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

OBLIGACIÓN 1 – EVIDENCIA 1





IMRD COTA

CONVOCATORIA

INVITACION A INSCRIBIRSE

GRUPOS DE BALONCESTO

INICIACION – FEMENINO MASCULINO

FUNDAMENTACION - FEMENINO MASCULINO

ESPECIALIZACION - FEMENINO MASCULINO

HORARIOS: MARTES – JUEVES – VIERNES -SABADO

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

Lugar: Campus deportivo IMRD

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

INFORMES:

Instituto Municipal De Recreación Y Deporte De Cota

OBLIGACIÓN 2 – EVIDENCIA 2

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO NOVIEMBRE

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO

MUNICIPIO: COTA

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
4:00 A 6:00 PM -	GRUPO			FUNDAMENTACION GRUPO 1		FUNDAMENTACION GRUPO 2			
	SEDE DE TRABAJO			CAMPUS		CAMPUS			
8:30 A 6:00 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO GRUPO		
	SEDE DE TRABAJO						CAMPUS		
6:00 PM A 8:00PM	GRUPO		PERFECCIONAMIENTO GRUPO		PERFECCIONAMIENTO GRUPO				
	SEDE DE TRABAJO		CAMPUS		CAMPUS				
	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR: JUAN ESPINOZA CONTRERA

FIRMA DEL MONITOR

Fundamentación

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMNETACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento
						EQUILIBRIO	Coordinación del movimiento
						ORIENTACION	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
						DIFERENCIACION	Percepción espacio-temporal
						REACCIÓN	Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.
						ADAPTACIÓN	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con eficiencia y creatividad.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Correcion y ajiste ejecución de las habilidades motrices.
						CORRER	Elementos orgánicos-funcionales adapatados a la coordinacion del movimiento rapido
						SALTAR	Cuantificación y evalución de la saltabilidad
						LANZAR	Elemtos mecanicos basicos para el lanzamiento
						ATRAPAR	Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con la mano
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
							Modalidades de fuerza en baloncesto
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Resistencia específica en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de su resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Tipos de velocidad en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
							Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Elementos orgánicos-funcionales en la flexibilidad	Flexibilidad en baloncesto
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,
					ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
					SALTAR	Percepción espacio-temporal
					VERTCAL -ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
					LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
			2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,
					LAERAL I/D	Adaptación y transformación
					CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
					TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
					CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
			3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
					ENLACE	Triple Amenaza
					BEISBOL	Para pasar, tirar o driblar,
					PICADO	Recepción, Pases y sus variantes
					BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
			4	Tecnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
					POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
					ZIG-ZAG	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas
					ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
					CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del drible izquierda derecha
			5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
					EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
					EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
					LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en Mov. después de drible en suspension
					EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. después de pase
	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del Baloncesto
					del Baloncesto	Conocimiento del deporte y su historia
					Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiano	Proponerse metas en su categoria a nivel Departamental y Nacional
					Illustracion del baloncesto actual en Cundinmamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
					Algunos logros Departamentales y Nacional	Recuento informativo de estos logros
			2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para apdrenderlas y ponerlas en practica en las ultimas (2) decadas
					Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
					Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
			3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
					Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enamoramiento del juego
					componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
					Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
					Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
					Solidadrdad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
					Disciplina	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
			2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
					ALIMENTACIÓN	Recomendarla
					PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
					DESCANSO Y SUEÑO	Recomerndado
					EJERCICIO FISICO	Inculcado
			3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
					ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
			4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
					CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						EXALTACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DESARROLLO	LO MEJOR DE SI MISMO
						MOTIVACION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DIVERSION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						MOTIVACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						INTGRACION	LO MEJOR DE SI MISMO
						HISTORIA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MOTIVACION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DESRROLLO PERSONAL	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DIVERSION	LO MEJOR DE SI MISMO
						CUALIDADES	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESARROLLO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						HABILIDADES	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						SOCIAL	LO MEJOR DE SI MISMO
						ASOCIACION	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPAÑERISMO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DIVERSION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						HABILIADES	LO MEJOR DE SI MISMO
						COMPAÑERISMO	

FECHA DE ENTREGA	SEPTIEMBRE DEL 2021
NOMBRES Y APELLIDOS	JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	COTA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Perfeccionamiento

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Desarrollo corporal
						RITMO	Interacciones relacionados con c lRitmo en los diferentes movimientos
						EQUILIBRIO	Coordinación del equilibrio en todos los movimientos afines al baloncesto
						ORIENTACION	Orientación corporal de lateralidad en el manejo de Espacios y Tiempos.
						DIFERENCIACION	Diferenciacion en la posicion Corporal en la Percepción espacio-temporal
						REACCIÓN	Desarrollo del dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción y su reaccion
						ADAPTACIÓN	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices con su capacidad de atencion eficiencia y creatividad.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Correcion y ajuste en ejecución de las habilidades motrices,en busca de perfeccionar el movimiento.
						CORRER	Elementos orgánicos-funcionales adaptados a la coordinacion del movimiento rapido
						SALTAR	Cuantificación y evolución de la saltabilidad. Buscando mediante el trabajo especializado para lograr su maxima saltabilidad
						LANZAR	Elemtos mecanicos basicos para el lanzamiento, mejorar su capacidad, lanzamientos de perimetro, ,libres y (3)
						ATRAPAR	Capacidad de medir tiempo y distancia en la captura con una I/D mano y ados manos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	Momentos	Capacidad, de aplicación de las diferentes tiempos y fuerzas de acuerdo al momento de acciones motoras
						Variaciones	Fuerza explosiva, fuerza resistencia y fuerza de reacción,
						Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion de la fuerza	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Resistencia a la fuerza rápida, resistencia del balón
						Dominio motor en la medicion de su resistencia	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia, como resistencia de la musculatura extensora
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales relacionados	Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
						Dominio motor en la medicion de velocidad	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Interacciones Elementos	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades relacionadas con
						Dominio motor en la medicion de la flexibilidad	Factores importantes que logra el trabajo de la flexibilidad
		TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Importante activar el desarrollo corporal, apto para erl baloncesto
						ADELANTE /ATRÁS	Importante para la orientación corporal en la odefensa y ofensiva del espacio y lateralidad.
						SALTAR	Desarrollar un alto nivel de saltabilidad importante en acciones defensivas y ofensivas
						VERTCAL -ADELANTE	Perfeccionar coordinación del movimiento yexplosividad
						LATERAL - I/D	Mjorar el desarrollo del Equilibrio, potencia de este movimiento basico para este deporte
				2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, para este fundamento
						LAERAL I/D	Perfeccionamiento y adaptación en los cambios de ritmo y posicionm corporal de este fundamento
						CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora en la posicion corporal
						TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices. De la forma y coordinación para este fundamento
						CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia.
				3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Perfecciona, Agarre clásico, con una y dos manos
						ENLACE	Triple Amenaza , interaccines de pase gruples en juego real
						BEISBOL	Perfeccionamiento , del pase de beisbol, en interacciones de juego real. En movimiento o estatico- recpcion y pase
						PICADO	Perfeccionamiento , del pase de enlace, su efetividad y momento en interacciones de juego real.
						BANDEJA	Perfeccionamiento , del pase de bandeja, su efetividad y momento en interacciones de juego real.
				4	Tecnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Perfeccionamiento del Fundamento tecnico del drible la postura corporal. Y su uso en interacciones de juego real
						POR ATRÁS	Perfeccionamiento, sin control visual, Alto, aplicación en interacciones de jugo real
						ZIG-ZAG	Perfeccionamiento, control en cambios de direccion, aplicación en interacciones de jugo real, vs individual
						ENTRE LAS PIERNAS	Perfeccionamiento, control en cambios de direccion, aplicación en interacciones de jugo real, vs individual
						CAMBIOS DE DIRECCION	Perfeccionamiento del fundamento del drible izquierda derecha y sus aplicaciones
				5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura de la mano, conrespecto al aro, y el momento
						EN DETENCION	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , conrespecto al defensa, y el momento de la accion
						EN SUSPENSION	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para darle la altura de la parabola del balon
						LIBRES - TRES PUNTOS	Perfeccionamiento de la tecnica de la postura del cuerpo , para altura posicion del brazo y altura del balon
						EN DOBLE RITMO	Perfeccionamiento de la postura de los pies y la mano , y altura del brazo , con respecto al tablero y el defensa

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

	INICIACION	TACTICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	Conocimiento del deporte y su historia
						del Baloncesto	
						Charla sobre la actualidad del Baloncesto Colombiana	Proponerse metas en su categoria
						Illustracion del baloncesto actual en Cundinmamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
						Recuento de algunos logros	Ponerse objetivos
				2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas actualizaciones	Conocer de fondo las nuevas reglas para apdrenderlas y ponerlas en practica
						Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte
						Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
						Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enamoramiento del juego
						componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
		TEORICO		1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
						Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
						Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
						Solidadrdad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
						Disciplina	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
						ALIMENTACIÓN	Recomendarla
						PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendado
						EJERCICIO FISICO	Inculcado
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Recomendaciones generales al respecto para todos
						ALIMENTACIÓN	Recomendaciones generales al respecto para todos
						PRESENTACION PERSONAL	Recomendaciones generales al respecto para todos
						DESCANSO Y SUEÑO	Recomendaciones generales al respecto para todos
						EJERCICIO FISICO	Recomendaciones generales al respecto para todos
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Recomendaciones generales al respecto para todos
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Recomendaciones generales al respecto para todos
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Recomendaciones generales al respecto para todos
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Recomendaciones generales al respecto para todos

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	Afines al deporte	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Acciones coordinativas Individuales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Accionar Grupales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Deportes populares	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	De la region	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Ancestrales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Individuales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Grupales	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	Dibujar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Cantar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Declamar	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Teatro	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	Actividades Motrices	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Habilidades	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Coordinativas	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Distracciones	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	Baloival	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Tennis de mesa	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Bla mana	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo
						Carreras	Aprender a mantener relaciones cordiales, compañerismo

FECHA DE ENTREGA	SEPTIEMBRE DEL 2021
NOMBRES Y APELLIDOS	JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	COTA

Iniciación

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO
							RITMO
							EQUILIBRIO
							ORIENTACION
							DIFERENCIACION
							REACCIÓN
							ADAPTACIÓN
				6	6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR
							CORRER
							SALTAR
							LANZAR
							ATRAPAR
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA		
							Modalidades de fuerza en baloncesto
						Elementos orgánicos-funcionales	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la fuerza
						Dominio motor y corporal la medicion	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con la fuerza
				2	RESISTENCIA	Elementos orgánicos-funcionales	Resistencia específica en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de su	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con resistencia
				3	VELOCIDAD	Elementos orgánicos-funcionales	Tipos de velocidad en el baloncesto
						Dominio motor en la medicion de	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad
							Acondicionamiento físico orientado a la mejora a la velocidad
				4	FLEXIBILIDAD	Elementos orgánicos-funcionales en la	Flexibilidad en baloncesto
						Dominio motor en la medicion de la	Percepcion orgánicos-funcionales relacionados con velocidad

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INICIACION	TECNICO	DESTREZAS	1	Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto	CORRER /DESPLAZAR	Coordinación en baloncesto, Consolidación y Mecanización,
					ADELANTE /ATRÁS	Orientación corporal en espacio y lateralidad.
					SALTAR	Percepción espacio-temporal
					VERTCAL - ADELANTE	Coordinación del movimiento., explosividad
					LATERAL - I/D	Equilibrio, potencia del movimiento
			2	Desplazamientos Ofensivos - Defensivos con balon Derecho Izquierdo	ADELANTE- ATRÁS	Movilidad, desarrollo y control de la movilidad,
					LAERAL I/D	Adaptación y transformación
					CAMINANDO	Acondicionamiento físico orientado a la mejora
					TROTANDO	De ejecución de las habilidades motrices.
					CORRIENDO	Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices complejidad creciente, con eficiencia
			3	Tecnica del Pase/ Diferentes tipos de Pases - Derecha - Izquierda	PECHO	Agarre clásico, con una y dos manos
					ENLACE	Triple Amenaza
					BEISBOL	Para pasar, tirar o driblar,
					PICADO	Recepción, Pases y sus variantes
					BANDEJA	Arriba y abajo de la cintura
			4	Tecnica del Drible / Habilidades en el drible - Derecha - Izquierda	DE FRENTE	Fundamento tecnico de la postura corporal.
					POR ATRÁS	Sin control visual Alto, con dos balones
					ZIG-ZAG	Habilidades drible cambio de mano, con pasadas
					ENTRE LAS PIERNAS	Cambios de mano y direccion
					CAMBIOS DE DIRECCION	Fundamento del drible izquierda derecha
			5	Tecnica del Lanzamiento/ Diferentes tipos de Lanzamientos - Derecha - Izquierda	EN MOVIMIENTO	Tecnica de la postura de la mano
					EN DETENCION	Tecnica de la postura del brazo
					EN SUSPENSION	Tecnica de la postura del cuerpo
					LIBRES - TRES PUNTOS	Tiro en Mov. después de drible en suspension
					EN DOBLE RITMO	Tiro en Mov. después de pase
	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	Breve historia del deporte	La importancia de la enseñanza y aprendizaje del deporte del Baloncesto
					del Baloncesto	Conocimiento del deporte y su historia
					Charla sobre la actualidad del [illegible]	Proponerse metas en su categoria a nivel Departamental y Nacional
					[illegible] del baloncesto actual en Cundinamarca	Ilustrarse ypara buscar formar parte de selecciones representativas
					Algunos logros Departamentales y Nacional	Recuento informativo de estos logros
			2	REGLAMENTACION	Recuento de las ultimas [illegible]	Conocer de fondo las nuevas reglas para apdrenderlas y ponerlas en practica en las ultimas (2) decadas
					Bibliografia recomendada	Documentarse en su deporte, incentivar la consulta
					Inquietudes	Exponer inquietudes al respecto, proponerse conocerlas
			3	SENTIDO DE PERTENENCIA		
					Desarrollar los objetivos	Centrarse en entrenar con disciplina y enamoramiento del juego
					componente psicológico	Buscar en esta disciplina un gozo basado en sus propios logros
	PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	Cumplimiento	Aquirirla mediante la practica continua
					Honestidad	Buscarla en si mismo y en los demas
					Compañerismo	Basico y necesario en los juegos de conjunto
					Solidadrdad	Valor que se adquiere al buscar objetivos en grupo
					Disciplina	Adquirirla mediante la persistencia y el gusto por lo que hace
			2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Exaltarlo
					ALIMENTACIÓN	Recomendarla
					PRESENTACION PERSONAL	Correctiva
					DESCANSO Y SUEÑO	Recomerndado
					EJERCICIO FISICO	Inculcado
			3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Exaltar su importancia
					ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Objetivo principal
			4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Exaltarla a diario
					CONVIVENCIA DEPORTIVA	Resultado de las anteriores

