAYAN DAVID LOPEZ					1		1					1	1	1							1		1			1		1		1			12	10	3	83%
16	SHAIREL DAYAN ROBAYO	3135582697				1		1		1			1									1		1			1		1		1			12	9	3	75%
17	Ashly Stefanny Herrera	3132674271	1					1		1				1	1							1		1			1		1		1			12	10	3	83%
18	Dilan Rodriguez	3118328732	1			1		1					1	1	1							1		1			1							12	9	3	75%
19	Felipe Garcia		1					1		1				1	1							1		1			1		1		1			12	10	3	83%
20	Juan Jose Calle		1			1		1		1				1	1							1		1			1		1		1			12	11	2	92%
			16			17		18		14			16	18	17							19		18			20		18		18						

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



Autoguardado · asistencia +- · Buscar · Inic. ses.

Archivo | Inicio | Insertar | Disposición de página | Fórmulas | Datos | Revisar | Vista | Programador | Ayuda | Power Pivot | Compartir | Comentarios

Pegar · Cortar · Copiar · Copiar formato · Portapapeles
Calibri · 10 · Fuente
Ajustar texto · Combinar y centrar · Alineación
General · Número
Formato condicional · Dar formato como tabla · Estilos de celda · Estilos
Insertar · Eliminar · Formato · Celdas
Autosuma · Rellenar · Borrar · Ordenar y filtrar · Buscar y seleccionar · Edición
Analizar datos · Análisis

S21

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL__Perfeccionamiento_

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	SARAY DURAN SANTOYA	3134080066	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	1	100%
2	BRIGNY LORENA VALERO	3143533171	1			1		1		1			1				1					1		1			1		1		1			12	11	1	92%
3	JULIAN ANDRES ROMERO	3214515372	1			1		1		1					1							1					1		1		1			12	8	1	67%
4	LAURA VANESSA BARRETO	3133782056	1					1					1		1		1					1		1			1							12	8	3	67%
5	DAVID MARTINEZ	3005252167	1			1		1		1			1		1		1					1		1					1		1			12	11	1	92%
6	USMANY LEONEL	3138584755				1				1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	10	1	83%
7	JULIANA GUTIERREZ	3228099113	1			1		1		1			1				1					1		1			1		1		1			12	11	1	92%
8	CARLOS MUR	3134594282	1			1		1		1			1		1									1			1		1		1			12	10	4	83%
9	SAMUEL ALEJANDRO DIAZ	3017169387	1			1		1		1			1		1		1					1												12	8	3	67%
10	JUAN MIGUEL LOZADA	3017169387	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	3	100%
11	BRAYAN DIAZ	3204779331	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	0	100%
12	JULIANA GUTIERREZ	3228099113	1			1		1		1			1		1		1					1		1			1		1		1			12	12	1	100%
13	BRENDA JULIE GARCIA	3213365536	1					1		1			1				1					1		1			1		1		1			12	10	4	83%
14	DILAN RODRIGUEZ	3118328752	1					1					1		1		1					1		1			1							12	8	3	67%
15	MAURO LEANDRO CAMPO	3209186277	1			1		1		1					1		1					1		1			1		1		1			12	11	2	92%
16	DAVID PATIÑO	3133443633	1			1				1			1				1										1		1		1			12	8	4	67%
17	JUAN CAMILO	3202069080	1			1		1					1		1		1					1		1					1		1			12	10	3	83%
18	MICHEL DAMRA GARCIA	3204515734						1		1			1		1							1		1			1		1		1			12	9	4	75%
19	LUIS CARLOS TOVAR	3106986217	1			1		1					1		1		1					1		1			1							12	9	3	75%
20	FABIAN ANDRES HERRERA	3229580932	1			1		1					1		1		1					1		1			1		1		1			12	11	2	92%
			18			16		18		15			18		16		17					17		17			17		16		16						

CONTROL DE ASISTENCIA | ASISTENCIA | Hoja2

Listo · 90%

Escribe aquí para buscar · 15°C Lluvia · ESP · 05:19 p.m. 26/10/2021

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**01 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 9:00 AM a 11:00 AM**	**N° de sesión: 37**	**N° de semana: 14**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS**
1. PRESENTACION DEL PROFESOR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. PRESENTACION DE LOS NIÑOS	llamado a lista		5 MIN	
3. CONGELADOS	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS Y PETOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE VAN HACER 4 SERIES DE 20 SALTOS EN LAS GRADAS	Fuerza	Maxima	**X**	30 MIN	
2. SE REALIZARA UN TROTE DE LINEA A LINEA CON CAMBIOS DE RITMO		Explosiva		10 MIN	
3. SE FORMAN EN PAREJAS PARA HACER DUELOS 1 vs 2	Resistencia	Aerobica	**X**	30 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE FORMAN DOS GRUPOS Y SE HACEN CARRERAS DE RELEVOS		Desplazamiento	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	EL MISMO EJERCICIO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN SEMANAL DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 9:00 AM a 11:00**	**N° de sesión: 38**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. LA LLEVA	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE PASES	Fuerza	Maxima	X	30 MIN	
2. SE HARAN 4 SERIES DE LANZAMIENTOS 10 POR JUGARDOR		Explosiva		20 MIN	
3. SE HARA UN TROTE DE LINEA A LINEA PIBOTEANDO EL BALON	Resistencia	Aerobica	X	10 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO EN DIFERENTES DIRECCIÓN CON EL BALON		Desplazamiento	X	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	EL MISMO EJERCICIO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	06 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 9:00 AM**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE LANZAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	30 MIN	
2. SE HARA PIBOTEO CON EL BALON POR TODA LA CANCHA PARA MEJORAR LA TECNICA		Explosiva	X	20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.		Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO EN DIFERENTES DIRECCIÓN CON EL BALON	Velocidad	esplazamient	X	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
1. SE HARA ROTACIÓN DEL BALON SOBRE EL TRONCO Y CABEZA DEL DEPORTISTAS	Acoplamiento		10 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	AMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERI	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08 DE OCTUB	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 9:00 AM a 11:00 AM**	**N° de sesión: 40**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE LANZAMIENTOS	Fuerza	Maxima	X	30 MIN	
2. SE HARA PIBOTEO CON EL BALON POR TODA LA CANCHA PARA MEJORAR LA TECNICA		Explosiva	X	20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO EN DIFERENTES DIRECCIÓN CON EL BALON		Desplazamiento	X	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
1. SE HARA ROTACIÓN DEL BALON SOBRE EL TRONCO Y CABEZA DEL DEPORTISTAS	Acoplamiento		10 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN		

FIRMA FORMADOR:

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN SEMANAL DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 9:00 AM a 11:00 AM**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 6 a 8 años**

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE LANZAMIENTOS	Fuerza	Maxima	**X**	30 MIN	
2. SE HARA PIBOTEO CON EL BALON POR TODA LA CANCHA PARA MEJORAR LA TECNICA		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO EN DIFERENTES DIRECCIÓN CON EL BALON		Desplazamiento	**X**	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
1. SE HARA ROTACIÓN DEL BALON SOBRE EL TRONCO Y CABEZA DEL DEPORTISTAS	Acoplamiento		10 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones genera		2 MIN		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE OCTUBRE	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 9:00 AM a 11:00 AM	**N° de sesión:** 42	**N° de semana:** 16
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 6 a 8 años

INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HACEN 4 SERIES DE 10 ABDOMINALES	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO CON EL BALON		splazamien	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
1. SE HARA ROTACIÓN DEL BALON SOBRE EL TRONCO Y	Acoplamiento		10 MIN	
2.	Ritmo			
3. SE HARAN JUEGOS RECREATIVOS PARA QUE LOS CHICOS TENGAN UN MEJOR EQUILIBRIO	Equilibrio		30 MIN	
4. SE TRABAJARA DIFERENTES TIPOS DE MOVIIMIENTOS EN LA CANCHA	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	ones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN SEMANAL DE CLASE

INDEPORTES

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 9:00 AM a 11:00 AM**	**N° de sesión: 43**		**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 17**			**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 20 MI**		**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. LA LLEVA	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE PASES	Fuerza	Maxima	X	30 MIN	
2. SE HARAN 4 SERIES DE LANZAMIENTOS 10 POR JUGARDOR		Explosiva		20 MIN	
3. SE HARA UN TROTE DE LINEA A LINEA PIBOTEANDO EL BALON	Resistencia	Aerobica	X	10 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO EN DIFERENTES DIRECCIÓN CON EL BALON		esplazamient	X	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	EL MISMO EJERCICIO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PLAN SEMANAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE OCTUB	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 9:00 AM a 11:00 AM	**N° de sesión:** 44	**N° de semana:** 17
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 6 a 8 años

INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : CONOS**
1. PRESENTACION DEL PROFESOR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. PRESENTACION DE LOS NIÑOS	llamado a lista		5 MIN	
3. CONGELADOS	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS Y PETOS**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE VAN HACER 4 SERIES DE 20 SALTOS EN LAS GRADAS	Fuerza	Maxima	X	30 MIN	
2. SE REALIZARA UN TROTE DE LINEA A LINEA CON CAMBIOS DE RITMO		Explosiva		10 MIN	
3. SE FORMAN EN PAREJAS PARA HACER DUELOS 1 vs 2	Resistencia	Aerobica	X	30 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE FORMAN DOS GRUPOS Y SE HACEN CARRERAS DE RELEVOS		Desplazamiento	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios		2 MIN	EL MISMO EJERCICIO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generale				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	22 DE OCTUBRE	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 9:00 AM a 11:00 AM	**N° de sesión:** 45	**N° de semana:** 17	
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 6 a 8 años	
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HACEN 4 SERIES DE 10 ABDOMINALES	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO CON EL BALON		esplazamient	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
1. SE HARA ROTACIÓN DEL BALON SOBRE EL	Acoplamiento		10 MIN	
2.	Ritmo			
3. SE HARAN JUEGOS RECREATIVOS PARA QUE LOS CHICOS	Equilibrio		30 MIN	
4. SE TRABAJARA DIFERENTES TIPOS DE	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	RAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIO	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios				
4. Tareas en casa y recomendaciones generale		2 MIN		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	25 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 9:00 AM a 11:00 AM**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE	Fuerza	Maxima	**X**	30 MIN	
2. SE HARA PIBOTEO CON EL BALON POR TODA LA		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO EN DIFERENTES		esplazamient	**X**	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
1. SE HARA ROTACIÓN DEL BALON SOBRE EL	Acoplamiento		10 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	STIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 9:00 AM a 11:00 AM**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. LA LLEVA	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE PASES	Fuerza	Maxima	**X**	30 MIN	
2. SE HARAN 4 SERIES DE LANZAMIENTOS 10 POR		Explosiva		20 MIN	
3. SE HARA UN TROTE DE LINEA A LINEA PIBOTEANDO EL	Resistencia	Aerobica	**X**	10 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO EN DIFERENTES		esplazamien	**X**	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	EL MISMO EJERCICIO	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	29 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 9:00 AM a 11:00 AM**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 6 a 8 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Fomentar el interés del deportista hacia la práctica del baloncesto, dándole un adecuado uso al tiempo libre

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. SE HACE CHARLA DEL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA	llamado a lista		5 MIN	
3. TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE	Fuerza	Maxima	**X**	30 MIN	
2. SE HARA PIBOTEO CON EL BALON POR TODA LA		Explosiva	**X**	20 MIN	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS DE CONO A CONO EN		esplazamient	**X**	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
1. SE HARA ROTACIÓN DEL BALON SOBRE EL	Acoplamiento		10 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	EN UN CUADRO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 DE OCTUBRE	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 11:00 AM a 1:00 PM	**N° de sesión:** 37	**N° de semana:** 14
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. PRESENTACIÓN DEL PROFESOR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. PRESENACIÓN DE LOS NIÑOS	llamado a lista		5 MIN	
3. CONGELADOS	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HACE UN TRABAJO DE SUBIR Y BAJAR	Fuerza	Maxima	X	20 MIN	
2. SE HACEN 4 SERIES DE 10 FLEXIONES DE PECHO		Explosiva		10 MIN	
3. SE FORMAN PAREJAS PARA HACER DUELOS 1 vs 2	Resistencia	Aerobica	X	10 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN PIBOTEOS DE BALON DE CONO A CONO CON CAMBIOS DE RITMO		esplazamient	X	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
1. SE HARAN LANZAMIENTOS DE DIFERENTES	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	ESTUDIAR UN POCO MÁS SOBRE LAS REGLAS DEL	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04 DE OCTUBRE	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 11:00 AM a 1:00 PM	**N° de sesión:** 38	**N° de semana:** 15
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS PARTICIPANTES	llamado a lista		5 MIN	
3. LA LLEVA	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HACEN 4 SERIES DE 20 ABDOMINALES	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	
2.		Explosiva			
3. SE HARA UN TROTE PIBOTEANDO EL BALON ALREDEDOR DE LA CANACHA	Resistencia	Aerobica	X	10 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN PIBOTEOS DE BALON DE CONO A CONO CON CAMBIOS DE RITMO		Desplazamiento	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PETOS
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE PASES PARA MEJORAR LA TECNICA	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. SE LES HARA TRABAJOS DE UBICACIÓN EN LA CANCHA	Orientación		30 MIN	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 11:00 AM a 1:00 PM**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"					
Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del deportista					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS PARTICIPANTES	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HACEN 4 SERIES DE 20 SALTOS POR DEPORTISTAS CON EL BALON	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN DOS GRUPOS CON BALON HACIENDO CARRERAS DE LINEA A LINEA		esplazamient	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PETOS
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS CON EL BALON PARA MEJORAR LA TECNICA	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. SE LES HARA TRABAJOS DE UBICACIÓN EN LA CANCHA	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE BLOQUEOS DE PASES	Reacción		20 MIN	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08 DE OCTUBRE	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 11:00 AM a 1:00 PM	**N° de sesión:** 40	**N° de semana:** 15
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 14		**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS PARTICIPANTES	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.	Fuerza	Maxima	X		
2.		Explosiva			
3. SE HARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES EJERCICIOS	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS CON PIBOTEO DE BALON DE CONO A CONO		esplazamient	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PETOS
1. SE HARAN DIFERENTES LANZAMINETOS DESDE DIFERENTES PUNTOS DEL AREA	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. SE LES HARA TRABAJOS DE UBICACIÓN EN LA CANCHA CON MAYOR EXIGENCIA	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6. SE SEGUIRA TRABAJANDO DIFERENTES TIPOS DE BLOQUEOS EN LOS PASES	Reacción		10 MIN	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	INVESTIGAR LAS REGLAS DE JUEGO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 11:00 AM a 1:00 PM**	**N° de sesión: 41**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de						
Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del d						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS PA	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALON
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HACEN 4 SERIES DE 20 SALTOS POR	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN DOS GRUPOS CON BALON HACIENDO		esplazamient	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. SE LES HARA TRABAJOS DE UBICACIÓN EN LA C	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE BLOQUI	Reacción		20 MIN	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 11:00 AM a 1:00 PM**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de						
Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del d						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS PAR	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALON**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1.	Fuerza	Maxima	**X**		
2.		Explosiva			
3. SE HARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES EJERCI	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS CON PIBOTEO DE BALON DE CO		esplazamient	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARAN DIFERENTES LANZAMINETOS DESDE	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. SE LES HARA TRABAJOS DE UBICACIÓN EN LA	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6. SE SEGUIRA TRABAJANDO DIFERENTES TIPOS	Reacción		10 MIN	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	STIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	INVESTIGAR LAS REGLAS DE JUEGO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE OCTUBRE	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 11:00 AM a 1:00 PM	**N° de sesión:** 43	**N° de semana:** 16
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de

Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del deportist

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. PRESENTACIÓN DEL PROFESOR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. PRESENACIÓN DE LOS NIÑOS	llamado a lista		5 MIN	
3. CONGELADOS	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONE
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HACE UN TRABAJO DE SUBIR Y BAJAR GRADAS	Fuerza	Maxima	X	20 MIN	
2. SE HACEN 4 SERIES DE 10 FLEXIONES DE PECHO		Explosiva		10 MIN	
3. SE FORMAN PAREJAS PARA HACER DUELOS 1 vs 2	Resistencia	Aerobica	X	10 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN PIBOTEOS DE BALON DE CONO A CONO CON		esplazamien	X	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
1. SE HARAN LANZAMIENTOS DE DIFERENTES	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	ESTUDIAR UN POCO MÁS SOBRE LAS REGLAS	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 11:00 AM a 1:00 PM**	**N° de sesión: 44**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 19**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo

Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS PARTICIPA	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJERCIC	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALON**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1.	Fuerza	Maxima	**X**		
2.		Explosiva			
3. SE HARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES EJERCICIOS	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS CON PIBOTEO DE BALON DE CONO A C		esplazamien	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARAN DIFERENTES LANZAMINETOS DESDE	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. SE LES HARA TRABAJOS DE UBICACIÓN EN LA CANCHA	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6. SE SEGUIRA TRABAJANDO DIFERENTES TIPOS DE	Reacción		10 MIN	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	INVESTIGAR LAS REGLAS DE JUEGO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 11:00 AM a 1:00 PM**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de

Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del depo

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS PARTI	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJE	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	ATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALON
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HACEN 4 SERIES DE 20 SALTOS POR	Fuerza	Maxima	X	10 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN DOS GRUPOS CON BALON HACIENDO		esplazamient	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS CON	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. SE LES HARA TRABAJOS DE UBICACIÓN EN LA CAN	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE BLOQUEOS	Reacción		20 MIN	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 11:00 AM a 1:00 PM**	**N° de sesión: 46**		**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 20**			**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de							
Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS PAR	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**TERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE HACEN 4 SERIES DE 20 SALTOS POR	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN DOS GRUPOS CON BALON HACIENDO		esplazamient	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**TERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. SE LES HARA TRABAJOS DE UBICACIÓN EN LA CA	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE BLOQUE	Reacción		20 MIN	
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	STIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 11:00 AM a 1:00 PM**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 18**		**Edades: 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de						
Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del deportist						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS PARTIC	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJE	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**TERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALON**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE HACEN 4 SERIES DE 20 SALTOS POR	Fuerza	Maxima	**X**	10 MIN	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN DOS GRUPOS CON BALON HACIENDO		Desplazamiento	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**TERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS CON	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. SE LES HARA TRABAJOS DE UBICACIÓN EN LA CANC	Orientación		20 MIN	
5.	Diferenciación			
6. SE TRABAJARAN DIFERENTES TIPOS DE BLOQUEOS	Reacción		20 MIN	
7.	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE OCTUBR	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 11:00 AM a 1:00 PM	**N° de sesión:** 48	**N° de semana:** 18
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo

Objetivo Especifico: Incentivar el desarrollo de valores morales inmersos en la práctica deportiva, necesarios para el desarrollo integral del deportista

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES		Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. PRESENTACIÓN DEL PROFESOR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. PRESENACIÓN DE LOS NIÑOS	llamado a lista		5 MIN	
3. CONGELADOS	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO : CONOS Y BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HACE UN TRABAJO DE SUBIR Y BAJAR	Fuerza	Maxima	X	20 MIN	
2. SE HACEN 4 SERIES DE 10 FLEXIONES DE PECHO		Explosiva		10 MIN	
3. SE FORMAN PAREJAS PARA HACER DUELOS 1	Resistencia	Aerobica	X	10 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN PIBOTEOS DE BALON DE CONO A CONO		esplazamien	X	30 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
1. SE HARAN LANZAMIENTOS DE DIFERENTES	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	ESTUDIAR UN POCO MÁS SOBRE LAS	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 DE OCTUBRE	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 2:00 PM a 4:00 PM	**N° de sesión:** 37	**N° de semana:** 14
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la población tanto de niños como de adolescentes frecuent

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. PRESENTACIÓN DEL PROFESOR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. PRESENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HARAN 4 SERIES DE 20 ABDOMINALES Y 10 FLEXIONES DE PECHO	Fuerza	Maxima	X	20 MIN	
2.		Explosiva			
3. SE HARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS	Resistencia	Aerobica	X	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS CON PIBOTEO DE BALON EN LA CANCHA		Desplazamiento	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PETOS
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE PASES CON MAYOR	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.SE TERMINARA CON UN PARTIDO DE BALONCESTO	Adaptación		10 MIN	
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	INVESTIGAR LAS REGLAS DE JUEGO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04 DE OCTUBRE	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 2:00 PM a 4:00 PM	**N° de sesión:** 38	**N° de semana:** 15
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"

Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la población tanto de niños como de adolescentes frecue

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HARA UN TRABAJO DE SUBIR Y BAJAR GRADAS	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE TRABAJARA CAMBIOS DE RITMO EN DIFERENTES PUNTOS DE LACANCHA		esplazamient	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PETOS
1. SE HARA UN TRABAJO TACTICO OFENSIVO	Acoplamiento		30 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. SE TRABAJARA EN PAREJAS EN DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS	Reacción		10 MIN	
7.SE TERMINARA CON UN PARTIDO DE BALONCESTO	Adaptación		10 MIN	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	VER VIDEOS DE BALONCESTO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 2:00 PM a 4:00 PM**	**N° de sesión: 39**	**N° de semana: 15**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que

Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la población tanto de niños como de adolescentes frec

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HARAN DIFERENTES SECCIONES DE CUNCLILLAS, ABDOMINALES Y FLEXIONES	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARA UN TROTE ALREDEDOR DE LA CANCHA PIBOTEANDO EL BALON		Desplazamiento	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PETOS
1. SE HARA UN TRABAJO TACTICO DEFENSIVO	Acoplamiento		30 MIN	
2. SE HARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES EJERCICIOS CON BALON Y CAMBIOS DE RITMO	Ritmo		20 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
8.	atrones Basicos de Movimient			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES

PLAN SEMANAL DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08 DE OCTUBRE	**Lugar:** Coliseo	**Municipio:** Apulo	**Hora:** 2:00 PM a 4:00 PM	**N° de sesión:** 40	**N° de semana:** 15
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de desarrollo "Cundinamarca región que progresa"					
Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la población tanto de niños como de adolescentes frecuen					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES EJERCICIOS	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE TIROS EN DIFERENTES	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN PIQUES SEGÚN LA UBICACIÓN QUE TENGAN LOS CONOS		esplazamient	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PETOS
1. SE HARA UN TRABAJO TACTICO OFENSIVO	Acoplamiento		30 MIN	
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. SE HARAN EJERCICIOS DE BLOQUEOS AL REALIZAR PASES	Reacción		20 MIN	
	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	ESTIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 2:00 PM a 4:00 PM**		**N° de sesión: 41**		**N° de semana: 16**	
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 18**				**Edades: 13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de									
Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la población tan									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòr	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			empo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO : BALONES
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. SE HARA UN TRABAJO DE SUBIR Y BAJAR	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.		Explosiva	X		
3.	Resistencia	Aerobica	X		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE TRABAJARA CAMBIOS DE RITMO EN DIFERENTES		esplazamient	X	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PETOS
1. SE HARA UN TRABAJO TACTICO OFENSIVO	Acoplamiento		30 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. SE TRABAJARA EN PAREJAS EN DIFERENTES	Reacción		10 MIN	
7.SE TERMINARA CON UN PARTIDO DE BALONCES	Adaptación		10 MIN	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		4 MIN	STIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	VER VIDEOS DE BALONCESTO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 2:00 PM a 4:00 PM**	**N° de sesión: 42**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de						
Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la pobla						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. PRESENTACIÓN DEL PROFESOR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. PRESENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE HARAN 4 SERIES DE 20 ABDOMINALES Y 10	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2.		Explosiva			
3. SE HARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES TIPOS	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS CON PIBOTEO DE BALON EN LA		esplazamient	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE PASES CON	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.SE TERMINARA CON UN PARTIDO DE BALONCES	Adaptación		10 MIN	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	TIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	INVESTIGAR LAS REGLAS DE JUEGO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 2:00 PM a 4:00 PM**	**N° de sesión: 43**	**N° de semana: 16**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de						
Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la pobla						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE HARA UN TRABAJO DE SUBIR Y BAJAR	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE TRABAJARA CAMBIOS DE RITMO EN DIFERENTES		esplazamien	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARA UN TRABAJO TACTICO OFENSIVO	Acoplamiento		30 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. SE TRABAJARA EN PAREJAS EN DIFERENTES	Reacción		10 MIN	
7.SE TERMINARA CON UN PARTIDO DE BALONCES	Adaptación		10 MIN	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	STIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	VER VIDEOS DE BALONCESTO	

FIRMA FORMADOR:

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**		**Hora: 2:00 PM a 4:00 PM**	**N° de sesión: 44**		**N° de semana: 17**	
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa					**N° de deportistas: 17**			**Edades: 13 a 17 años**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**		**X**	
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de									
Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la poblac									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES E	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
	Capacidad	**Manifestaci òn**			
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE TIROS EN	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN PIQUES SEGÚN LA UBICACIÓN QUE		esplazamien	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARA UN TRABAJO TACTICO OFENSIVO	Acoplamiento		30 MIN	
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. SE HARAN EJERCICIOS DE BLOQUEOS AL REALIZA	Reacción		20 MIN	
	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	TIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIOR	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**22 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 2:00 PM a 4:00 PM**	**N° de sesión: 45**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de						
Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la pobla						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. PRESENTACIÓN DEL PROFESOR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. PRESENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE HARAN 4 SERIES DE 20 ABDOMINALES Y 10	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2.		Explosiva			
3. SE HARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES TIPOS	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS CON PIBOTEO DE BALON EN L		esplazamient	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PETC**
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE PASES CON	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.SE TERMINARA CON UN PARTIDO DE BALONCE	Adaptación		10 MIN	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	STIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	INVESTIGAR LAS REGLAS DE JUEGO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**25 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 2:00 PM a 4:00 PM**	**N° de sesión: 46**	**N° de semana: 17**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de						
Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la poblaci						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES E	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE HARAN DIFERENTES SECCIONES DE	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARA UN TROTE ALREDEDOR DE LA CANCHA		esplazamien	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARA UN TRABAJO TACTICO DEFENSIVO	Acoplamiento		30 MIN	
2. SE HARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES	Ritmo		20 MIN	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
	Adaptación			
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	STIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 MIN	LOS MISMOS EJERCICIOS	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 2:00 PM a 4:00 PM**	**N° de sesión: 47**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÁN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan						
Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la pobl						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. CHARLA SOBRE EL TRABAJO A REALIZAR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. SE TOMA ASISTENCIA DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTE	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**empo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE HARA UN TRABAJO DE SUBIR Y BAJAR	Fuerza	Maxima		20 MIN	
2.		Explosiva	**X**		
3.	Resistencia	Aerobica	**X**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE TRABAJARA CAMBIOS DE RITMO EN DIFERENTES		esplazamient	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARA UN TRABAJO TACTICO OFENSIVO	Acoplamiento		30 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. SE TRABAJARA EN PAREJAS EN DIFERENTES	Reacción		10 MIN	
7.SE TERMINARA CON UN PARTIDO DE BALONC	Adaptación		10 MIN	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	STIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORE	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	VER VIDEOS DE BALONCESTO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN SEMANAL DE CLASE
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29 DE OCTUBRE**	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Apulo**	**Hora: 2:00 PM a 4:00 PM**	**N° de sesión: 48**	**N° de semana: 18**
Nombre del Formador: Cristian Fabian Romero Espinosa				**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: Desarrollar una escuela de formación de Baloncesto para el municipio de Apulo Cundinamarca en el marco del plan de						
Objetivo Especifico: Masificar el deporte del Baloncesto fomentando ambientes de participación en los distintos contextos donde la poblac						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**X**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodomini	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : PLATILLOS**
1. PRESENTACIÓN DEL PROFESOR	Introduccion a la clase		5 MIN	
2. PRESENTACIÓN DE LOS DEPORTISTAS	llamado a lista		5 MIN	
3. SE HACE UN TRABAJO RECREATIVO	Movilidad Articular		5 MIN	
4. TROTE CON CAMBIOS DE RITMO Y DIFERENTES E	Calentamiento		5 MIN	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO : BALONES**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SE HARAN 4 SERIES DE 20 ABDOMINALES Y 10	Fuerza	Maxima	**X**	20 MIN	
2.		Explosiva			
3. SE HARA UN CIRCUITO CON DIFERENTES TIPOS D	Resistencia	Aerobica	**X**	20 MIN	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. SE HARAN CARRERAS CON PIBOTEO DE BALON EN LA (		esplazamient	**X**	20 MIN	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Tiempo**	**ATERIALES Y RECURSO : BALONES Y PET**
1. SE HARAN DIFERENTES TIPOS DE PASES CON	Acoplamiento		20 MIN	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
	Reacción			
7.SE TERMINARA CON UN PARTIDO DE BALONCEST	Adaptación		10 MIN	
8.	rones Basicos de Movimie			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.				
2.				
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 M**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 MIN	STIRAMIENTO DE LOS MIEMBROS INFERIORES Y SUPERIORES	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		4 MIN	SE HACE UN CIRCULO	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		2 MIN	INVESTIGAR LAS REGLAS DE JUEGO	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

MES	OCTUBRE	MUNICIPIO: APULO	
LUGAR:	COLISEO	HORARIO DE PRACTICA:	9:00 -11:00 AM - 11:00 AM - 1:00PM 2:00- 4:00PM
NIVEL	INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO

				CLASES	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES		RESPETO	x	x	x
				RESPONSABILIDAD	x	x	x
				COMPAÑERISMO	x		
				JUSTICIA			x
				COOPERACION		x	
				LEALTAD			
				TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES		HUMILDAD	x	x	x
				OBEDIENCIA	x		x
				AUTODISCIPLINA		x	x
				PARTICIPACIÓN		x	
				PERSEVERANCIA		x	x
				AUTODOMINIO			
				RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO		INTRODUCCIPON	x		
				MOVILIDAD ARTICULAR		x	
				CALENTAMIENTO			x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO	x	x	x
				RITMO		x	x
				EQUILIBRIO		x	x
				ORIENTACION	x		
				DIFERENCIACION			
				REACCIÓN		x	x
				ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES		FUERZA			x
				VELOCIDAD		x	
				FLEXIBILIDAD	x		
				RESISTENCIA			x
		ELEMENTOS TÉCNICOS		PERFIL		x	x
				PASES	x	x	x
				LANZAMIENTOS		x	x
		ELEMENTOS TACTÍCOS		OFENSIVO		x	x
				DEFENSIVO		x	x
				RECREATIVO	x		
		RECREATIVO		JUEGOS DE INTEGRACION		x	x
				JUEGOS TRADICIONALES			
				ACTIVIDADES ARTISTICAS			
				CIRCUITOS RECREATIVOS	x		
				FESTIVALES RECREATIVOS	x	x	x
	PARTE FINAL	FINAL		ESTIRAMIENTO	x	x	x
				RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)		x	x

FIRMA FORMADOR: CRISTIAN ROMERO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Sergio Gonzalez Muñoz	7		2	3	:		1	2	0	:			5	8	:		1	1	8	:	
2		Valentina sanchez	8		2	8	:		1	2	6	:			6	2	:		1	2	4	:	
3		Danna Paola Gomez	8		2	7	:		1	2	6	:			6	1	:		1	2	4	:	
4		Emanuel Plazas	8		2	9	:		1	2	6	:			6	2	:		1	2	4	:	
5		Adrian Valderrama	8		2	7	:		1	2	7	:			6	3	:		1	2	5	:	
6		Lina samanta forero	7		2	3	:		1	1	8	:			5	6	:		1	1	6	:	
7		Emanuel ceballos	7		2	6	:		1	2	2	:			6	0	:		1	2	0	:	
8		Sara Katherin Gil	8		2	8	:		1	2	6	:			6	2	:		1	2	4	:	
9		Cristian Elian Lanchero	7		2	3	:		1	2	0	:			5	8	:		1	1	8	:	
10		Gabriela Arias Garcia	8		2	8	:		1	2	6	:			6	2	:		1	2	4	:	
11		Andres Felipe Campos	7		2	3	:		1	2	0	:			5	8	:		1	1	8	:	
12		Laura isabela Zapata	8		2	7	:		1	2	6	:			6	1	:		1	2	4	:	
13		Sara Sofia Sanchez	7		2	3	:		1	1	8	:			5	6	:		1	1	6	:	
14		Mauro Galvis	7		2	6	:		1	2	2	:			6	0	:		1	2	0	:	
15		Daniel Santiago Rodriguez	7		2	3	:		1	2	0	:			5	8	:		1	1	8	:	
16		Deiber Herrera	7		2	3	:		1	2	0	:			5	8	:		1	1	8	:	
17		Jaren Manolis Herrera	7		2	6	:		1	2	2	:			6	0	:		1	2	0	:	
18		Shalon Morales	7		2	3	:		1	1	8	:			5	6	:		1	1	6	:	
19		Jeronimo Garcia	7		2	6	:		1	2	2	:			6	0	:		1	2	0	:	
20		Angel Felipe Romero	6		2	1	:		1	1	7	:			5	7	:		1	1	7	:	

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Isabela Lievano	9		2	9	:		1	3	0	:			6	3	:		1	2	8	:	
2		Emily Gonzalez Muñoz	10		3	2	:		1	3	6	:			6	6	:		1	3	5	:	
3		Sebastian Gonzalez Muñoz	9		3	0	:		1	3	2	:			6	5	:		1	3	2	:	
4		Yefri santiago Gomez	11		3	6	:		1	4	2	:			7	0	:		1	4	0	:	
5		Heidy Cortez	10		3	1	:		1	3	4	:			6	6	:		1	3	3	:	
6		Sebastian Cortez	9		2	9	:		1	3	5	:			6	3	:		1	3	4	:	
7		Santiago Cortez	9		3	0	:		1	3	6	:			6	8	:		1	3	5	:	
8		Miguel Angel Buitrago	10		3	4	:		1	3	5	:			6	7	:		1	3	4	:	
9		Johan Arvey Gimenez	9		2	9	:		1	3	1	:			6	4	:		1	3	0	:	
10		Juan Diego Lopez Gimenez	10		3	5	:		1	3	6	:			6	7	:		1	3	6	:	
11		Lisdy Katherine Camacho	10		3	2	:		1	3	5	:			6	6	:		1	3	3	:	
12		Luis Alejandro Sanchez	11		3	6	:		1	4	2	:			7	0	:		1	4	0	:	
13		Daniel Martinez	11		3	7	:		1	4	1	:			6	1	:		1	4	0	:	
14		Eliana Andrea Sacristan	10		3	1	:		1	3	4	:			6	6	:		1	3	3	:	
15		BRAYAN DAVID LOPEZ	11		3	4	:		1	3	5	:			6	7	:		1	3	4	:	
16		SHAIREL DAYAN ROBAYO	11		3	6			1	4	1				7	0			1	4	0		
17		Ashly Stefanny Herrera	9		2	9	:		1	3	0	:			6	3	:		1	2	8	:	
18		Dilan Rodriguez	11		3	4	:		1	3	5	:			6	7	:		1	3	4	:	
19		Felipe Garcia	10		3	4	:		1	3	5	:			6	7	:		1	3	4	:	
20		Juan Jose Calle	11		3	4	:		1	3	5	:			6	7	:		1	3	4	:	