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SOCIAL	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						EXALTACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DESARROLLO	LO MEJOR DE SI MISMO
						MOTIVACION	
				2	JUEGOS TRADICIONALES	DIVERSION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						MOTIVACION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						INTGRACION	LO MEJOR DE SI MISMO
						HISTORIA	
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	MOTIVACION	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DESRROLLO PERSONAL	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						DIVERSION	LO MEJOR DE SI MISMO
						CUALIDADES	
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	DESARROLLO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						HABILIDADES	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						SOCIAL	LO MEJOR DE SI MISMO
						ASOCIACION	
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	COMPAÑERISMO	APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DE REALIZAR
						DIVERSION	ACTIVIDAES APORTANDO ALOS DEMAS
						HABILIADES	LO MEJOR DE SI MISMO
						COMPAÑERISMO	

FECHA DE ENTREGA	SEPTIEMBRE DEL 2021
NOMBRES Y APELLIDOS	JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
MUNICIPIO	COTA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO
DEPORTE BALONCESTO

NIVELES:
INICIACION
FUNDAMENTACION Y ESPECIALIZACION

ESCUELA DE FORMACION EN BALONCESTO
MUNICIPIO DE COTA C/MARCA
OCTUBRE 15 A DICIEMBRE 30 DE 2020

JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
CC19.444.197 de Bogotá
Email: juanespinosac@hotmail.com
Cel:3054182444

ENTRENADOR NACIONAL BALONCESTO

BALONCESTO TOTAL

PROFESOR: ***JUAN ESPINOSA CONTRERAS***
Entrenador Nacional - FECOLCESTO

PRESENTACIÓN –

"El BALONCESTO es uno de los deportes más intelectuales. Por eso conquista rápidamente los corazones de millones de personas de diferentes países.
El desarrollo de este maravilloso juego, su popularidad y futuro dependen de la atención de sus ENTRENADORES, de su devoción, de su fantasía y el trabajo duro. El interés por su capacitación, el acceso a la información, actualizada, lo mismo que la posibilidad de interactuar sus conocimientos y experiencias con colegas, es una de las llaves del desarrollo futuro de este deporte. "

PLAN PEDAGOGICO Y TECNICO BALONCESTO

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN BALONCESTO

OBJETIVOS GENERALES:

1 - Desarrollar procesos pedagógicos técnicos deportivos y recreativos, sociales, culturales y morales en los niños, niñas y jóvenes del municipio de COTA, a través de acciones formativas del movimiento. Garantizando el mejoramiento de la calidad de vida y la adquisición de fundamentos técnico y tácticos en el deporte de baloncesto, en el MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA"

2 - Diseñar y proponer la alternativa de creación de una escuela de formación deportiva del municipio de COTA en baloncesto, con el fin de promover la buena utilización del tiempo libre y el sano esparcimiento de los habitantes del municipio entre los edades de 6 a 17 años.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:
1 - Adelantar un proceso metodológico-dinámico, dentro de los grupos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, el desarrollo en la BÚSQUEDA Y MANEJO DE TALENTOS.

2 - Estructurar escuela de formación en baloncesto del municipio de COTA, con el fin de participar y representar al municipio en eventos regionales y municipales y departamentales.

3 - Provocar un incremento en la sana utilización del tiempo libre, estimulando los buenos hábitos en la comunidad, desarrollando los eventos, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta los medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento y distanciamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19 e igualmente cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios.

POBLACION OBJETIVO Y COBERTURA

POBLACIÓN OBJETO:

Iniciación de niños, niñas entre los 6 y 8 años, formación adolecentes entre los 10 y 12 años y perfeccionamiento a jóvenes de 13 a 17 años del municipio de COTA

COBERTURA

15 deportistas por grupo

TIEMPO DE EJECUCIÓN

Octubre 15 a diciembre 30 del 2020

Apoyo Festivales escolares y juegos intercolegiados y otros eventos culturales

Juan Espinosa Contreras
ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

- *METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA: Sintético-analítico-mixto.*

  - *Tiempo sesión: 120 minutos.*
  - *Secciones: Inicial – Principal – Final.*
  - *Programa: De acuerdo con los Módulos indicados.*
  - *Tareas físico-técnicas: Gestos biomecánicos correspondiente a los fundamentos del baloncesto.*
  - *Tareas físico-tácticas: Adaptación a los requerimientos de habilidades y destrezas relacionadas con las acciones de grupo y aprovechamiento de tiempo-espacio.*

CUADRO PORCENTUAL DE COMPONENTES			
Componente Formativo	*Nivel Iniciación*	*Nivel Fundamentación*	*Nivel Especialización*
Fundamentación Técnica Global y Específica	*45%*	*45%*	*10%*
Fundamentación Táctica		*10%*	*35%*
Preparación Motriz y Física	*40%*	*25%*	*30%*
Preparación Teórica y Cognitiva	*5%*	*10%*	*10%*
Preparación Psicológica y Volitiva	*10%*	*10%*	*15%*

DISTRIBUCION DE LA SESIÓN.
10 – minutos presentación y control de asistencia
20 - minutos calentamientos ejercicios globales
60 - minutos aprendizaje deportivo (aplicación del programa)
20 - minutos de juego dirigido
10 – vuelta a la calma o parte final.

El baloncesto involucra: Trabajo cardiovascular, elasticidad física y mental, creatividad, solidaridad, además: atletismo, salto alto y largo, coordinación óculo- manual, óculo-pedica, lateralidad, trabajo de equipo, dribling, lanzamientos, pases, cumplir un reglamento, etc.

RECURSOS

Humanos: niños y niñas entre las edades de 6a 17 años con posibilidad de practicar deportes al aire libre. Acceso a las instituciones educativas del municipio para convocar aspirantes a conformar el grupo de deportistas en baloncesto.

Materiales: Balones para baloncesto (N° 5, 6y 7), pelotas de tenis, conos, aros, sogas, conchos para baloncesto o múltiples, mallas para el deporte, petos deportivos (opcional), uniformes para baloncesto (opcional), etc.

DESARROLLO TECNICO Y PEDAGOGICO POR NIVEL:

INICIACION E IRRADIACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 6y 8 años por ser un deporte de conjunto, básicamente se incidirá en el desarrollo motor para este deporte, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos pre deportivo.
Etapa Básica:

ENTRENADOR NACIONAL VELOCISTA

CONTENIDO:

- *Apresto miento y adoptación el movimiento de juegos pre – baloncesto (Especialmente para niñas).*
- *Motricidad básico orientado al baloncesto (para todos)*
- *Conocimiento y desarrollo de tres "fundamentos "ofensivos (pase, drible, lanzamientos).*

OBJETIVOS GENERALES:

Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para emplear el tiempo libre

Utilizar capacidades físicos básicos, sus habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo en la actividad física para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación del baloncesto.

Resolver problemas que exijan el dominio de patrones motrices básicos, adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa valoración de sus posibilidades

Participar en juegos y actividades, estableciendo relaciones equilibrados y constructivos con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las situaciones de rivalidad en las actividades competitivas.

Conocer y valorar la diversidad de actividades físicos y deportivas en los entornos en que se desarrollan, participando en su conservación y mejora, y mostrando una actitud crítico como participante y espectador.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL NIVEL: -

- *Iniciarse en la práctica a través de juegos predeportivos del baloncesto*
- *Aprender distintos formas de bote con los diferentes tamaños de pelotas*
- *Conocer y aplicar la mecánica de lanzar y agarre diferentes tamaños de pelotas*

SUPERVISOR NACIONAL TECOLCESTO

UNIDADES TEMATICAS INICIACION

UNIDADES	EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	HABILIDADES MOTRICES	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	JUEGOS Y DEPORTES
CONCEPTOS	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.	Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.	Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.	Predeportivos como fenómenos sociales y culturales. Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.
PROCEDIMIENTALES	Desarrollo corporal Orientación corporal en espacio y lateralidad. Percepción espacio-temporal Equilibrio Coordinación Educación de la respiración Resistencia Velocidad de reacción, Movilidad de articulaciones Movilidad, desarrollo y control de la movilidad, adaptación y transformación.	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.	Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.	Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.
ACTITUDES	Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.	Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor. Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.	Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.	Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio. Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

SINTESIMADOR NACIONAL SECOLCESTO

METODOLOGIA:

Que a través de la práctica deportiva las niñas y niños aprendan a resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades. a través del descubrimiento guiado y asignación de tareas.

CRONOGRAMA NIVEL INICIACION

FECHA	*CLASE EVENTO*	*SEXO*	*CATEGORIA*	*NUMERO DE PARTICIPANTES*	*MUNICIPIO O INSTALACIONES DEPORTIVA*	*HUESPED*	*PROGRAMA Y OBJETIVO*
23 de Octubre al 30 de diciembre	*Conformación de escuelas deportivas.*	*M Y F*	*Iniciación.*	*25*	*Municipio de Cota*	*Administración departamental*	*Para formar buenas deportistas en balancesto. Involucrar a toda la población de la zona urbana y rural del municipio para aprovechar el tiempo libre.*

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

Los resultados se obtendrán a través de observaciones y con instrumentos como el diario de campo manipulado por el docente.
También se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Hábitos higiénicos y fisiológicos: adecuado autocuidado del cuerpo y de su entorno inmediato con el propósito de mantener una buena salud.
Hábito de seguridad: prevención de situaciones de riesgo que atenten contra la integridad física y mental en los entornos familiar y de la escuela.
Hábitos de convivencia cívismo y urbanidad: adaptación y el comportamiento de los participantes frente a las normas a la institución y a las personas que la rodean.
Hábitos de cooperación y solidaridad: en los distintos acciones y decisiones se observe en los niños y jóvenes el deseo de cooperación y ayuda mutua.
Habito de respeto: se observe en los participantes el respeto por todos los personas de su entorno.
Resultados motores Mejoramiento de la coordinación dinámica general, lateralidad y ubicación tiempo espacio. Mejoramiento de los distintos técnicos deportivos. Se han comenzado a detectar talentos deportivos en los distintos disciplinas deportivos.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Los criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

1. *Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia*
2. *Aptitud física y pruebas de baloncesto.*
3. *Nivel teórico.*

En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

1. *Registro de asistencia*
2. *Registro de actitudes:*
3. *Participación activa o pasiva*
4. *Interés*
5. *Actitud con respecto a sus compañeros y docente.*

SUPERVISADOR NACIONAL SECOLCESTO

- *En el segundo ítem se tendrá encuesta:*
- *Test de habilidad deportiva en el deporte*
- *Equilibrio*
- *Velocidad de reacción*
- *Precisión*

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica.

FUNDAMENTACION:

Dirigido a niños y niñas entre 9 y 12 años en deportes de conjunto, se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

OBJETIVOS GENERALES:

Definir los fundamentos técnicos y tácticos del Baloncesto a través de una manera didáctica y educativa dirigido a afianzar conocimientos de mucha importancia la práctica deportiva en este deporte.

Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL NIVEL:

Determinar si se está atacando o defendiendo es la posesión o no de la pelota.

A través de la práctica impedir la progresión del equipo atacante hacia la propia canasta y así evitar que el equipo oponente anote puntos.

Practicar a través de juegos pre deportivos el ataque y la defensa para conseguir los objetivos del juego.

- *Conocer y aplicar de pasar el balón con las diferentes formas de pases*
- *Practicar el tiro a canasta*
- *Interiorizar las reglas básicos del baloncesto.*

ENTRENADOR NACIONAL BALONCESTO

UNIDADES TEMATICAS FUNDAMENTACION

UNIDADES	*EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN*	*HABILIDADES MOTRICES*	*ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD*	*JUEGOS Y DEPORTES*
CONCEPTOS	*Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.*	*Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.*	*Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.*	*Pre deportivos como fenómenos sociales y culturales.* *Tipos de juegos y actividades deportivas.* *Realización de juegos y de actividades deportivas de diversas modalidades y dificultad creciente.*
PROCEDIMENTALES	*Ejercicios para el desarrollo de los fundamentos del baloncesto* *el bote, el tiro, botar y tirar, el pase, botar, pasar y tirar, la defensa y su combinación con el bote, el pase y el tiro* *Lanzamiento.* *Manejo del Balón* *Desplazamiento* *Pivote* *Defensa* *Dribla* *Rebote* *Pase.* *Fortalecimiento táctico colectivo e individual* *Trabajo defensivo y ofensivo colectivo e individual.*	*Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices.* *Adaptación de la ejecución de las habilidades motrices a contextos de práctica de complejidad creciente, con eficiencia y creatividad.*	*Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.*	*Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.*
ACTITUDES	*Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud crítica hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.*	*Valoración del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor.* *Disposición favorable a participar en actividades diversas aceptando las diferencias en el nivel de habilidad.*	*Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.*	*Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego.* *Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio.* *Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.*

ENTRENADOR NACIONAL SICOLOGO

METODOLOGIA:

Que a través de la práctica deportiva los niños y niñas aprendan a resolver problemas que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previa evaluación de sus posibilidades. a través del descubrimiento guiado y asignación de tareas

CRONOGRAMA FUNDAMENTACION:

FECHA	CLASE EVENTO	SEXO	CATEGORIA	NUMERO DE PARTICIPANTES	MUNICIPIO O INSTALACIONE S DEPORTIVA	MUSEO	PROGRAMA Y OBJETIVO
23 de Octubre a Diciembre 30 de 2020	Conformación de escuelas deportivas.	F y M	fundamentación	25	Polideportivo municipio de Cota	Administración departamental	Para formar buenas deportistas en baloncesto. Involucrar a toda la población de la zona urbana y rural del municipio para aprovechar el tiempo libre.

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

Los resultados se obtendrán a través de observaciones y con instrumentos como el diario de campo manipulado por el docente, diario del alumno y el cuaderno del participante. También se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Hábitos higiénicos y fisiológicos: adecuado autocuidado del cuerpo y de su entorno inmediato con el propósito de mantener una buena salud.
Hábito de seguridad: prevención de situaciones de riesgo que atentan contra la integridad física y mental en los entornos familiar y de la escuela.
Hábitos de convivencia cívismo y urbanidad: adaptación y el comportamiento de los participantes frente a las normas o la institución y a las personas que la rodean.
Hábitos de cooperación y solidaridad: en los distintos acciones y decisiones se observe en los niños y jóvenes el deseo de cooperación y ayuda mutua.
habito de respeto: se observe en los participantes el respeto por todas las personas de su entorno.
Resultados motores Mejoramiento de la coordinación dinámica general, lateralidad y ubicación tiempo espacio. Mejoramiento de los distintos técnicos deportivos. Se han comenzado a detectar talentos deportivos en los distintos disciplinas deportivos.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Los criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

1. *Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia*
2. *Aptitud física y pruebas de baloncesto.*
3. *Nivel teórico.*

- *En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:*

- *Registro de asistencia*
- *Registro de actitudes:*

- *Participación activa o pasiva*
- *Interés*
- *Actitud con respecto a sus compañeros y docente.*

SUPERVISADOR NACIONAL RECOLECTO

- *En el segundo ítem se tendrá encuesta:*

- *Test de habilidad deportiva en el deporte*
  - *Equilibrio*
  - *Velocidad de reacción*
  - *Precisión*

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se den en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica

PERFECCIONAMIENTO:

Dirigido a niños y niñas entre 13 y 17 años en deportes de conjunto, Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica, especialmente ofensiva y defensiva. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medio, deportes de conjunto y de combate.

CONTENIDO:

- *Preparación Físico general y especial como estructura para el RENDIMIENTO con objetivo de participar en eventos. Planificación técnico – táctica y estratégica.*
- *Procesos enseñanza – aprendizaje de series cortas de ataque.*
- *Baloncesto Clásico en ataque y defensa. Iniciación de estructuras mas avanzados.*

-

OBJETIVOS GENERALES:

Definir los fundamentos técnicos y tácticos del Baloncesto a través de una manera didáctica y educativa dirigido a afianzar conocimientos de mucha importancia la práctica deportiva en este deporte.

Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido

OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL NIVEL:

Determinar la capacidad de aplicación de lo aprendido en situaciones de juego real.

A través del juego desarrollar las capacidades de la toma de decisiones ofensivas y defensivas-
A través del juego real formar el carácter como integrante de un grupo y aportar para conseguir los objetivos de este.

- *Nociones de baloncesto clásico universal (flex, shuffle, passing-game, continuo, stack, etc).*
- *"Baloncesto por Conceptos "según principios de la NBA.*
- *Conocimiento, desarrollo y perfeccionamiento del desarrollo del juego*
- *Aplicación y perfeccionamiento del pensamiento táctico.*
- *Adaptación a las necesidades del material humano.*

ENTRENADOR NACIONAL BALONCESTO

UNIDADES TEMATICAS PERFECCIONAMIENTO

UNIDADES	EL CUERPO: IMAGEN Y PERCEPCIÓN	HABILIDADES MOTRICES	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	JUEGOS Y DEPORTES
CONCEPTOS	Elementos orgánicos-funcionales relacionados con el movimiento.	Dominio motor y corporal desde un planteamiento previo a la acción.	Prevención de lesiones en la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación.	Partidos de práctica, torneos institucionales o recreativos, como fenómenos sociales y culturales. Tipos de juegos y actividades deportivas. Realización de juegos y de actividades deportivas.
PROCEDIMENTALES	Aprendizaje y fijación de los elementos tácticos pertinentes a las tácticas defensivas zonales, individuales y mixtas- Fortalecimiento del pensamiento y el actuar táctico tanto colectivo como individual Toma de decisiones en defensivo y ofensivo colectivo e individual.	Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de los elementos tácticos- Actuar , ejecutar cumpliendo la aplicación, de las ordenes tácticos-	Medidas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.	Uso adecuado de las estrategias básicas de juego relacionadas con la cooperación, la oposición y la cooperación/ oposición.
ACTITUDES	Valoración y aceptación de la propia realidad individual y colectiva, mostrando una actitud crítica y solidaria hacia el modelo estético-corporal socialmente vigente.	Valoración del trabajo en grupo e individual desde el punto físico. Disposición favorable a solidarizarse con los resultados del grupo sin dejar de lado la autocrítica-	Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.	Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio. Valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios.

SINTESIMADOR NACIONAL RECOLECSIO

METODOLOGIA:

Que a través de la práctica del juego y la competencia aprendan a resolver problemas en grupo, a desarrollar la solidaridad y el trabajo en grupo que exijan el dominio de patrones motores básicos adecuándose a los estímulos perceptivos y seleccionando los movimientos, previo evaluación de sus posibilidades a través del descubrimiento guiado y asignación de responsabilidades.

CRONOGRAMA PERFECCIONAMIENTO

FECHA	*CLASE EVENTO*	*SEXO*	*CATEGORIA*	*NUMERO DE PARTICIPANTES*	*MUNICIPIO O INSTALACIONE S DEPORTIVA*	*RUBRO*	*PROGRAMA Y OBJETIVO*
23 de Octubre a Diciembre 30 de 2020	*Conformación de escuelas deportivas.*	*F y M*	*Perfeccionamiento*	*25*	*Polideportivo municipio de Cota*	*Administración departamental*	*Para formar buenas deportistas en baloncesto. Involucrar a toda la población de la zona urbana y rural del municipio para aprovechar el tiempo libre.*

LOGROS E INSTRUMENTOS DE SEGUIMIENTO:

Los resultados se obtendrán a través de observaciones y con instrumentos como el diario de campo manipulado por el docente, diario del alumno y el cuaderno del participante. También se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Hábitos higiénicos y fisiológicos: adecuado autocuidado del cuerpo y de su entorno inmediato con el propósito de mantener una buena salud.
Hábito de seguridad: prevención de situaciones de riesgo que atentan contra la integridad física y mental en los entornos familiar y de la escuela.
Hábitos de convivencia cívismo y urbanidad: adaptación y el comportamiento de los participantes frente a las normas a la institución y a las personas que la rodean.
Hábitos de cooperación y solidaridad: en las distintas acciones y decisiones se observa en los niños y jóvenes el deseo de cooperación y ayuda mutua.
Habito de respeto: se observa en los participantes el respeto por todas las personas de su entorno.
Resultados motores Mejoramiento de la coordinación dinámica general, lateralidad y ubicación tiempo espacio. Mejoramiento de las distintas técnicas deportivas. Se han comenzado a detectar talentos deportivas en las distintas disciplinas deportivas.

CONTROL Y EVALUACION DE LAS UNIDADES TEMATICAS A DESARROLLAR.

Los criterios de evaluación que se seguirá en esta unidad didáctica son iguales a nivel estructural.

- *Nivel actitudinal, de vestimenta y asistencia*
- *Aptitud física y pruebas de baloncesto.*
- *Nivel teórico.*

En cuanto al primer ítem se tendrá en cuenta los siguientes aspectos:

- *Registro de asistencia*
- *Registro de actitudes:*
- *Participación activa o pasiva*
- *Interés*
- *Actitud con respecto a sus compañeros y docente.*

ENTRENADOR NACIONAL BALONCESTO

En el segundo ítem se tendrá encuesta:

- *Test de habilidad deportiva en el deporte*
- *Equilibrio*
- *Velocidad de reacción*
- *Precisión*

En el tercer ítem se tendrá en cuenta la atención prestada en las explicaciones teóricas que se dan en la fase principal en cada una de las sesiones de cada unidad didáctica.

.

BIBLIOGRAFIA

http://www.efdeportes.com/efd101/bc.htm

http://es.slideshare.net/marcobalbontin/plani-22807981

https://buenaspracticaspedagogicas.files.wordpress.com/2011/08/proyecto-escuela-de-formacion-deportiva2.pdf

http://www.monografias.com/trabajos78/fundamentos-teoricos-baloncesto/fundamentos-teoricos-baloncesto.shtml#ixzz4OwduUhTa

CAMPOS SANCHEZ Gladys Elena. Baloncesto básico, editorial Kinesis, 2001.
BALONCESTO POR CONCEPTOS – Monografia - Profesor *CARLOS FLOREZ*

JUAN BAUTISTA ESPINOSA CONTRERAS
Entrenador Nacional Fecolcesto

ENTRENADOR NACIONAL FECOLCESTO

OBLIGACIÓN 3 – EVIDENCIA 3

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO
COTA - BALONCESTO - NOVIEMBRE

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS															0
7 AÑOS															0
8 AÑOS															0
9 AÑOS	5	2	5		2										7
10 AÑOS	5	8	5		8										13
11 AÑOS	12	2	12		2										14
12 AÑOS	10	4	10		4										14
13 AÑOS	1	1	1		1										2
14 AÑOS															0
15 AÑOS	2	2	2		2										4
16 AÑOS	5	2	5		2										7
17 AÑOS	7	1	7		1										8
TOTALES	47	22	47	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	69

BALONCESTO COTA

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

OBLIGACIÓN 4 – EVIDENCIA 4

NOVIEMBRE

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 100		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie en proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA	Hora:6:00 pm	N° de sesión: 100	N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			N° de deportistas: 22		13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al q					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3 minutos de transporte de balon c	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos lateralesl cambi		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio		
	Reacción		
Desarrollo y control de la movilid	Ritmo	X	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
cios de movimiento acostuscion a t					
de pies, en formar de recibier el	X			15	
ios de recibir el balon en postura a	X			15	BALONES
recibier el balon y ataque a la				15	
grupal de Lanzamiento de tirar lib					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 101		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA	Hora:4:00 pm	N° de sesión: 102	N° de semana: 09-/12
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			N° de deportistas: 22		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico e principios tacticos falatantes para asceader al q					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
3 minutos de transporte de balon c	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Desplazamientos lateralesA cambi		Desplazamiento	X	10	
		Reaccion			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
cion de movimiento acostumbrar a t					
de pies, en formar de recibir el	X			15	
cion de recibir el balon en postura c	X			15	BALONES
recibir el balon y ataque a la				15	
grupal de Lanzamiento de tirar lib					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 103		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x		
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
3 minutos de transporte de balon c	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
interacciones 1x1		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
EST DE3 MOVIMIENTOS DE ATAQUE	X				BALONES
				15	
JUEGO DE 3X3		X		15	
				15	
JUEGO DFENSA INDIVIDUAL		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 104		N° de semana: 09-/12
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
Manejo de balon izquie-derech	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Interccionar de pases de 3x3		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Trabajo defensivo	Ritmo	X	15	
	Anticipacion			
Pasircion corporal	diferenciacion			
	acoplamiento			
Pasiricion especial	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
Defensa 1x1				
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de dribla					
con un balon	X			15	
con dos balones	X			15	BALONES
				15	
Por de tirar de perimetro					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del form	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 105		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para asceder al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3 minutos de transporte de balon c	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Drible en zig zag - a medio y maxim		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
ejercicios de flexibilidad	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación		X		
	Equilibrio				
	Reacción				
lanzamientos en doble ritmo	Ritmo		X	15	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		BALONES COMOS CUERDAS
	Componente teorico		TEMAS		
	mponente Social voluti		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Tor desarrow 2x2	X				BALONES
				15	
oque de instruccion de tres en camp		X		15	
				15	
Tor de lanzamiento		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 106		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al ci							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
Diferentes pases, picado, baibul,	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Interacciones de pases de 2x2, 3x3,		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
Ejercicios de flexibilidad estaticos	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación	X		
	Equilibrio			
	Reacción			
Trabajo de doble ritmos	Ritmo	X	15	
Normal D-I	Anticipacion			
Reversible	diferenciacion			
1x2	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
Interacciones de diferentes pases				
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
ejo de parejar en zorina de Lanzami					
	X			15	
ter de cambiar de direccion	X			15	BALONES
				15	
Ter de tirar de tres					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:12/11/202	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 107		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			09-/12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al d							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juego de intencion	X				BALONES
				15	
Juo3go defensivo		X		15	
				15	
Tor de lanzamiento		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 108		24
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 109		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			09-/12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

BALONES COMOS CUERDAS

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Defensa Individual	X			
				15
Ataque de 4 x1		X		15
				15
Defensa 1x1		X		
				20