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

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		SARAY DURAN SANTOYA	13	45:0	155:0	76:0	154:0
2		BRIGNY LORENA VALERO	14	52:0	160:0	78:0	159:0
3		JULIAN ANDRES ROMERO	13	48:0	157:0	78:0	157:0
4		LAURA VANESSA BARRETO	15	57:0	168:0	83:0	167:0
5		DAVID MARTINEZ	14	54:0	162:0	80:0	161:0
6		USMANY LEONEL	14	53:0	163:0	82:0	164:0
7		JULIANA GUTIERREZ	15	57:0	168:0	83:0	166:0
8		CARLOS MUR	15	64:0	170:0	84:0	170:0
9		SAMUEL ALEJANDRO DIAZ	14	53:0	163:0	82:0	164:0
10		JUAN MIGUEL LOZADA	15	57:0	168:0	83:0	167:0
11		**BRAYAN DIAZ**	14	53:0	163:0	82:0	164:0
12		**JULIANA GUTIERREZ**	15	57:0	168:0	83:0	167:0
13		BRENDA JULIE GARCIA	16	60:0	165:0	82:0	164:0
14		**DILAN RODRIGUEZ**	15	64:0	170:0	84:0	170:0
15		**MAURO LEANDRO CAMPO**	16	64:0	172:0	85:0	170:0
16		DAVID PATIÑO	14	53:0	163:0	82:0	164:0
17		JUAN CAMILO	16	64:0	172:0	85:0	170:0
18		MICHEL DAMRA GARCIA	16	60:0	165:0	82:0	164:0
19		LUIS CARLOS TOVAR	17	68:0	173:0	85:0	171:0
20		FABIAN ANDRES HERRERA	16	64:0	172:0	85:0	170:0

MUNICIPIO	**APULO**
DEPORTE	**BALONCESTO**
MONITOR	**CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA**

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PRÓGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALESDE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		Sergio Gonzalez Muñoz	7	0	6	4	0	6	10
2		Valentina sanchez	8	0	6	5	0	6	3
3		Danna Paola Gomez	8	0	6	4	0	6	5
4		Emanuel Plazas	8	0	6	9	0	7	8
5		Adrian Valderrama	8	0	7	1	0	7	3
6		Lina samanta forero	7	0	6	7	0	6	9
7		Emanuel ceballos	7	0	6	4	0	6	10
8		Sara Katherin Gil	8	0	6	4	0	7	3
9		Cristian Elian Lanchero	7	0	6	4	0	6	10
10		Gabriela Arias Garcia	8	0	6	7	0	7	3
11		Andres Felipe Campos	7	0	6	4	0	6	10
12		Laura isabela Zapata	8	0	6	6	0	7	3
13		Sara Sofia Sanchez	7	0	7	4	0	6	8
14		Mauro Galvis	7	0	6	5	0	6	3
15		Daniel Santiago Rodriguez	7	0	6	9	0	6	5
16		Deiber Herrera	7	0	6	4	0	6	8
17		Jaren Manolis Herrera	7	0	6	2	0	6	1
18		Shalon Morales	7	0	6	0	0	6	2
19		Jeronimo Garcia	7	0	6	8	0	6	6
20		Angel Felipe Romero	6	0	8	0	0	7	5

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
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		Isabela Lievano	9	0	6	12	0	6	|
2		Emily Gonzalez Muñoz	10	0	7	4	0	7	2
3		Sebastian Gonzalez Muñoz	9	0	6	7	0	7	6
4		Yefri santiago Gomez	11	0	6	12	0	6	1
5		Heidy Cortez	10	0	7	4	0	6	4
6		Sebastian Cortez	9	0	8	5	0	7	3
7		Santiago Cortez	9	0	6	3	0	6	5
8		Miguel Angel Buitrago	10	0	9	1	0	7	4
9		Johan Arvey Gimenez	9	0	6	3	0	7	1
10		Juan Diego Lopez Gimenez	10	0	8	5	0	7	3
11		Lisdy Katherine Camacho	10	0	7	7	0	6	5
12		Luis Alejandro Sanchez	11	0	6	7	0	7	6
13		Daniel Martinez	11	0	6	2	0	6	0
14		Eliana Andrea Sacristan	10	0	7	4	0	7	12
15		BRAYAN DAVID LOPEZ	11	0	8	2	0	7	10
16		SHAIREL DAYAN ROBAYO	11	0	6	2	0	7	10
17		Ashly Stefanny Herrera	9	0	6	7	0	7	6
18		Dilan Rodriguez	11	0	8	2	0	7	10
19		Felipe Garcia	10	0	7	4	0	7	12
20		Juan Jose Calle	11	0	8	5	0	7	3

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO FALCONE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA"¡REGIÓN QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PREFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1		SARAY DURAN SANTOYA	13	0	7	32	0	6	11
2		BRIGNY LORENA VALERO	14	0	7	92	0	6	9
3		JULIAN ANDRES ROMERO	13	0	6	12	0	6	43
4		LAURA VANESSA BARRETO	15	0	6	45	0	6	12
5		DAVID MARTINEZ	14	0	6	66	0	7	23
6		USMANY LEONEL	14	0	7	76	0	7	22
7		JULIANA GUTIERREZ	15	0	5	12	0	6	36
8		CARLOS MUR	15	0	7	9	0	8	49
9		SAMUEL ALEJANDRO DIAZ	14	0	5	11	0	9	54
10		JUAN MIGUEL LOZADA	15	0	6	12	0	7	21
11		BRAYAN DIAZ	14	0	6	2	0	6	71
12		JULIANA GUTIERREZ	15	0	6	1	0	6	28
13		BRENDA JULIE GARCIA	16	0	6	54	0	8	34
14		DILAN RODRIGUEZ	15	0	6	56	0	7	56
15		MAURO LEANDRO CAMPO	16	0	8	21	0	7	71
16		DAVID PATIÑO	14	0	11	3	0	9	45
17		JUAN CAMILO	16	0	9	5	0	7	5
18		MICHEL DAMRA GARCIA	16	0	9	7	0	8	1
19		LUIS CARLOS TOVAR	17	0	10	9	0	8	11
20		FABIAN ANDRES HERRERA	16	0	9	5	0	7	5

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 CMS.					S. VERTICAL 2 CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Sergio Gonzalez Muñoz	7	1	2	0	:		1	3	0	:		1	3	1	:	
2		Valentina sanchez	8	1	2	6	:		1	3	6	:		1	3	5	:	
3		Danna Paola Gomez	8	1	2	6	:		1	3	6	:		1	3	5	:	
4		Emanuel Plazas	8	1	2	6	:		1	3	4	:		1	3	6	:	
5		Adrian Valderrama	8	1	2	7	:		1	3	7	:		1	3	8	:	
6		Lina samanta forero	7	1	1	8	:		1	2	9	:		1	2	7	:	
7		Emanuel ceballos	7	1	2	2	:		1	3	2	:		1	3	1	:	
8		Sara Katherin Gil	8	1	2	6	:		1	3	6	:		1	3	8	:	
9		Cristian Elian Lanchero	7	1	2	0	:		1	3	0	:		1	3	1	:	
10		Gabriela Arias Garcia	8	1	2	6	:		1	3	6	:		1	3	5	:	
11		Andres Felipe Campos	7	1	2	0	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
12		Laura isabela Zapata	8	1	2	6	:		1	3	5	:		1	3	6	:	
13		Sara Sofia Sanchez	7	1	1	8	:		1	2	8	:		1	2	9	:	
14		Mauro Galvis	7	1	2	2	:		1	3	2	:		1	3	3	:	
15		Daniel Santiago Rodriguez	7	1	2	0	:		1	3	1	:		1	3	2	:	
16		Deiber Herrera	7	1	2	0	:		1	3	5	:		1	3	7	:	
17		Jaren Manolis Herrera	7	1	2	2	:		1	3	8	:		1	3	9	:	
18		Shalon Morales	7	1	1	8	:		1	3	0	:		1	3	2	:	
19		Jeronimo Garcia	7	1	2	2	:		1	3	5	:		1	3	4	:	
20		Angel Felipe Romero	6	1	1	7	:		1	3	0	:		1	3	2	:	