BALONES

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/202	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 110		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio		
Ataques en doble ritmo y defensa	Reacción		
	Ritmo	X	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Juegos de aplicación	X			
				15
Defensa		X		15
				15
ofensivo		X		
				20

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA	Hora:6:00 pm	N° de sesión: 111	N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			N° de deportistas: 22		13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceader al q					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 112		N° de semana: 09-/12
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al ci							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al de							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 113		N° de semana:2
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA	Hora:4:00 pm	N° de sesión: 114	N° de semana: 09-/12
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			N° de deportistas: 22		
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al g					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 115		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al ci							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al de							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo
Defensa individual	X			
				15
Defensa grupal		X		15
				15
Aplicación al juego		X		
				20

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 116		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabaja en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerirmo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompenso					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Principios de los defensores zonales	X			15	
icios de interaccion de diferentes	X			15	BALONES
Ataque contra zonas				15	
grupal de Lanzamiento de tiros de					
Juego recreativo			X	20	

PARTE FINAL

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

Nombre del form	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 117		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			09-/12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac-s	Marcar con x	Tiempo 90 MIN	
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
& vuelta al campo		Desplazamiento	X	10	
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	Capacidades		Marcar con x	Tiempo	
	Orientación		X		
	Equilibrio				
Defensa individual con ayuda	Reacción				
	Ritmo		X	15	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		BALONES
	Componente teorico		TEMAS		
	mponente Social voluti		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA	Hora:6:00 pm	N° de sesión: 118	N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			N° de deportistas: 22		13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al q					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
Drible con una y dos balones 4 con	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

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

BALONES

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 119		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			09-/12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
A voltear el campo		Desplazamiento	X	10	
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	
ACTIVIDADES	**Capacidades**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
	Orientación		X		
	Equilibrio				
Defensa individual con ayuda	Reacción				
	Ritmo		X	15	
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		BALONES
	Componente teorico		TEMAS		
	mponente Social voluti		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Trabajo de doble ritmo con defensa	X				BALONES
				15	
		X		15	
				15	
Juego recreativo		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30/11/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 120		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos faltantes para acceder al g							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

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

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN 5 – EVIDENCIA 4

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Ana Manuela
APELLIDOS: Infante Huertas
FECHA DE NACIMIENTO: **DÍA** 16 **MES** Septiembre **AÑO** 2004
Número de Identificación: 1019603651
Año que cursa: 10° **Nombre de la Institución Educativa** Reforzs
Edad: 16 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 10 #7-02 apto 70 los Arquitos apt. 205
Nombres y Apellidos del padre: Cesar Amilkar Infante Lizza
Documento de identidad #: 79.622.381 **de** Bogotá
Teléfono #: 322 332 1348
Nombres y Apellidos de la madre: Monica Janeth Huertas Cordoba
Documento de identidad #: 52.182.294 **de** Bogotá
Teléfono #: 315 386 4955
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Monica Janeth Huertas Cordoba
Teléfono en caso de emergencia: 315 386 4955

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Kye Infante

Firma del Deportista:
T.I: 1031 96 03 651
CELULAR 318 6145 93 40

Monicaalcedo

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52 183 294
CELULAR 312 386 49 55

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Swami
APELLIDOS: Pinzón Garzón
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 11 AÑO 2004
Número de Identificación: 1023082759
Año que cursa: 11 **Nombre de la Institución Educativa** Enrique Pardo Parra
Edad: 16 **Talla de Calzado:** 38 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Cetime
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Milena Garzón Vaca
Documento de identidad #: 20456038 de Cota
Teléfono #: 302 3936325
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Sandra Milena Garzón Vaca
Teléfono en caso de emergencia: 3023936325

2. **INFORMACIÓN MEDICA**

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

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

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

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

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

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

Swami
Firma del Deportista:
T.I: 1023082759
CELULAR 3016067897

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

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Carlos Estiven
APELLIDOS: Garces Viveros
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES Mayo AÑO 2006
Número de Identificación: 1061134252
Año que cursa: 10-9 Nombre de la Institución Educativa Francisco Jose de caldas
Edad: 15 Talla de Calzado: 38,39 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Pueblo viejo la esperanza
Nombres y Apellidos del padre: AGUSTIN ANDRES GARCES
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Ana Milena Viveros
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: 3178159518
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Ana Milena Agudo Viveros
Teléfono en caso de emergencia: 3178159518

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

Carlos Garces
Firma del Deportista:
T.I 1061134252
CELULAR 3168519633

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

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Angela Patricia
APELLIDOS: Garcia Lugo
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 17 MES 01 AÑO 2003
Número de Identificación: C.C 1003565110
Año que cursa: 9° Jonstre **Nombre de la Institución Educativa** Universidad Militar Nueva Granada
Edad: 18 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cda Ciudad de Moya
Nombres y Apellidos del padre: Jose Ignacio Garcia castañeda
Documento de identidad #: 17090302 de Bogotá D.C
Teléfono #: 3133457008
Nombres y Apellidos de la madre: _____
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1003565110
CELULAR 3057446409

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

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

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

2. **INFORMACIÓN MEDICA**

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

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

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

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

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

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

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

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

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Lina Sofía
APELLIDOS: Camargo Caro
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 12 AÑO 2005
Número de Identificación: 1031805890
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Enrique Peñalosa Peña
Edad: 15 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: cra 9 # 11-38
Nombres y Apellidos del padre: Fredy Edilson Camargo Caro
Documento de identidad #: 80.852915 de Villavicencio
Teléfono #: 3225903876
Nombres y Apellidos de la madre: Ilda Nailey Caro Parales
Documento de identidad #: 23.765760 de villavicencio
Teléfono #: 3214115330
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Lina Sofia Camargo Caro
Teléfono en caso de emergencia: 3214115330

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

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

Ilda
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 23765760
CELULAR 3214115330

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Alejandro
APELLIDOS: Beltran Aldana
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 3 MES 04 AÑO 2006
Número de Identificación: 1019604799
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Maximiliano Kolbe
Edad: 15 Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 15 # 20-21 Cota
Nombres y Apellidos del padre: Juan Manuel Gil
Documento de identidad #: 80150936 de Bta
Teléfono #: 3212451163
Nombres y Apellidos de la madre: Rocio Aldana
Documento de identidad #: 1018978175 de Bta
Teléfono #: 3159262198
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Rocio Aldana
Teléfono en caso de emergencia: 3159262198

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

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

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

El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
- Fotocopia del documento de identidad
- Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- Una fotografía.

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

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1018978225
CELULAR 3159262198

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Luis Antonio Sánchez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80669986

TELÉFONO 323 4312450

DIRECCIÓN Vereda cetime, finca el triangulo

Huella

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

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

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

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 79614723

TELÉFONO 3223924514

DIRECCIÓN Av. Libertador F. San Luis

Huella

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

YO Paola Aldana García, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1020728225 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Alejandro Beltrán Aldana, con Tarjeta de identidad No 1019604779 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COTA - CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de BALONCESTO

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1020728225

TELÉFONO 3159267198

DIRECCIÓN Calle 15#2B-21

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

YO Carmen Ligia Sanabria Gonzalez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 23.926.705 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yiber Otniel Sanabria Gonzalez con Tarjeta de identidad No 1.072 650.162 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de COTA - CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de BALONCESTO

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDA DEL MENOR Y EPS.

Carmen Ligia Sanabria Gonzalez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 23.926.705

TELÉFONO 320.270.38.23.

DIRECCIÓN V. Cetime S. pesebre. Huella

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: Maria Fernanda
APELLIDOS: Campos Mosquera
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 22 MES 05 AÑO 2006
Número de Identificación: 1021393671
Año que cursa: 11 Nombre de la Institución Educativa: San Francisco de Sales
Edad: 17 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Pencales E27 Casa 8
Nombres y Apellidos del padre: Edser Jose Campos Batista
Documento de identidad #: 79396769 de Bogota
Teléfono #: 3148413210
Nombres y Apellidos de la madre: Marisol Mosquera Villar
Documento de identidad #: 52009126 de Bogotá
Teléfono #: 3166314358
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Marisol Mosquera Villar
Teléfono en caso de emergencia: 3166314358

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

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

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: _____
CELULAR _____

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

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**
NOMBRES: Luisa Fernanda Superlano Anilla
APELLIDOS: Superlana Pinilla
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 11 AÑO 2005
Número de Identificación: 1072645524
Año que cursa: 8° **Nombre de la Institución Educativa**
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** **Talla Camiseta:**
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Pozo 26-11
Nombres y Apellidos del padre: —
Documento de identidad #: — de
Teléfono #: —
Nombres y Apellidos de la madre: Martha Isabel Anilla Lopez
Documento de identidad #: 52342575 de Bogota
Teléfono #: 3158387774
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Teléfono en caso de emergencia:

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

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

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1072645524
CELULAR 3158387774

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

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jose Antonio
APELLIDOS: Rojas Sequera
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 08 MES 09 AÑO 2004
Número de Identificación: 30390978
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa Centro Escolar Rozo
Edad: 15 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda Rozo 6-21
Nombres y Apellidos del padre: Juan Wilmer Lozano
Documento de identidad #: 94150494 de Arauca
Teléfono #: 322 470 6321
Nombres y Apellidos de la madre: Lucibel Maria Rojas Sequera
Documento de identidad #: 24547955 de Arauca
Teléfono #: 322 470 6321
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 30390978 Arauca
CELULAR 313 3683221

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 24547955
CELULAR 322 470 6321

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: William Santiago
APELLIDOS: Malaver Fajardo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 9 MES 01 AÑO 2007
Número de Identificación: 1022633148
Año que cursa: 9° Nombre de la Institución Educativa
Edad: 14 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 9 #9-32
Nombres y Apellidos del padre: William Malaver
Documento de identidad #: 35428513 de Zipaquira
Teléfono #: 3023935740
Nombres y Apellidos de la madre: Andrea Fajardo
Documento de identidad #: 35426513 de Zipaquira
Teléfono #: 3023635740
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Andrea Fajardo
Teléfono en caso de emergencia: 3023635740

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

Santiago
Firma del Deportista:
T.I: 1077955168
CELULAR 3142216986

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

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Salomé
APELLIDOS: Ossa Guerrero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 04 AÑO 2008
Número de identificación: 1021396664
Año que cursa: 7 Nombre de la Institución Educativa Wesleyano
Edad: 13 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cll 8 N° 1652 Cota
Nombres y Apellidos del padre: Juan Carlos Ossa Niño
Documento de identidad #: 9975195 de Bta
Teléfono #: 3004517822
Nombres y Apellidos de la madre: Susana Alejandra Guerrero C.
Documento de identidad #: 52326302 de Bogotá
Teléfono #: 3004515730
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Juan Carlos Ossa Niño
Teléfono en caso de emergencia: 3004517822 - 3116578484

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

Salomé Ossa Guerrero
Firma del Deportista
T.I: 1021396664
CELULAR 3004517822

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52326302
CELULAR 3004517822

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Kevin alejandro Sánchez Sabogal
APELLIDOS: Sánchez Sabogal
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 05 AÑO 2008
Número de identificación: 1070976309
Año que cursa: Once **Nombre de la Institución Educativa** Nuevo chile IED
Edad: 16 **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Vereda cerrito, finca el triangulo
Nombres y Apellidos del padre: Luis antonio Sanchez romero
Documento de identidad #: 80669986 **de** cota, Cundinamarca
Teléfono #: 323 9312930
Nombres y Apellidos de la madre: Mery Hellina Sabogal montenegro
Documento de identidad #: 52'801,809 **de**
Teléfono #: 311 939 9625
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Mery Hellina Sabogal montenegro
Teléfono en caso de emergencia: 311 939 9625

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1070976509
CELULAR 3193959379

Luis Antonio Sanchez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 80669986
CELULAR 323 9312930

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yilber Otiver
APELLIDOS: Sanabria Gonzalez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 12 AÑO 2006
Número de Identificación: 1.072.650.162
Año que cursa: Sexto **Nombre de la Institución Educativa** I.E.O.E. parcelo punal.
Edad: 14 **Talla de Calzado:** 41 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: V. Getime Sector peseba.
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ **de** _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Carmen Ligia Sanabria Gonzalez
Documento de identidad #: 23.926.705 **de** pesa boyaca.
Teléfono #: 310 270 38 23.
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Carmen Ligia Sanabria Gonzalez.
Teléfono en caso de emergencia: 313 492 0802 - 311 450 46 18

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

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

Carmen Ligia Sanabria Gonzalez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 23926705
CELULAR 3102703823

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sebastián
APELLIDOS: castellanos Chaux
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 01 AÑO 2007
Número de Identificación: 1142714046
Año que cursa: 8vo Nombre de la Institución Educativa Skolmi
Edad: 14 Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: S-M Talla Camiseta: S-M
Dirección y Lugar de Domicilio: Kr 39#79 95
Nombres y Apellidos del padre: Edwer enrique Castellanos betancourt
Documento de identidad #: 5953775921 de Bogotá
Teléfono #: 3123792398
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Isabel chaux nayas
Documento de identidad #: 52 376020 de Bogotá
Teléfono #: 3124327291
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maria Isabel chaux nayas
Teléfono en caso de emergencia: 3123792398

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de 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.**

Sebastián Castellanos
Firma del Deportista:
T.I: 1142714046
CELULAR 3123792398

Firma del padre-madre o acudiente
C.C
CELULAR

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Andres Camilo
APELLIDOS: Contreras Calvo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES 04 AÑO 2003
Número de Identificación: 1000604392
Año que cursa: 7 Nombre de la Institución Educativa Santo Tomas
Edad: 18 Talla de Calzado: 41 Talla pantaloneta: L Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cll 14 #6-75
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Nohemi Contreras Calvo
Documento de identidad #: 52523091 de _____
Teléfono #: 3136699970
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Andres Camilo Nohemi Contreras Calvo
Teléfono en caso de emergencia: 322 2734877

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1000604392
CELULAR 3136699910

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52523091
CELULAR 322 2734877

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Gabriel
APELLIDOS: Méndez Carrillo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 02 AÑO 2006
Número de Identificación: 1.090.386.807
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Colegio Campestre San Carlos
Edad: 15 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: 9 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Av Libertador San Luis 3 Casa 2
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Nelly Esperanza Carrillo
Documento de identidad #: 23730826 de Mariquí
Teléfono #: 3225939216
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Miguel Angel Cristancho Vargas
Teléfono en caso de emergencia: 3223924514 - 3105851343

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cual
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI NO X Cual
ALERGICO A: -0-
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

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

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.

Juan G Mendez C
Firma del Deportista:
T.I: 1090386807
CELULAR 321 304 5598

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 79614723
CELULAR 322 392 4514

JUAN ESPINOSA CONTRERAS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN 6 – EVIDENCIA 5

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMNETACION

MES: NOVIEMBRE

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	CARRA CUBIDES MARIA SANTIAGO	3138219771						1							1							1						1						4	4	0	100%
2	GONZALEZ VERA MARTINA	3171773752						1							1							1						1						4	4	0	100%
3	PALECHOR CASTRO DAVIS ALEJANDRO	3118881458						1							1							1						0						4	3	1	75%
4	RODRIGUEZ SANCHEZ MARIANA	3154815565						1							1							1						1						4	4	0	100%
5	SOFIA VILOA MENDIETA	3115726639						1							1							0						0						4	2	2	50%
6	VISSA GUERRERO SERGIA	3008512622						1							1							1						1						4	4	0	100%
7	BARRERA CUCUBO BENJAMIN	3123089561						1							1							1						1						4	4	0	100%
8	CARRA CUBIDES DANIEL FELIPE	3138219771						1							0							1						1						4	3	1	75%
9	CANO URIAN LUIS FELIPE	3112569813						1							1							1						1						4	4	0	100%
10	GOMEZ MORENO JERONIMO	3507124931						1							1							1						0						4	3	1	75%
11	ISSABELA PEÑA PARDO	2504669020						1							1							1						1						4	4	0	100%
12	JIMENEZ VELANDIA DIEGO ANDRES	3122585926						1							1							1						1						4	3	1	75%
13	OVIDIA SARMIENTO	3112907163						1							1							1						0						4	3	1	75%
14	SALAMANCA PULIDO ALEJANDRO	3186768714						0							1							1						1						4	2	2	50%
15	SAMUEL MUÑOZ	3125667054						1							1							1						1						4	4	0	100%
16	PALECHOR CASTRO JUAN DANIEL	3118881458						1							1							1						1						4	4	0	100%
17	VISSA GUERRERO DAMIAN	3004517622						1							0							1						1						4	3	1	75%
18	CANO URIAN SARA VALENTINA	3213183091						1							1							1						0						4	3	1	75%
19	DIAZ MELO SARA VALENTINA	3058262232						1							1							1						1						4	4	0	100%
20	DIAZ SANTIAGO	3218980124						1							1							1						1						4	4	0	100%
21	FERNANDO VELASQUEZ	3009116680						1							1							1						1						4	4	0	100%
22	GABRIEL LATON MENDIVELSO	3139556613						1							1							1						1						4	4	0	100%
23																																					88%
24																																					
25																																					

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMNETACION

MES: NOVIEMBRE

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	URREGO VELA ISSABELA	3144871937								1							1						1								1			4	3	1	75%
2	PALACIOS SOFIA	3502780434								1							1						1								1			4	3	1	75%
3	ALVAREZ CAMACHO MARIA JOSE	3176286727								1							1						1								1			4	4	0	100%
4	CASTAÑEDA VELAZCO SAMUEL ALEJANDRO	3107115658								1							1						1								1			4	3	1	75%
5	DIAZ GRANADA DANA GABRIELLE	3013829678								1							1						1								1			4	4	0	100%
6	DIAZ SANCHEZ JUAN ESTEBAN	3112839915								1							1						1								1			4	3	1	75%
7	DIEGO ALEJANDRO BONILLA MOZO	3138814668								1							1						1								1			4	3	1	75%
8	FIQUITIVA RODRIGUEZ JUAN FELIPE	3007198772								1							1						1								1			4	3	1	75%
9	FORERO MONTENEGRO MARIA FERNANDA	3213299998								1							1						1								1			4	4	0	100%
10	JUAN FERNANDO CARO VILLA	3229873245								1							1						1								1			4	4	0	100%
11	LOPEZ SANCHEZ SANTIAGO	3165754954								1							1						1								1			4	4	0	100%
12	MARCALES CARO DANIEL ESTEBAN	3132212995								1							1						1								1			4	4	0	100%
13	MIGUEL ANGEL HERNANDEZ	3108505988								1							1						1								1			4	3	1	75%
14	MIGUEL ANGEL LATON MENDIVELSO	3139551617								1							1						1								1			4	4	0	100%
15	MONICA CABRASQUERA JUAN DAVID	3105135572								1							1						1								1			4	4	0	100%
16	NARANJO BERMANO KAROL STEFANY	108 3219915838								1							1						1								1			4	3	1	75%
17	ORDUÑA SANTOYO LUCIANA	3013635749								1							1						1								1			4	3	1	75%
18	PARRA MARTINEZ JUAN ANDRES	3132199335								1							1						1								1			4	3	1	75%
19	RAMIREZ SANCHEZ KAROLA ESTEFANIA	3219976899								1							1						1								1			4	3	1	75%
20	RIOS RODRIGUEZ SAMUEL	3057180772								1							1						1								1			4	4	0	100%
21	ROJAS IBAÑEZ MARINA ALEJANDRA	3143727341								1							1						1								1			4	4	0	100%
22	VERNA PINILLA LUIS MIGUEL	3133626441								1							1						1								1			4	3	1	75%
23																																					85%
24																																					
25																																					
26																																					

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

MES: NOVIEMBRE

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	BELTRÁN ALDANA ALEJANDRO	3159267198	1		1		1		1		1			1		1		1			1		1		1		0	1		1	1	1		19	12	7	63%
2	RODRIGUEZ ABUCA NORBERTO	3142484268	1		1		1		1		1			1		1		1			1		0		1		0	1		1	1	1		19	12	7	63%
3	CAMARGO LIMA SOFIA	3132825398	1		1		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1	1		1	0	1		19	18	1	95%
4	CAMILO EDUARDO RODRIGUEZ M.	3222734011	1		1		1		1		1			1		1		1			0		1		1		1	1		1	1	1		19	18	1	95%
5	CAMPOS ROQUERA MARIA FERNANDA	3172658224	0		1		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1	1		1	1	1		19	18	1	95%
6	CASTELLANOS CHAUX SEBASTIAN	3186454348	1		1		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1	1		1	1	1		19	19	0	100%
7	CONTRERAS CALVO ANDRES	3016266663	1		1		1		0		1			1		1		1			1		1		1		1	1		1	1	1		19	17	2	89%
8	GARCIA ANGELA PATRICIA	3133457008	1		1		1		0		1			0		1		0			1		0		1		1	1		1	1	1		19	14	5	74%
9	INFANTE HUERTAS JUS. MANUELA	3160214052	1		1		0		1		1			1		1		1			1		1		1		1	0		1	1	1		19	17	2	89%
10	MALAVER PALARDO MELIANA SANTIAGO	3142216946	1		1		1		1		1			0		1		1			1		0		1		0	1		1	1	1		19	15	4	79%
11	MENDEZ CARRILLO JUAN MANUEL	3213849698	1		1		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1	1		1	1	1		19	18	1	95%
12	PALACIOS GUTIERREZ SAMUEL	3132976288	1		1		0		1		1			0		1		1			1		0		1		0	1		1	0	0		19	12	7	63%
13	PALACIOS GUTIERREZ SANTIAGO	3132970259	1		1		0		1		1			1		1		1			1		1		1		1	1		1	1	1		19	17	2	89%
14	PINZON GARZON SAMI	3125054637	0		1		1		0		0			1		1		1			0		1		1		1	1		1	0	0		19	13	6	68%
15	RODRIGUEZ PALARDO DANIEL MATEO	3222734011	1		1		1		1		1			1		1		1			0		1		1		1	1		1	1	1		19	18	1	95%
16	RUEDA HERNANDEZ SAMUEL	3222863189	1		1		1		1		0			1		1		1			0		1		1		1	1		1	1	0		19	15	4	79%
17	SAMABRIA GONZALES PILBER STIVEN	3222172581	1		1		1		1		1			1		1		1			1		0		0		1	1		1	1	1		19	13	2	67%
18	SANCHEZ E. JULIAN DAVID	3012570046	0		1		1		1		1			1		1		1			1		1		1		0	1		1	1	1		19	15	4	79%
19	SANCHEZ SANCHEZ ANDRES FELIPE	3102312210	1		1		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1	1		1	1	1		19	18	1	95%
20	SANCHEZ SABOGAL KEVIN ALEJANDRO	3193554379	1		1		1		1		1			1		1		1			1		1		1		1	1		1	0	1		19	17	2	89%
21	SUPELANO PINILLA LUISA FERNANDA	3184984072	1		1		1		1		1			1		1		1			0		1		1		1	1		1	1	1		19	17	2	89%
22	VISSA GUERRERO SALOME	3004517622	1		1		1		1		1			1		1		1			1		0		1		1	1		1	1	1		19	15	4	79%
23																																					83%

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

OBLIGACIÓN 7 – EVIDENCIA 6



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATI
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				JUNIO	MUNICIPIO: COTA		
LUGAR:				CAMPUS	HORARIO DE PRACTICA: M:6:00 M:4:00 J:6:00 V:4:00 S: 3:30 PM		
NIVEL					FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES				NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			CUMPLIMIENTO	
			RESPONSABILIDAD		HARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE ASISTENCI		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA			LIDERAZGO	
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		ACTIVIDADES LUDICAS DE EQUIPO		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA			CONSTANCIA	
			AUTODISCIPLINA		ACTIVIDADES LUDICAS DE LOGROS	IMPORTANCIA	
			PARTICIPACIÓN			ACTITUD	
			PERSEVERANCIA		JUEGOGOS LUDICOS Y RECOMPENSAS		
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA			ACTIVIDAD GRUPAL	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		MOVIMIENTOS ARTICULAR SUAVE MIEMBROS	ESTIRAMIENTO	
			MOVILIDAD ARTICULAR		SUPERIORES E INFERIORES	JUEGO GRUPAL	
			CALENTAMIENTO		ELOCIDAD MANEJO DE BALON DE MENOS A MA		
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			EJERC/HABILIDAD	
			RITMO		EPETICIONES DE MOVIMIENTOS CONSECUTIVO		
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION			EJER/AGILIDAD	
			REACCIÓN		REPETICIONES CON CAMBIOS DE MOVIMIENTO		
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			INTERACC/BALON	
			VELOCIDAD		REPETICIONES DE MANEJO DE BALON		
			FLEXIBILIDAD		EN DIFERENTES VELOCIDADES	EJERC/REPETICION	
			RESISTENCIA		REPETICIONES EN EJERCICIOS DE CARGA	RECURSOS TECNICOS DEL BALONCESTO	

Página 1



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

MES					MUNICIPIO: COTA		
LUGAR:				CAMPUS	HORARIO DE PRACTICA: M:6:00 M:4:00 J:6:00 V:4:00 S: 3:30 PM		
NIVEL				INICIACION	FUNDAMENTACIÓN 1 Y 2	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES				DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			CUMPLIMIENTO	
			RESPONSABILIDAD			CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE ASISTENCIA	
			COMPAÑERISMO	ARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE ASISTEN			
			JUSTICIA			LIDERAZGO	
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO		ACTIVIDADES LUDICAS DE EQUIPO		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD	ACTIVIDADES LUDICAS DE EQUIPO			
			OBEDIENCIA			CONSTANCIA	
			AUTODISCIPLINA		ACTIVIDADES LUDICAS DE LOGROS	IMPORTANCIA	
			PARTICIPACIÓN	ACTIVIDADES LUDICAS DE LOGROS		ACTITUD	
			PERSEVERANCIA		JUEGOGOS LUDICOS Y RECOMPENSAS		
			AUTODOMINIO	JUEGOGOS LUDICOS Y RECOMPENSAS			
			RECOMPENSA			ACTIVIDAD GRUPAL	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION		MOVIMIENTOS ARTICULAR SUAVE MIEMBROS	ESTIRAMIENTO	
			MOVILIDAD ARTICULAR	MOVIMIENTOS ARTICULAR SUAVE MIEMBROS	SUPERIORES E INFERIORES	JUEGO GRUPAL	
			CALENTAMIENTO	SUPERIORES E INFERIORES	VELOCIDAD MANEJO DE BALON DE MENOS A MA		
		DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			EJERC/HABILIDAD	
			RITMO	PETICIONES DE MOVIMIENTOS CONSECUTIV	REPETICIONES DE MOVIMIENTOS CONSECUTIVOS		
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				
			DIFERENCIACION			EJER/AGILIDAD	
			REACCIÓN	EPETICIONES CON CAMBIOS DE MOVIMENT	REPETICIONES CON CAMBIOS DE MOVIMIENTO		
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	TRABAJO REPETICIONES POR PAREJAS	TRABAJO REPETICIONES POR PAREJAS	TRABAJO REPETICIONES POR PAREJAS	
			VELOCIDAD	INTERACCIONES CON BALON	REPETICIONES DE MANEJO DE BALON	INTERACCIONES CON BALON	
			FLEXIBILIDAD	EJERC/REPETICION	EN DIFERENTES VELOCIDADES	EJERC/REPETICION	
			RESISTENCIA	RECURSOS TECNICOS DEL BALONCESTO	REPETICIONES EN EJERCICIOS DE CARGA	RECURSOS TECNICOS DEL BALONCESTO	