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Isabela Lievano	9	1	3	0	:		1	5	3	:		1	5	5	:	
2		Emily Gonzalez Muñoz	10	1	3	6	:		1	5	1	:		1	5	3	:	
3		Sebastian Gonzalez Muñoz	9	1	3	2	:		1	5	4	:		1	5	5	:	
4		Yefri santiago Gomez	11	1	4	2	:		1	6	2	:		1	6	4	:	
5		Heidy Cortez	10	1	3	4	:		1	6	1	:		1	5	9	:	
6		Sebastian Cortez	9	1	3	5	:		1	5	8	:		1	5	6	:	
7		Santiago Cortez	9	1	3	6	:		1	5	3	:		1	5	5	:	
8		Miguel Angel Buitrago	10	1	3	5	:		1	6	8	:		1	6	6	:	
9		Johan Arvey Gimenez	9	1	3	1	:		1	5	5	:		1	5	4	:	
10		Juan Diego Lopez Gimenez	10	1	3	6	:		1	5	6	:		1	5	5	:	
11		Lisdy Katherine Camacho	10	1	3	5	:		1	5	3	:		1	5	4	:	
12		Luis Alejandro Sanchez	11	1	4	2	:		1	6	4	:		1	6	6		
13		Daniel Martinez	11	1	4	1	:		1	6	7	:		1	6	8	:	
14		Eliana Andrea Sacristan	10	1	3	4	:		1	5	6	:		1	5	8	:	
15		BRAYAN DAVID LOPEZ	11	1	3	5	:		1	5	3	:		1	5	5	:	
16		SHAIREL DAYAN ROBAYO	11	1	4	1			1	6	3	:		1	6	5	:	
17		Ashly Stefanny Herrera	9	1	3	0	:		1	5	2	:		1	5	1	:	
18		Dilan Rodriguez	11	1	3	5	:		1	5	8	:		1	5	3	:	
19		Felipe Garcia	10	1	3	5	:		1	5	8	:		1	5	7	:	
20		Juan Jose Calle	11	1	3	5	:		1	5	9	:		1	5	8	:	

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO CMS.					S. VERTICAL 2 INTENTO CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SARAY DURAN SANTOYA	13	1	5	5	:		2	1	5	:		2	1	3	:	
2		BRIGNY LORENA VALERO	14	1	6	0	:		2	3	2	:		2	4	1	:	
3		JULIAN ANDRES ROMERO	13	1	5	7	:		2	2	4	:		2	2	6	:	
4		LAURA VANESSA BARRETO	15	1	6	8	:		2	4	4	:		2	4	9	:	
5		DAVID MARTINEZ	14	1	6	2	:		2	3	8	:		2	3	5	:	
6		USMANY LEONEL	14	1	6	3	:		2	4	1	:		2	4	8	:	
7		JULIANA GUTIERREZ	15	1	6	8	:		2	4	6	:		2	4	5	:	
8		CARLOS MUR	15	1	7	0	:		2	6	2	:		2	6	5	:	
9		SAMUEL ALEJANDRO DIAZ	14	1	6	3	:		2	3	8	:		2	4	2	:	
10		JUAN MIGUEL LOZADA	15	1	6	8	:		2	3	9	:		2	3	5	:	
11		BRAYAN DIAZ	14	1	6	3	:		2	3	4	:		2	3	1	:	
12		JULIANA GUTIERREZ	15	1	6	8	:		2	4	3	:		2	4	1	:	
13		BRENDA JULIE GARCIA	16	1	6	5	:		2	6	6	:		2	7	0	:	
14		DILAN RODRIGUEZ	15	1	7	0	:		2	6	4	:		2	6	9	:	
15		MAURO LEANDRO CAMPO	16	1	7	2	:		2	7	1	:		2	7	3	:	
16		DAVID PATIÑO	14	1	6	3	:		2	3	4	:		2	3	3	:	
17		JUAN CAMILO	16	1	7	2	:		2	7	3	:		2	7	5	:	
18		MICHEL DAMRA GARCIA	16	1	6	5	:		2	3	4	:		2	3	6	:	
19		LUIS CARLOS TOVAR	17	1	7	3	:		2	7	6	:		2	7	5	:	
20		FABIAN ANDRES HERRERA	16	1	7	2	:		2	7	0	:		2	7	5	:	

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Sergio Gonzalez Muñoz	7	1	2	0	:		1	1	4	:		1	1	5	:	
2		Valentina sanchez	8	1	2	6	:		1	1	7	:		1	1	5	:	
3		Danna Paola Gomez	8	1	2	6	:		1	1	6	:		1	1	7	:	
4		Emanuel Plazas	8	1	2	6	:		1	1	4	:		1	1	3	:	
5		Adrian Valderrama	8	1	2	7	:		1	1	6	:		1	1	7	:	
6		Lina samanta forero	7	1	1	8	:		1	0	3	:		1	0	6	:	
7		Emanuel ceballos	7	1	2	2	:		1	1	3	:		1	1	2	:	
8		Sara Katherin Gil	8	1	2	6	:		1	1	5	:		1	1	6	:	
9		Cristian Elian Lanchero	7	1	2	0	:		1	1	0	:		1	1	1	:	
10		Gabriela Arias Garcia	8	1	2	6	:		1	1	7	:		1	1	6	:	
11		Andres Felipe Campos	7	1	2	0	:		1	1	0	:		1	1	2	:	
12		Laura isabela Zapata	8	1	2	6	:		1	1	7	:		1	1	5	:	
13		Sara Sofia Sanchez	7	1	1	8	:		1	0	9	:		1	0	6	:	
14		Mauro Galvis	7	1	2	2	:		1	1	0	:		1	1	2	:	
15		Daniel Santiago Rodriguez	7	1	2	0	:		1	1	0	:		1	1	1	:	
16		Deiber Herrera	7	1	2	0	:		1	1	1	:		1	1	2	:	
17		Jaren Manolis Herrera	7	1	2	2	:		1	1	0	:		1	1	2	:	
18		Shalon Morales	7	1	1	8	:		1	0	2	:		1	0	5	:	
19		Jeronimo Garcia	7	1	2	2	:		1	1	3	:		1	1	1	:	
20		Angel Felipe Romero	6	1	1	7	:		1	0	5	:		1	0	9	:	

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

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		Isabela Lievano	9	1	3	0	:		1	1	8	:		1	1	9	:	
2		Emily Gonzalez Muñoz	10	1	3	6	:		1	2	4	:		1	2	5	:	
3		Sebastian Gonzalez Muñoz	9	1	3	2	:		1	2	1	:		1	2	4	:	
4		Yefri santiago Gomez	11	1	4	2	:		1	3	1	:		1	3	3	:	
5		Heidy Cortez	10	1	3	4	:		1	2	3	:		1	2	1	:	
6		Sebastian Cortez	9	1	3	5	:		1	2	2	:		1	2	4	:	
7		Santiago Cortez	9	1	3	6	:		1	2	6	:		1	2	7	:	
8		Miguel Angel Buitrago	10	1	3	5	:		1	2	4	:		1	2	6	:	
9		Johan Arvey Gimenez	9	1	3	1	:		1	2	5	:		1	2	4	:	
10		Juan Diego Lopez Gimenez	10	1	3	6	:		1	2	5	:		1	2	7	:	
11		Lisdy Katherine Camacho	10	1	3	5	:		1	2	2	:		1	2	7	:	
12		Luis Alejandro Sanchez	11	1	4	2	:		1	3	4	:		1	3	2	:	
13		Daniel Martinez	11	1	4	1	:		1	3	4	:		1	3	5	:	
14		Eliana Andrea Sacristan	10	1	3	4	:		1	2	6	:		1	2	4	:	
15		BRAYAN DAVID LOPEZ	11	1	3	5	:		1	2	6			1	3	7		
16		SHAIREL DAYAN ROBAYO	11	1	4	1			1	3	5	:		1	3	3	:	
17		Ashly Stefanny Herrera	9	1	3	0	:		1	1	9	:		1	1	7	:	
18		Dilan Rodriguez	11	1	3	5	:		1	2	4	:		1	2	5	:	
19		Felipe Garcia	10	1	3	5	:		1	2	6	:		1	2	3	:	
20		Juan Jose Calle	11	1	3	5	:		1	2	5	:		1	2	4	:	

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PEREFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		SARAY DURAN SANTOYA	13	1	5	5	:		1	4	5	:		1	4	7	:	
2		BRIGNY LORENA VALERO	14	1	6	0	:		1	5	5	:		1	5	4	:	
3		JULIAN ANDRES ROMERO	13	1	5	7	:		1	4	5	:		1	4	3	:	
4		LAURA VANESSA BARRETO	15	1	6	8	:		1	5	7	:		1	5	8	:	
5		DAVID MARTINEZ	14	1	6	2	:		1	5	4	:		1	5	6	:	
6		USMANY LEONEL	14	1	6	3	:		1	5	2	:		1	5	5	:	
7		JULIANA GUTIERREZ	15	1	6	8	:		1	5	9	:		1	5	8	:	
8		CARLOS MUR	15	1	7	0	:		1	6	4	:		1	6	2	:	
9		SAMUEL ALEJANDRO DIAZ	14	1	6	3	:		1	5	5	:		1	5	7	:	
10		JUAN MIGUEL LOZADA	15	1	6	8	:		1	5	8	:		1	5	7	:	
11		BRAYAN DIAZ	14	1	6	3	:		1	5	5	:		1	5	6	:	
12		JULIANA GUTIERREZ	15	1	6	8	:		1	5	7	:		1	5	6	:	
13		BRENDA JULIE GARCIA	16	1	6	5	:		1	5	5	:		1	5	6	:	
14		DILAN RODRIGUEZ	15	1	7	0	:		1	6	5	:		1	6	7	:	
15		MAURO LEANDRO CAMPO	16	1	7	2	:		1	6	6	:		1	6	4	:	
16		DAVID PATIÑO	14	1	6	3	:		1	5	6	:		1	5	7	:	
17		JUAN CAMILO	16	1	7	2	:		1	6	5	:		1	6	6	:	
18		MICHEL DAMRA GARCIA	16	1	6	5	:		1	5	3	:		1	5	7	:	
19		LUIS CARLOS TOVAR	17	1	7	3	:		1	6	5	:		1	6	4	:	
20		FABIAN ANDRES HERRERA	16	1	7	2	:		1	6	5	:		1	6	7	:	

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS SEG : 1/100	UNICO INTENTO 50 MTS SEG : 1/100
1		Sergio Gonzalez Muñoz	7	8 : 08	10 : 01
2		Valentina sanchez	8	6 : 06	7 : 07
3		Danna Paola Gomez	8	7 : 07	9 : 09
4		Emanuel Plazas	8	6 : 06	10 : 01
5		Adrian Valderrama	8	6 : 06	8 : 08
6		Lina samanta forero	7	6 : 06	9 : 09
7		Emanuel ceballos	7	7 : 07	11 : 11
8		Sara Katherin Gil	8	6 : 06	9 : 09
9		Cristian Elian Lanchero	7	8 : 08	12 : 02
10		Gabriela Arias Garcia	8	6 : 06	11 : 11
11		Andres Felipe Campos	7	7 : 07	8 : 08
12		Laura isabela Zapata	8	6 : 06	11 : 11
13		Sara Sofia Sanchez	7	8 : 08	10 : 01
14		Mauro Galvis	7	7 : 07	10 : 01
15		Daniel Santiago Rodriguez	7	8 : 08	**9** : 09
16		Deiber Herrera	7	8 : 08	13 : 03
17		Jaren Manolis Herrera	7	7 : 07	**9** : 09
18		Shalon Morales	7	6 : 06	11 : 11
19		Jeronimo Garcia	7	9 : 09	8 : 08
20		Angel Felipe Romero	6	8 : 08	13 : 03

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRSTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS				UNICO INTENTO 50 MTS			
				SEG	:	1/100		SEG		:	1/100
1		Isabela Lievano	9	7	:	0,06		1	0	:	0,1
2		Emily Gonzalez Muñoz	10	6	:	0,06		1	2	:	0,12
3		Sebastian Gonzalez Muñoz	9	6	:	0,06		1	1	:	0,11
4		Yefri santiago Gomez	11	6	:	0,06		1	2	:	0,12
5		Heidy Cortez	10	6	:	0,06		1	2	:	0,12
6		Sebastian Cortez	9	7	:	0,07		1	1	:	0,11
7		Santiago Cortez	9	6	:	0,06		1	1	:	0,11
8		Miguel Angel Buitrago	10	5	:	0,05		1	1	:	0,11
9		Johan Arvey Gimenez	9	6	:	0,06		1	5	:	0,15
10		Juan Diego Lopez Gimenez	10	7	:	0,07		1	4	:	0,14
11		Lisdy Katherine Camacho	10	6	:	0,06		1	0	:	0,1
12		Luis Alejandro Sanchez	11	7	:	0,07		1	2	:	0,12
13		Daniel Martinez	11	8	:	0,09		1	1	:	0,11
14		Eliana Andrea Sacristan	10	6	:	0,06		1	2	:	0,12
15		BRAYAN DAVID LOPEZ	11	6		0	7	1	1	0	12
16		SHAIREL DAYAN ROBAYO	11	7	:	0,07		1	2	:	0,11
17		Ashly Stefanny Herrera	9	6	:	0,06		1	5	:	0,15
18		Dilan Rodriguez	11	8	:	0,09		1	1	:	0,11
19		Felipe Garcia	10	5	:	0,05		1	1	:	0,11
20		Juan Jose Calle	11	8	:	0,09		1	1	:	0,11

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTI
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
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		SARAY DURAN SANTOYA	13	0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
2		BRIGNY LORENA VALERO	14	0	5	:	0,05	0	8	:	0,08
3		JULIAN ANDRES ROMERO	13	0	6	:	0,06	0	8	:	0,08
4		LAURA VANESSA BARRETO	15	0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
5		DAVID MARTINEZ	14	0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
6		USMANY LEONEL	14	0	5	:	0,05	0	8	:	0,08
7		JULIANA GUTIERREZ	15	0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
8		CARLOS MUR	15	0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
9		SAMUEL ALEJANDRO DIAZ	14	0	5	:	0,05	0	7	:	0,07
10		JUAN MIGUEL LOZADA	15	0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
11		BRAYAN DIAZ	14	0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
12		JULIANA GUTIERREZ	15	0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
13		BRENDA JULIE GARCIA	16	0	6	:	0,06	0	8	:	0,08
14		DILAN RODRIGUEZ	15	0	6	:	0,06	0	9	:	0,09
15		MAURO LEANDRO CAMPO	16	0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
16		DAVID PATIÑO	14	0	6	:	0,06	0	8	:	0,08
17		JUAN CAMILO	16	0	5	:	0,05	0	9	:	0,09
18		MICHEL DAMRA GARCIA	16	0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
19		LUIS CARLOS TOVAR	17	0	4	:	0,04	0	7	:	0,07
20		FABIAN ANDRES HERRERA	16	0	5	:	0,05	0	9	:	0,09

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION - PRE INFANTIL

No	T.I	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	100 MTS TIEMPO MIN		:	SEG		:	M/SEG	
1		Sergio Gonzalez Muñoz	7	0	0	:	5	8	:	5	3
2		Valentina sanchez	8	0	1	:	1	0	:	7	5
3		Danna Paola Gomez	8	0	0	:	5	7	:	8	2
4		Emanuel Plazas	8	0	0	:	5	3	:	9	4
5		Adrian Valderrama	8	0	0	:	5	8	:	7	8
6		Lina samanta forero	7	0	1	:	4	4	:	6	2
7		Emanuel ceballos	7	0	0	:	5	8	:	7	8
8		Sara Katherin Gil	8	0	1	:	4	8	:	7	8
9		Cristian Elian Lanchero	7	0	0	:	5	8	:	7	8
10		Gabriela Arias Garcia	8	0	1	:	3	9	:	7	5
11		Andres Felipe Campos	7	0	0	:	5	3	:	9	4
12		Laura isabela Zapata	8	0	1	:	1	9	:	7	5
13		Sara Sofia Sanchez	7	0	1	:	2	9	:	7	5
14		Mauro Galvis	7	0	0	:	5	8	:	5	3
15		Daniel Santiago Rodriguez	7	0	0	:	5	3	:	9	4
16		Deiber Herrera	7	0	0	:	5	9	:	7	5
17		Jaren Manolis Herrera	7	0	0	:	5	8	:	5	3
18		Shalon Morales	7	0	1	:	1	8	:	7	5
19		Jeronimo Garcia	7	0	0	:	5	8	:	5	3
20		Angel Felipe Romero	6	0	1	:	3	5	:	4	5
MUNICIPIO			APULO								
DEPORTE			BALONCESTO								
MONITOR			CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA								

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA"¡REGIÓN QUE PROGRES
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: FUNDAMENTACION

No	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	300 MTS				
				TIEMPO				
				MIN		:	SEG	
1		Isabela Lievano	9	0	1	:	4	2
2		Emily Gonzalez Muñoz	10	0	1	:	2	2
3		Sebastian Gonzalez Muñoz	9	0	1	:	3	4
4		Yefri santiago Gomez	11	0	1	:	5	5
5		Heidy Cortez	10	0	1	:	4	3
6		Sebastian Cortez	9	0	1	:	6	3
7		Santiago Cortez	9	0	1	:	8	2
8		Miguel Angel Buitrago	10	0	1	:	3	7
9		Johan Arvey Gimenez	9	0	1	:	5	6
10		Juan Diego Lopez Gimenez	10	0	1	:	1	1
11		Lisdy Katherine Camacho	10	0	1	:	4	7
12		Luis Alejandro Sanchez	11	0	1	:	2	4
13		Daniel Martinez	11	0	1	:	3	8
14		Eliana Andrea Sacristan	10	0	1	:	5	9
15		BRAYAN DAVID LOPEZ	11	0	1	:	1	5
16		SHAIREL DAYAN ROBAYO	11	0	1	:	5	5
17		Ashly Stefanny Herrera	9	0	2	:	0	5
18		Dilan Rodriguez	11	0	1	:	3	8
19		Felipe Garcia	10	0	1	:	1	1
20		Juan Jose Calle	11	0	1	:	3	8