ágina 1
Página 2

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pr	N° de sesión: 121		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			07-/17
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
INTRODUCCION	Velocidad	Maxima			
FESTIVAL DE DEPORTES		Desplazamiento			
		Reaccion			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación		
INTRODUCCION	Equilibrio		
FESTIVAL DE DEPORTES	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES
INTRODUCCION					
FESTIVAL DE DEPORTES					

PARTE FINAL

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

Nombre del for...	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

DICIEMBRE

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 122		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 67			09-/17
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabaja en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerirmo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompenso					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
INTRODUCCION		Desplazamiento			
FESTIVAL DE DEPORTES		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Orientación			
	Equilibrio			
INTRODUCCION	Reacción			
FESTIVAL DE DEPORTES	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES
INTRODUCCION					
FESTIVAL DE DEPORTES					

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 123		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 67			09-/17
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
INTRODUCCION	Reacción			
FESTIVAL DE DEPORTES	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social voluti	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES
INTRODUCCION					
FESTIVAL DE DEPORTES					

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 124		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 67			13-/17
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
FESTIVAL DE DEPORTES		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			
ACTIVIDADES	Capacidades				
	Orientación				
	Equilibrio				
FESTIVAL DE DEPORTES	Reacción				
	Ritmo				
	Anticipacion				
	diferenciacion				
	acoplamiento				BALONES
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
	Componente teorico		TEMAS		
	mponente Social voluti		TEMAS		
	Componente recreativo		TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
					BALONES
FESTIVAL DE DEPORTES					

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 125		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 67			09-/17
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabaja en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	X
Compañerirmo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodaminio		Recompenza					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	resistencias			
FESTIVAL DE DEPORTES	Fuerza	Maxima			
		Explariva			
	Resirtencia	Aerobica	X	3	
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
Juegos recreativos		Desplazamiento	X	10	
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica	X		
		Dinamica		5	

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo
	Orientación	X	
	Equilibrio		
Juegos recreativos	Reacción		
FESTIVAL DE DEPORTES	Ritmo	X	15
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos recreativos	X				BALONES
				15	
FESTIVAL DE DEPORTES ALTERNATIVOS		X		15	
				15	
Juegos recreativos		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 126		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			03-/12
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al ci							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al de							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Marcar con x	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion			
Juegos recreativos	Fuerza	Maxima			BALONES
		Explariva			
	Resistencia	Aerobica			
		Anaerobica			
	Velocidad	Maxima			
		Desplazamiento			
		Reacciòn			
	Flexibilidad	Estatica			
		Dinamica			

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

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
Juegos recreativos					BALONES
Juegos recreativos					

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 127		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			09-/12
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN			PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos faltantes para asceder al q							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al d							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	X				
				15	
		X		15	BALONES
				15	
Juegos recreativos		X			
				20	

PARTE FINAL

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

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:6:00 pm	N° de sesión: 1128		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 22			13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		X
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para ascender al ci							
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al de							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Mirelar los diferentes aspectos tecnicos co							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		jurticia		Trabajo en equipo	X	autodirciplina	X
Responsabilidad	X	cooperacion	X	Humildad		Participacion	
Compañerizmo		lealtad		Obediencia		Perroverancia	
Autodominio		Recompenza					

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

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

ACTIVIDADES	Capacidades	Marcar con x	Tiempo	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
PARTIDOS RECREATIVOS	Ritmo			
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS		BALONES
	Componente teorico	TEMAS		
	mponente Social volut	TEMAS		
	Componente recreativo	TEMAS		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
PARTIDOS RECREATIVOS					BALONES

PARTE FINAL

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

Nombre del form	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA	Hora:6:00 pm	N° de sesión: 129	N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS			N° de deportistas: 22		13-/17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Realizar el acondicionamiento tecnico y principios tacticos falatantes para acceder al ci					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al de					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Nivelar los diferentes aspectos tecnicos co					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

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

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestacion	Marcar con x	
PARTIDOS RECREATIVOS	Fuerza	Maxima		BALONES
		Explosiva		
	Resistencia	Aerobica		
		Anaerobica		
	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reaccion		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		

ACTIVIDADES	Capacidades		
	Orientación		
	Equilibrio		
PARTIDOS RECREATIVOS	Reacción		
	Ritmo		
	Anticipacion		
	diferenciacion		
	acoplamiento		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
	Componente teorico	TEMAS	
	mponente Social voluti	TEMAS	
	Componente recreativo	TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2 — MATERIALES Y RECURSO: BALONES

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo

PARTE FINAL — MATERIALES Y RECURSO

ACTIVIDADES	Marcar Con x	Tiempo 10 MIN	Actividades
1.Estiramiento			
2.Retroalimentación de la clase			
3.Retroalimentación de			
ser en casa y recomendaciones gen			

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/12/20	Lugar:CAMPU	Municipio:COTA		Hora:4:00 pm	N° de sesión: 129		N° de semana:
Nombre del Formador: JUAN ESPINOSA CONTRERAS				N° de deportistas: 67			07-/17
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		X

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

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES	PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 MI	MATERIALES Y RECURSO
Explicacion del tema de clase	Introduccion a la clase			
	llamada a lista			
CHARLA DE AGRADECIMIENTO A L	Movilidad Articular			
DE LAS TRES CATEGORIAS	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidador Fisicar		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestac	Marcar con x	
	Fuerza	Maxima		
		Explariva		
	Resistencia	Aerobica	4:00 A 6:00 PM	
		Anaerobica		
DESPEDIDA	Velocidad	Maxima		
		Desplazamiento		
		Reacciòn		
	Flexibilidad	Estatica		
		Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidador		Marcar con x	
	Orientación			
	Equilibrio			
	Reacción			
MERIENDA	Ritmo		4:00 A 6:00 PM	
	Anticipacion			
	diferenciacion			
	acoplamiento			
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS	
	Componente teorico		TEMAS	
	mponente Social voluti		TEMAS	
	Componente recreativo		TEMAS	

PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
				15	
RECREATIVAS				15	
				15	
			X	20	

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 MIN	Actividador	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento				
2.Retroalimentaciòn de la clase				
3.Retroalimentaciòn de				
ser en casa y recomendaciones ges				

Nombre del for	JUAN ESPINOSA CONTRERAS
Firma formador	

OBLIGACIÓN 8 – EVIDENCIA 7

CRONOGRAMA ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA BALONCESTO COTA 2021

JUNIO																												
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
JULIO																												
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
MES DE AGOSTO DEL 2021																												
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
MES DE NOVIEMBRE DEL 2021																												
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
MES DE DICIEMBRE DEL 2021																												
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

CRONOGRAMA ELABORACION DE EVENTO DEPORTIVO Y RECREATIVO ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

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
MES DE JULIO DEL 2021																														
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
MES DE AGOSTO DEL 2021																														
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





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA'

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: Fundamentacion - Especializacion

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	ANDRES CAMILO CONTRERAS CAMO	16	0	6		.-		1			.-			8		.-		1			:	
2	WILIAM SANTIAGO MALAVER FAJARDO	14	0	4		.-		1			.-			7		.-		1		1	:	
3	SAMI PINZON GARZON	15	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
4	JUAN GABRIEL MENDEZ CARRILLO	15	0	5	1	.-		1			.-			8		.-		1			:	
5	CARLOS ESTIVEN GARCES VIVEROS	15	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
6	CAMILO ANDRES RICAURTE SALCEDO	16	0	7		.-		1			.-			8		.-		1			:	
7	SANTIAGO PALACIO GUTIERREZ	14	0	6		.-		1			.-			8		.-		1			:	
8	SAMUEL PALACIO GUTIERREZ	16	0	7		.-		1			.-			8		.-		1			:	
9	ZUE MANUELA INFANTE HUERTAS	16	0	5		.-		1			.-			8	1	.-		1			:	
10	LUISA FERNANDA SUPELANO PINILLA	15	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
11	ALEJANDRO SANCHEZ SABOGAL	15	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
12	KEVIN CAMILO MARCIALES CARO	17	0	4		.-		1			.-			7		.-		1			:	
13	SALOME USSA GUERRERO	13	0	4		.-		1			.-			8		.-		1			:	
14	JESUS DAVID MENDEZ SOTOMONTE	15	0	7		.-		1			.-			8		.-		1			:	
15	MARIA FERNANDA CAMPOS MOGUERA	15	0	6	1	.-		1			.-			8		.-		1			:	
16	MARIANA AMATA RAMOS	15	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
17	KEVIN ALEXANDER CHIGUAZUQUE MARTÍNE	16	0	6		.-		1			.-			8		.-		1		1	:	
18	LIAM SOFIA CAMARGO CARO	16	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
19	ALEJANDRO BELTRAN ALDANA	15	0	5		.-		1			.-			7		.-		1			:	
20	SAMUEL RUEDA HERNANDEZ	16	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
21	STIVEN SANABRIA GONZALEZ	15	0	6		.-		1			.-			8		.-		1			:	
22	CRISTOFER URREGO	14	0	4		.-		1			.-			8		.-		1			:	
23	JOSE LUUIS URREGO	15	0	5		.-		1			.-			7		.-		1			:	
24	CARLOS ANDRES MUÑOZ	15	0	5		.-		1		1	.-			8		.-		1			:	
25	YOSMEL YAMIR RODRIGUEZ ACERO	14	0	5		.-		1			.-			7		.-		1			:	
26	DIEGO ALEJANDRO BONILLA MOZO	15	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
27	FIQUITIVA RODRIGUEZ JUAN FELIPE	17	0	7		.-		1			.-			7		.-		1			:	
28	FORERO MONTENEGRO MARIA FERNANDA	15	0	6		.-		1			.-			8		.-		1			:	
29	JUAN FERNANDO CARO VILLA	14	0	7		.-		1			.-			8		.-		1		1	:	
30	LOPEZ SANCHEZ SANTIAGO	15	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
31	MARCIALES CARO DANIEL ESTEBAN	17	0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	
32	MIGUEL ANGEL HERNANDEZ	17	0	5		.-		1			.-			7		.-		1			:	
33	MIGUEL ANGEL LAITON MENDIVELSO	15	0	4		.-		1		1	.-			8		.-		1			:	
34	MOJICA CARRASQUILLA JUAN DAVID	13	0	6		.-		1			.-			7		.-		1			:	
35	NARANJO BEJARANO KAROL STEFANY	15	0	4		.-		1			.-			8		.-		1			:	
36	ORJUELA SANTOYO LUCIANA	15	0	5		.-		1			.-			7		.-		1		1	:	
37	PARRA MARTINEZ JUAN ANDRES	17	0	5	1	.-		1			.-			8		.-		1			:	
38			0	5		.-		1			.-			8		.-		1			:	

Página 1

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

...ERNACION DE CUNDINAMA
...NAMARCA REGION QUE PR...
...INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: Fundamentacion - Especializacion

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 INTENTO cms.					S. VERTICAL 2 INTENTO cms.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	ALEJANDRO SANCHEZ SA	16	2	1	6	:		2	4	6	:		2	4	7	:	
2	KEVIN CAMILO MARCIALE	14	2	0	7	:		2	2	7	:		2	2	0	:	
3	SALOME USSA GUERRERO	15	2	1	6	:		2	4	6	:		2	4	7	:	
4	JESUS DAVID MENDEZ SO	15	2	0	7	:		2	2	7	:		2	2	0	:	
5	MARIA FERNANDA CAMP	15	2	2	5	:		2	5	5	:		2	5	0	:	
6	MARIANA AMAYA RAMOS	16	2	1	6	:		2	4	6	:		2	4	9	:	
7	KEVIN ALEXANDER CHIGU	14	2	2	2	:		2	4	2	:		2	4	4	:	
8	LIAN SOFIA CAMARGO CA	16	2	1	6	:		2	4	6	:		2	4	3	:	
9	ALEJANDRO BELTRAN AL	16	2	1	0	:		2	3	0	:		2	3	5	:	
10	SAMUEL RUEDA HERNANI	15	2	1	1	:		2	3	1	:		2	3	0	:	
11	STIYEN SANABRIA GONZA	15	2	1	8	:		2	3	8	:		2	3	4	:	
12	CRISTOFER URREGO	17	2	2	4	:		2	4	4	:		2	4	7	:	
13	JOSE LUUIS URREGO	13	2	1	6	:		2	3	6	:		2	3	9	:	
14	CARLOS ANDRES MUÑOZ	15	2	0	4	:		2	1	4	:		2	1	0	:	
15	YOSMEL YANIR RODRIGUE	15	2	1	3	:		2	3	3	:		2	3	2	:	
16	DIEGO ALEJANDRO BONIL	15	1	9	0	:		2	0	8	:		2	1	0	:	
17	FIQUITIVA RODRIGUEZ JU	16	2	1	6	:		2	4	6	:		2	4	7	:	
18	FORERO MONTENEGRO M	16	2	0	7	:		2	2	7	:		2	2	0	:	
19	JUAN FERNANDO CARO Y	15	2	1	2	:		2	4	2	:		2	4	5	:	
20	LOPEZ SANCHEZ SANTIAG	16	2	1	3	:		2	3	3	:		2	3	7	:	
21	MARCIALES CARO DANIEL	15	2	1	0	:		2	4	0	:		2	4	4	:	
22	MIGUEL ANGEL HERNAND	14	2	1	5	:		2	3	9	:		2	4	1	:	
23	MIGUEL ANGEL LAITON MI	16	2	0	0	:		2	3	0	:		2	3	2	:	
24	MOJICA CARRASQUILLA J	15	2	0	1	:		2	5	1	:		2	5	4	:	
25	NARANJO BEJARANO KAI	14	2	1	3	:		2	4	3	:		2	4	0	:	
26	ORJUELA SANTOYO LUCIANA	16	2	2	5	:		2	5	5	:		2	5	0	:	
27	PARRA MARTINEZ JUAN AND	17	2	1	6	:		2	4	6	:		2	4	9	:	
28	RAMIREZ SANCHEZ KAROLL E	16	2	2	2	:		2	4	2	:		2	4	4	:	