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA" ¡REGIÓN QUE PROGRESA!
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

FESTIVALES DE HABILIDADES DEL DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

No.	T.I	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS Y METROS ALCANZADOS.
1		SARAY DURAN SANTOYA	13	9	90 =180 mts
2		BRIGNY LORENA VALERO	14	4	40 = 8.00 mts
3		JULIAN ANDRES ROMERO	13	9	90 = 1.800 mts
4		LAURA VANESSA BARRETO	15	2	20 = 400 mts
5		DAVID MARTINEZ	14	2	20 = 400 mts
6		USMANY LEONEL	14	7	70 = 1.400 mts
7		JULIANA GUTIERREZ	15	5	50 = 1.000 mts
8		CARLOS MUR	15	9	90 = 1.800 mts
9		SAMUEL ALEJANDRO DIAZ	14	3	30 = 6.00 mts
10		JUAN MIGUEL LOZADA	15	4	40 = 8.00 mts
11		BRAYAN DIAZ	14	9	90 = 1.800
12		JULIANA GUTIERREZ	15	5	50 = 1.000 mts
13		BRENDA JULIE GARCIA	16	7	70 = 1.400 mts
14		DILAN RODRIGUEZ	15	12	110 = 2.200 mts
15		MAURO LEANDRO CAMPO	16	3	30 = 6.00 mts
16		DAVID PATIÑO	14	3	30 = 6.00 mts
17		JUAN CAMILO	16	9	90 = 1800 mts
18		MICHEL DAMRA GARCIA	16	3	30 = 6.00 mts
19		LUIS CARLOS TOVAR	17	6	60 =1.200 mts
20		FABIAN ANDRES HERRERA	16	5	50 = 1.000 mts

MUNICIPIO	APULO
DEPORTE	BALONCESTO
MONITOR	CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD:	INICIACION	FECHA:	
MUNICIPIO:	APULO	PROGRAMA o COMPONENTE:	INICIACION
RESPONSABLE:			

	NOMBRE Y APELLIDOS		GENERO			RANGO DE EDAD [Años]						GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		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	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Sergio	Gonzalez Muñoz	x				x									x						x	Nationo	3013227050		
2	Valentina	sanchez		x			x									x						x	Nationo			
3	Danna Paola	Gomez		x			x									x						x	Nationo	3144104242		
4	Emanuel	Plazas	x				x									x						x	Nationo	3105511264		
5	Adrian	Valderrama	x				x									x						x	Nationo	3102169227		
6	Lina samanta	forero		x			x									x						x	Nationo	3204779131		
7	Emanuel	ceballos	x				x									x						x	Nationo			
8	Sara Katherin	Gil		x			x									x						x	Nationo			
9	Cristian Elian	Lanchero	x				x									x						x	Nationo			
10	Gabriela	Arias Garcia		x			x									x						x	Nationo	3208185168		
11	Andres Felipe	Campos	x				x									x						x	Nationo			
12	Laura isabela	Zapata		x			x									x						x	Nationo	3214540481		
13	Sara Sofia	Sanchez		x			x									x						x	Nationo	3141238111		
14	Mauro	Galvis	x				x									x						x	Nationo			
15	Daniel Santiago	Rodriguez	x				x									x						x	Nationo	3212163734		
16	Deiber	Herrera	x				x									x						x	Nationo			
17	Jaren Manolis	Herrera		x			x									x						x	Nationo	3132674271		
18	Shalon	Shalon		x			x									x						x	Nationo			
19	Jeronimo	Garcia	x				x									x						x	Nationo	3203810681		
20	Angel Felipe	Romero	x				x									x						x	Nationo	3152787916		
21																										

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD:			FUNDAMENTACIÓN																						FECHA:				
MUNICIPIO:			APULO																						PROGRAMA O COMPONENTE:				
RESPONSABLE:																													
	NOMBRE Y APELLIDOS			GENERO			RANGO DE EDAD [Años]					GRUPO ETNICO					DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		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	Ninguno	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	Si	No				
1	Isabela	Lievano			X			X									X						X	natiene	3132641409		
2	Emily	Gonzalez Muñoz			X			X									X						X	natiene	3013227050		
3	Sebastian	Gonzalez Muñoz		X				X									X						X	natiene	3013227050		
4	Yefri santiago	Gomez		X				X									X						X	natiene	3144104242		
5	Heidy	Cortez			X			X									X						X	natiene	3229444670		
6	Sebastian	Cortez		X				X									X						X	natiene	3229444670		
7	Santiago	Cortez		X				X									X						X	natiene	3229444670		
8	Miguel Angel	Buitrago		X				X									X						X	natiene	3112865638		
9	Johan Arvey	Gimenez		X				X									X						X	natiene	3214358854		
10	Juan Diego	Lopez Gimenez		X				X									X						X	natiene	3214358854		
11	Lisdy Katherine	Camacho			X			X									X						X	natiene	3217338134		
12	Luis Alejandro	Sanchez		X				X									X						X	natiene	3214214849		
13	Daniel	Martinez		X				X									X						X	natiene			
14	Eliana Andrea	Sacristan			X			X									X						X	natiene	3203360273		
15	BRAYAN DAV	LOPEZ		X				X									X						X	natiene			
16	SHAIREL DAY	ROBAYO			X			X									X						X	natiene	3135582697		
17	Ashly Stefanny	Herrera			X			X									X						X	natiene	3132674271		
18	Dilan	Rodriguez		X				X									X						X	natiene	3118328732		
19	Felipe	Garcia		X				X									X						X	natiene			
20	Juan Jose	Calle		X				X									X						X	natiene			
21																													

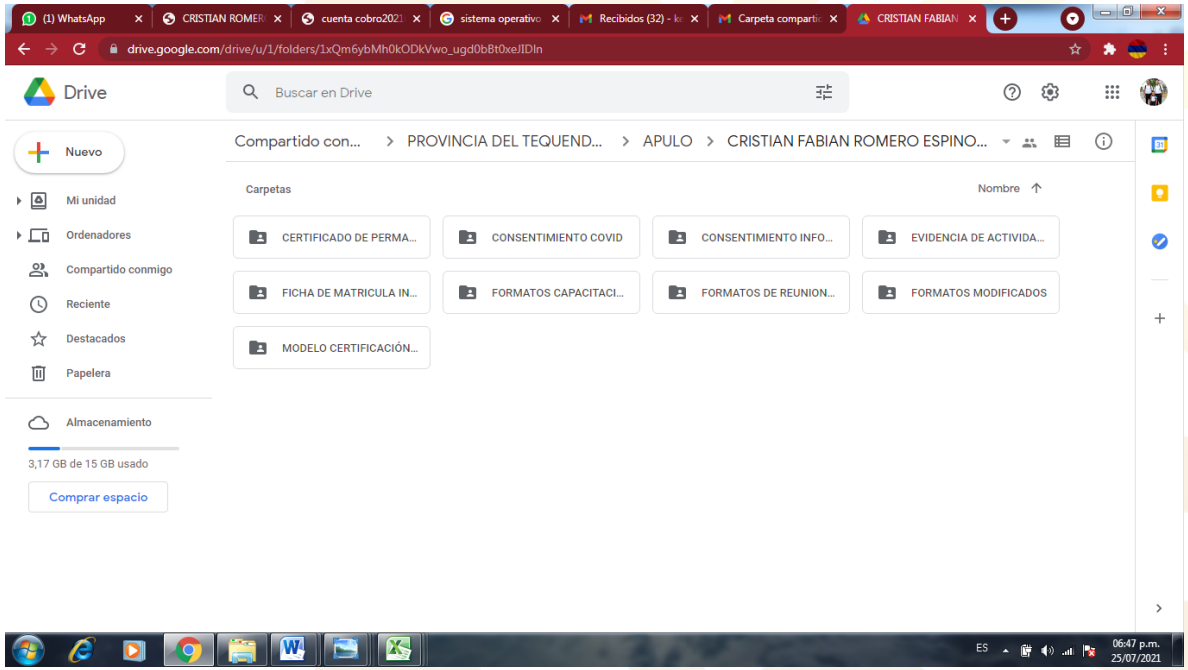
CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



CUNDINAMARCA
EL DORADO
¡LA LEYENDA VIVE!

/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO DEL FESTIVAL DEPORTIVO -INTERCAMBIO DEPORTIVO- EVIDENCIA FOTOGRAFICA					
FORMADOR			CRISTIAN FABIAN ROMERO ESPINOSA		
DEPORTE			BALONCESTO		
ACTIVIDAD			FESTIVAL DEPORTIVO		
MUNICIPIO			APULO		
SITIO DE ACTIVIDAD			POLIDERPOTIVO Y VEREDA PALOQUEMADO		
		FECHA		**OCTUBRE**	**2021**
EVIDENCIA FOTOGRAFICA JUEGOS TRADICIONALES			**EVIDENCIA FOTOGRAFICA JUEGOS TRADICIONALES**		
					






I.C.T.R.D