Página 1

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARC
IDINAMARCA REGION QUE PROGR

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: Fundamentacion - Especializacion

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
			CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	ALEJANDRO SANCHEZ SABOGAL	16	1	7	6	:		1	7	8	:					:	
2	KEVIN CAMILO MARCIALES CARO	14	1	5	6	:		1	5	4	:					:	
3	SALOME USSA GUERRERO	15	2	1	6	:		2	1	1	:					:	
4	JESUS DAVID MENDEZ SOTOMONTE	15	1	8	7	:		1	8	5	:					:	
5	MARIA FERNANDA CAMPOS NOGU	15	2	1	8	:		2	1	7	:					:	
6	MARIANA AMAYA RAMOS	16	1	7	7	:		1	7	6	:					:	
7	KEVIN ALEXANDER CHIGUAZUQUE M	14	2	6	2	:		2	6	6	:					:	
8	LIAN SOFIA CAMARGO CARO	16	1	8	5	:		1	8	7	:					:	
9	ALEJANDRO BELTRAN ALDANA	16	1	5	6	:		1	5	5	:					:	
10	SAMUEL RUEDA HERNANDEZ	15	1	5	4	:		1	5	4	:					:	
11	STIVEN SANABRIA GONZALEZ	15	1	8	3	:		1	8	6	:					:	
12	CRISTOFER URREGO	17	1	8	1	:		1	8	8	:					:	
13	JOSE LUUIS URREGO	13	1	5	6	:		1	5	2	:					:	
14	CARLOS ANDRES MUÑOZ	15	1	7	5	:		1	7	7	:					:	
15	YOSMEL YANIR RODRIGUEX ACERO	15	1	4	6	:		1	4	6	:					:	
16	DIEGO ALEJANDRO BONILLA MOZO	15	1	5	6	:		1	5	8	:					:	
17	FIQUITIVA RODRIGUEZ JUAN FELIPE	16	1	8	7	:		1	8	5	:					:	
18	FORERO MONTENEGRO MARIA FER	16	1	4	6	:		1	4	6	:					:	
19	JUAN FERNANDO CARO VILLA	15	2	1	7	:		2	1	6	:					:	
20	LOPEZ SANCHEZ SANTIAGO	16	1	4	6	:		1	4	8	:					:	
21	MARCIALES CARO DANIEL ESTEBA	15	1	5	4	:		1	5	3	:					:	
22	MIGUEL ANGEL HERNANDEZ	14	1	5	1	:		1	5	6	:					:	
23	MIGUEL ANGEL LAITON MENDIYELS	16	1	6	6	:		1	5	8	:					:	
24	MOJICA CARRASQUILLA JUAN DAV	15	1	5	7	:		1	5	5	:					:	
25	NARANJO BEJARANO KAROL STEF	14	1	4	7	:		1	4	8	:					:	
26	ORJUELA SANTOYO LUCIANA	16	1	9	7	:		2	1	6	:					:	
27	PARRA MARTINEZ JUAN ANDRES	17	1	4	6	:		1	4	8	:					:	
28	RAMIREZ SANCHEZ KAROLL ESTEFANIA	16	2	1	7	:		1	5	3	:					:	

Página 1

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARC
DINAMARCA REGION QUE PROGI

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: Fundamentacion - Especializacion

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS						UNICO INTENTO 50 MTS					
			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1	ALEJANDRO SANCHEZ SABOGAL	16	0	4	:	5	4		0	8	:	7	1	
2	KEYIN CAMILO MARCIALES CARO	14	0	4	:	6	3		0	8	:	9	3	
3	SALOME USSA GUERRERO	15	0	4	:	9	7		0	8	:	3	6	
4	JESUS DAVID MENDEZ SOTOMONT	15	0	4	:	2	8		0	8	:	8	6	
5	MARIA FERNANDA CAMPOS NOGU	15	0	4	:	1	6		0	8	:	4	7	
6	MARIANA AMAYA RAMOS	16	0	4	:	6	8		0	8	:	9	9	
7	KEYIN ALEXANDER CHIGUAZUQUE	14	0	4	:	6	8		0	8	:	0	0	
8	LIAN SOFIA CAMARGO CARO	16	0	4	:	5	9		0	8	:	9	4	
9	ALEJANDRO BELTRAN ALDANA	16	0	4	:	4	5		0	8	:	7	3	
10	SAMUEL RUEDA HERNANDEZ	15	0	4	:	0	9		1	0	:	8	5	
11	STIVEN SANABRIA GONZALEZ	15	0	4	:	3	3		0	8	:	6	7	
12	CRISTOFER URREGO	17	0	4	:	4	7		0	8	:	7	8	
13	JOSE LUUIS URREGO	13	0	4	:	5	3		0	9	:	3	7	
14	CARLOS ANDRES MUÑOZ	15	0	4	:	4	6		0	9	:	6	9	
15	YOSMEL YANIR RODRIGUEX ACERO	15	0	4	:	8	7		0	9	:	7	7	
16	DIEGO ALEJANDRO BONILLA MOZO	15	0	5	:	0	9		0	9	:	3	7	
17	FIQUITIVA RODRIGUEZ JUAN FELIPE	16	0	4	:	0	1		0	8	:	0	2	
18	FORERO MONTENEGRO MARIA FE	16	0	4	:	6	5		0	9	:	8	6	
19	JUAN FERNANDO CARO VILLA	15	0	4	:	3	3		0	8	:	4	2	
20	LOPEZ SANCHEZ SANTIAGO	16	0	4	:	6	9		0	9	:	2	8	
21	MARCIALES CARO DANIEL ESTEBA	15	0	4	:	5	1		0	8	:	8	8	
22	MIGUEL ANGEL HERNANDEZ	14	0	4	:	4	5		0	8	:	4	6	
23	MIGUEL ANGEL LAITON MENDIVELS	16	0	4	:	6	8		0	9	:	2	1	
24	MOJICA CARRASQUILLA JUAN DAY	15	0	4	:	7	9		0	8	:	8	4	
25	NARANJO BEJARANO KAROL STEF	14	0	4	:	5	9		0	9	:	1	4	
26	ORJUELA SANTOYO LUCIANA	16	0	4	:	1	6		0	8	:	4	7	
27	PARRA MARTINEZ JUAN ANDRES	17	0	4	:	6	8		0	8	:	9	9	
28	RAMIREZ SANCHEZ KAROLL ESTEFANIA	16	0	4	:	6	8		0	8	:	0	0	
29	RIOS RODRIGUEZ SAMUEL	14	0	4	:	5	9		0	8	:	9	4	
30	ROJAS BRIÑEZ MAYRA ALEJANDRA	16	0	4	:	4	5		0	8	:	7	3	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

RESULTADOS DE LOS ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LAS PRUEBAS FISICAS Y ANTROPROMETICAS

GRUPO ESPECIALIZACION BALONCESTO COTA.

Hay que tener en cuenta que la aplicación este tipo de pruebas, a niñas / niños en este tipo de región no son acostumbradas por lo tanto cuesta mucho concientizar al muchacho (as) la importancia de tomar de medidas como la talla, el peso y los perímetros corporales. Estas medidas son imprescindibles para un la dietética, en las que podemos realizar para nutrición deportiva, ya se para los temas de la proyección del crecimiento enfocado en el crecimiento para un deporte en específico etc. Igualmente sucede con las pruebas físicas, puesto que hoy en día la educación física en la mayoría de los planteles educativos carece el currículo de estos este tipo de prácticas por parte de los docentes. De alguna forma muy importante que sea en las escuelas de formación donde los chicos (as) sea la primera vez que se les realiza dicha prueba y para la mayoría de ellos quizá la única oportunidad que se les pueda aplicar.

1° ciclo de pruebas mes de agosto.

- ***En cuanto al peso corporal se puede evidenciar que el 45% de los alumnos (as) están entre (48.00 y 55,00 kg), el 27% de los alumnos están entre (58.00 kg) y el 20 % entre 65 kg solo 8% de los alumnos sobrepasan los 75 kg. (solo un 4% denotan una baja de peso referente al promedio de su estatura.)***
- ***En cuanto a la estatura y envergadura el 75% se encuentran en (160y 175 cm) el 25% se encuentran en (150 y 159 cm) y el 25%.***
- ***Para la prueba de 20 metros lanzados los siguientes fueron los registros; el 80% logro (4,1 y 4,5 seg) el 20% estuvo (4,6 y 4,9 seg) y el***
- ***En los 50 metros el 80% realizo tiempos de (8.09 y 8,5 seg) el 15% realizo de (8.6 a 9,5 seg)***
- ***En cuanto a la altura inicial y el salto vertical realizando DOS (2) intentos y por promedio sus resultados son: el 5% logro (220 y 236.cm) el 10% logro (240 y 257cm)***
- ***En la prueba de salto horizontal el 60% estuvieron entre el rango de (145 y 167 y el 40% entre 170 y 205 cm)***

Se resalta que la mayoría de las chicas (cos) que todos los deportistas de esta categoría viven en continua competencia, esto hace que le den una relevancia muy alta a este tipo de pruebas, puesto que en esta categoría su mejoramiento, requiere mantener buenos resultados en estás pruebas, con el ánimo de mejorar su aspecto técnico táctico en las competencias.

Mantener vigentes estos procesos se puede llegar a convertir en una herramienta invaluable en la cantera que se pretende mantener en la búsqueda de talentos y futuras glorias del deporte de nuestro de departamento.

Juan Espinosa Contreras
Entrenador Nacional FECOLCESTO

OBLIGACIÓN 9 – EVIDENCIA 8

COTA
I.M.R.D.

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

El INSTITUTO MUNICIPAL DE RECREACION Y DEPORTE DE COTA

HACE CONSTAR:

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

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

Atentamente,

JUAN DIEGO TIBAQUICHA MORTIGO
COORDINADOR EFD Y EVENTOS IMRD COTA

Elaboro: GLORIA VARGAS

OBLIGACIÓN 10 – EVIDENCIA 9



Festival de Habilidades



Competencia Individuales

OBLIGACIÓN 11 – EVIDENCIA 10

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021

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

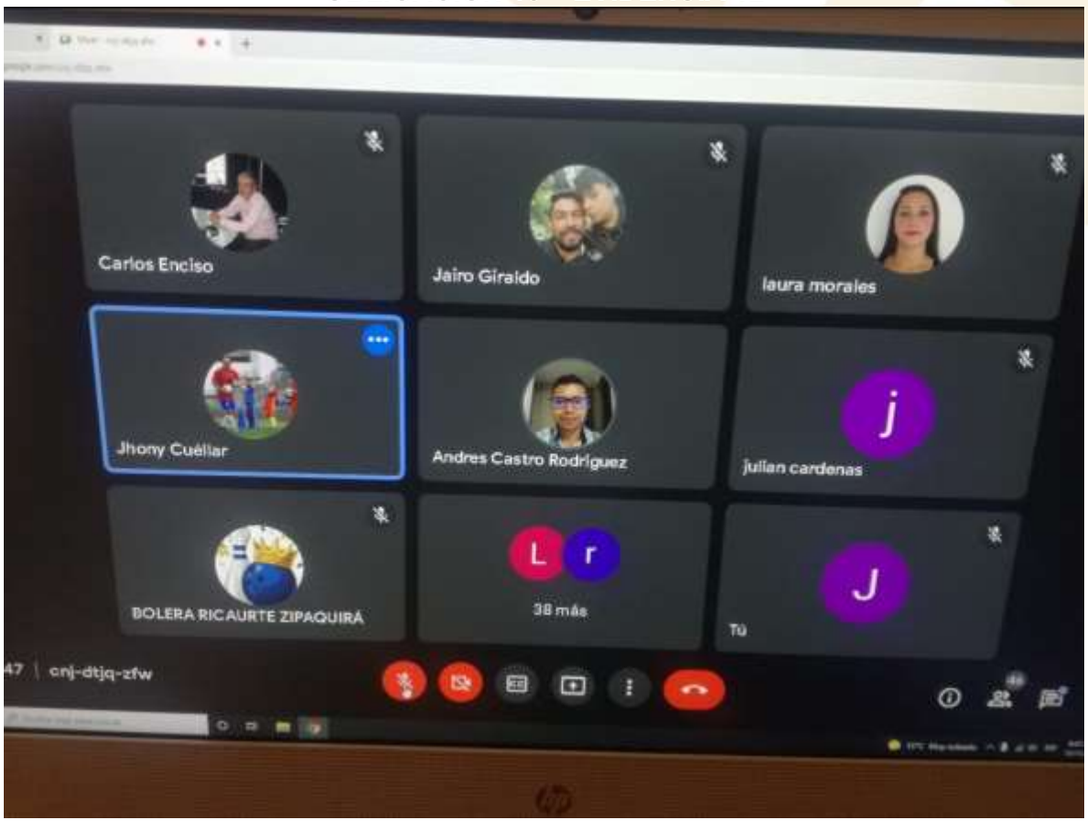


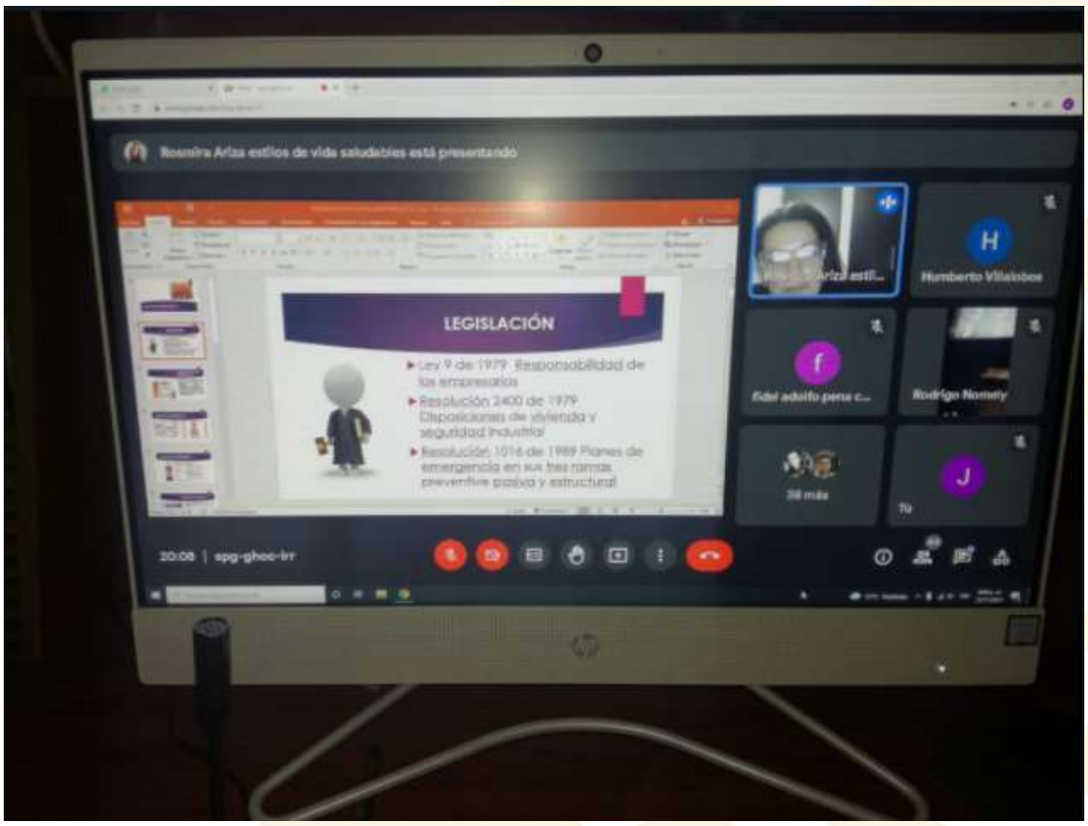
Evento Crosstech

OBLIGACIÓN 12 – EVIDENCIA 11



OBLIGACIÓN 13 – EVIDENCIA 12




Rosmira Ariza estilos de vida saludables está presentando
LEGISLACIÓN
Ley 9 de 1979. Responsabilidad de los empresarios
Resolución 2400 de 1979. Disposiciones de vivienda y seguridad industrial
Resolución 1016 de 1989. Planes de emergencia en sus tres ramas preventiva pasiva y estructural
Humberto Villalobos
Fidel adolfo pena c...
Rodrigo Nomely
28 más
Tu
20:08 | spg-ghoc-irr


Marco Gomez
Andres Castro Rodriguez
rodrigo gomez
fidel adolfo pena contreras
Santiago Ariza
Dennis Mahayerly GUZMAN VEGA
Rosmira Ariza estilos de vida sal...
2 más
Tu
19:56 | spg-ghoc-irr

OBLIGACIÓN 14 – EVIDENCIA 13



Apoyo al evento de mini baloncesto

OBLIGACIÓN 15 – EVIDENCIA 14

El día 24 de noviembre, entregue informe el cual contiene cuenta de cobro informe de supervisión etc.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**JUAN ESPINOSA CONTRERAS**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**COTA**	
NIVEL	**FUNDAMENTACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**CAMPUS DEPORTIVO COTA**	**MES: NOVIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



02-11-2021 TECNICA INDIVIDUAL- CAMPUS DEPORTIVO COTA



05-11-2021 TACTICA GENERAL- CAMPUS DEPORTIVO COTA



06-11-2021 COORDINACION – CAMPUS DEPORTIVO COTA



07-11-2021 PREPARACION FISICA GENERAL– CAMPUS DEPORTIVO COTA



08-11-2021 TECNICA DEFENSIVA GENERAL – CAMPUS DEPORTIVO COTA



09-11-2021 TECNICA LANZAMIENTO–CAMPUS DEPORTIVO COTA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



12-11-2021 TECNICA DEL DOBLE RITMO–CAMPUS DEPORTIVO COTA



13-11-2021 TECNICA LANZAMIENTO DE TRES– CAMPUS DEPORTIVO COTA



14-11-2021 TECNICA DEL PASE –CAMPUS DEPORTIVO COTA



15-11-2021 TACTICA OFENSIVA –CAMPUS DEPORTIVO COTA



19-11-2021 HABILIDADES COORDINATIVAS – CAMPUS DEPORTIVO COTA



20-11-2021 TECNICA DE LA PANTALLA– CAMPUS DEPORTIVO COTA

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA



21-11-2021 COMPETENCIAS DE LANZAMIENTO– CAMPUS DEPORTIVO COTA



22-11-2021 TECNICA DEFENSIVA GRUPAL – CAMPUS DEPORTIVO COTA



23-11-2021 TECNICA DE LANZAMIENTO EN MOVIMIENTO
CAMPUS DEPORTIVO COTA



26-11-2021 INTERACCIONES DE ATAQUE
CAMPUS DEPORTIVO COTA



27-11-2021 TECNICA INDIVIDUAL- CAMPUS DEPORTIVO COTA



28-11-2021 TACTICA GENERAL- CAMPUS DEPORTIVO COTA



29-11-2021 COORDINACION – CAMPUS DEPORTIVO COTA



30-11-2021 PREPARACION FISICA GENERAL– CAMPUS DEPORTIVO COTA

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

	NOMBRE Y APELLIDOS	GÉNERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ÉTNICO						DISCAPACIDAD			VÍCTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono fijo Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	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	CABRA CUBIDES JARED SANTIAGO	X													X						X		3138219773	1011085921	
2	GONZALEZ VERA MARTINA		X												X						X		3173773752	1023082759	
3	PALECHOR CASTRO DAVIS ALEJANDRO	X													X						X		3118081458	1072640750	
4	RODRIGUEZ SANCHEZ MARIANA		X												X						X		3154016565	1030533178	
5	SORA ULLOA MENDIETA		X												X						X		3115236039	1001115875	
6	USSA GUERRERO LETICIA		X												X						X		3004517822	1019602022	
7	BARRIOS CAICEDO BENJAMIN	X													X						X		3123389561	1112930844	
8	CABRA CUBIDES DANIEL FELIPE	X													X						X		3138219773	1031804606	
9	CANO URIAN LUIS FELIPE	X													X						X		3112569813	1024402865	
10	GOMEZ MORENO JERONIMO	X													X						X		3507124933	1023302864	
11	ISSABELA PEÑA PARDO	X													X						X		3504689920	1000462934	
12	JIMENEZ VELANDIA DBVID ANDRES	X													X						X		3122505926	1077843069	
13	OSCAR SABALETA	X													X						X		3112937163	1014859002	
14	SALAMANCA PULIDO ALEJANDRO	X													X						X		3168768714	1000267496	
15	MANUEL MUÑOZ	X													X						X		3125667054	1027150404	
16	PALECHOR CASTRO JUAN DANIEL	X													X						X		3118081458	1070916397	
17	USSA GUERRERO DAMIAN	X													X						X		3004517822	1000184290	
18	CANO URIAN SARA VALENTINA		X												X						X		3212810091	1031646901	
19	DIAZ MELO SARA VALENTINA		X												X						X		3058262332	1020728225	
20	DIAZ SANTIAGO	X													X						X		3223090324	1000181664	
21	FERNANDO VELASQUEZ	X													X						X		3005614600	1059904977	
22	GABRIEL LAITON MENDIVELSO	X													X						X		3135551617	1031805890	
23																									
24																									

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO				DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-4	5a 9 a 11	12a 17 a 18	19-26	27-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Mestizo	Otro	FISICA	Cognitiva	Sensorial	SI	No				
1	URREGO VELA ISSABELA	X				X									X						X		3144873927	1.030.533.178	
2	PALACIOS SOFIA		X			X									X						X		3502708434	1.000.085.921	
3	ALVAREZ CAMACHO MARIA JOSE		X			X									X						X		3176388727	1.024.402.865	
4	CASTAÑEDA VELAZCO SAMUEL ALEXANDER	X				X									X						X		3187115650	1.031.646.901	
5	DIAZ GRIALBA DANA GABRIELLE		X			X									X						X		3014829678	1.112.930.844	
6	DIAZ SANCHEZ JUAN ESTEBAN	X				X									X						X		311287091	1.003.245.322	
7	DIEGO ALEJANDRO BONILLA MOZO	X				X									X						X		3118814660	1.000.183.524	
8	PIJUTIVA RODRIGUEZ JUAN FELIPE	X				X									X						X		3007168772	1.003.565.110	
9	FORERO MONTENEGRO MARIA FERNANDA		X			X									X						X		3213299098	1.024.402.865	
10	JUAN FERNANDO CARO VILLA	X				X									X						X		3229071245	1.031.646.901	
11	LOPEZ SANCHEZ SANTIAGO	X				X									X						X		3165754954	1.112.930.844	
12	MARCIALES CARO DANIEL ESTEBAN	X				X									X						X		3132212995	1.002.345.097	
13	MIGUEL ANGEL HERNANDEZ	X				X									X						X		3108545588	1.072.640.750	
14	MIGUEL ANGEL LAITON MENDIVELSO	X				X									X						X		3135551617	1.070.916.397	
15	MOJICA CARRASQUILLA JUAN DAVID	X				X									X						X		3185133922	1.072.325,11	
16	NARANJO BEJARANO KAROL STEFANY		X			X									X						X		3105644708-3219915838	1.003.245.322	
17	ORJUELA SANTOYO LUCIANA		X			X									X						X		3023635740	1.000.183.524	
18	PARRA MARTINEZ JUAN ANDRES	X				X									X						X		3112199376	1.003.565.110	
19	RAMIREZ SANCHEZ KAROLL ESTEFANIA		X			X									X						X		3219976890	1.024.402.865	
20	RIOS RODRIGUEZ SAMUEL	X				X									X						X		3007168772	1.031.646.901	
21	ROJAS BREÑEZ MAYRA ALEJANDRA	X				X									X						X		3144721541	1.112.930.844	
22	SIERRA PINILLA LUIS ANGEL	X				X									X						X		3115826043	1.002.345.097	
23																									
24																									

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

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

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO				DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-4	5a 9 a 11	12a 17 a 18	19-26	27-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Mestizo	Otro	FISICA	Cognitiva	Sensorial	SI	No				
1	BELTRÁN ALDANA ALEJANDRO					X									X						X		3144873927	1.030.533.178	
2	BOHORQUEZ ARIZA NORBERTO					X									X						X		3502708434	1.000.085.921	
3	CAMARGO LINA SOFIA					X									X						X		3176388727	1.024.402.865	
4	CAMILO EDUARDO RODRIGUEZ M.					X									X						X		3187115650	1.031.646.901	
5	CAMPOS NOQUERA MARIA FERNANDA					X									X						X		3014829678	1.112.930.844	
6	CASTELLANOS CHAUX SEBASTIAN					X									X						X		311287091	1.003.245.322	
7	CONTRERAS CALVO ANDRÉS					X									X						X		3118814660	1.000.183.524	
8	GARCIA ANGELA PATRICIA					X									X						X		3007168772	1.003.565.110	
9	INFANTE HUERTAS XUE MANUELA					X									X						X		3213299098	1.024.402.865	
10	MALAVER FAJARDO WILLIAM. SANTIAGO					X									X						X		3229071245	1.031.646.901	
11	MENDEZ CARRILLO JUAN MANUEL					X									X						X		3165754954	1.112.930.844	
12	PALACIOS GUTIERREZ SAMUEL					X									X						X		3132212995	1.002.345.097	
13	PALACIOS GUTIERREZ SANTIAGO					X									X						X		3108545588	1.072.640.750	
14	PINZON GARZON SAMI					X									X						X		3135551617	1.070.916.397	
15	RODRIGUEZ FAJARDO DANIEL MATEO					X									X						X		3185133922	1.072.325,11	
16	RUEDA HERNANDEZ SAMUEL					X									X						X		3105644708-3219915838	1.003.245.322	
17	SANABRIA GONZALES VILBER STIVEN					X									X						X		3023635740	1.000.183.524	
18	SANCHEZ E. JULIAN DAVID					X									X						X		3112199376	1.003.565.110	
19	SANCHEZ SANCHEZ ANDRES FELIPE					X									X						X		3219976890	1.024.402.865	
20	SANCHEZ SABOGAL JOEVIN ALEJANDRO					X									X						X		3007168772	1.031.646.901	
21	SUPELANO PINILLA LUISA FERNANDA					X									X						X		3144721541	1.112.930.844	
22	USSA GUERRERO SALOME					X									X						X		3115826043	1.002.345.097	
23																									
24																									

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