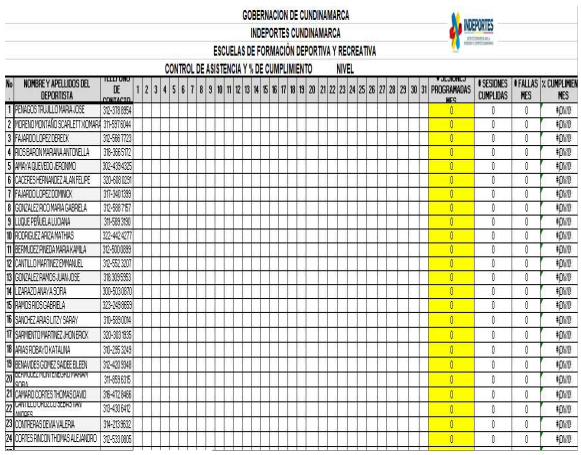
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ALEXANDER SABOGAL**	
No DE CONTRATO	**907-2021**	
MUNICIPIO	**MADRID**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**NATACION**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PORDEFINIR**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
ACTIVIDAD 1	ACTIVIDAD 2	
		
ACTIVIDAD 3	ACTIVIDAD 4	

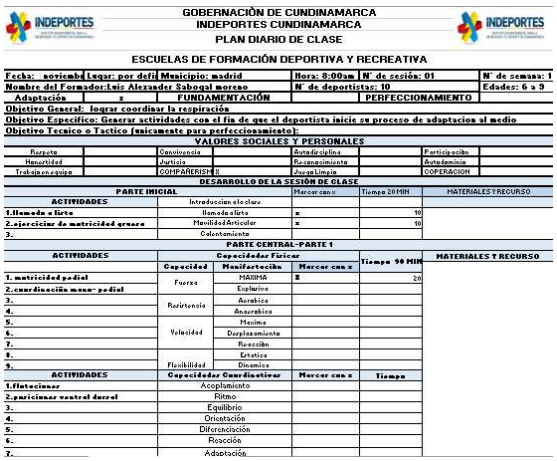


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL

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	PEÑARGOS TRUJILLO MARIA JOSE	310-7789864																																0	0	0	#¡DIV/0!
2	MORENO MONTAÑO SCARLETT NOHARA	311-5978044																																0	0	0	#¡DIV/0!
3	FAJARDO LOPEZ DEREK	312-5867723																																0	0	0	#¡DIV/0!
4	ROSSARON MARIANA ANTONELLA	316-3955772																																0	0	0	#¡DIV/0!
5	MAHAYA QUEVEDO JERONIMO	302-4364025																																0	0	0	#¡DIV/0!
6	CACERES HERNANDEZ ALAN FELIPE	320-6861029																																0	0	0	#¡DIV/0!
7	FAJARDO LOPEZ DOMINIC	317-3461089																																0	0	0	#¡DIV/0!
8	GONZALEZ RICO MARIA GABRIELA	312-5987827																																0	0	0	#¡DIV/0!
9	LUQUE PEÑUELA LUCIANA	314-5893560																																0	0	0	#¡DIV/0!
10	RODRIGUEZ ARIZA MATIAS	322-4424277																																0	0	0	#¡DIV/0!
11	BERMUDEZ PINEDA MARIA CAMILA	312-5000889																																0	0	0	#¡DIV/0!
12	CASTILLO MARTINEZ EMMANUEL	312-552-3207																																0	0	0	#¡DIV/0!
13	GONZALEZ RAMOS JUAN JOSE	316-3555983																																0	0	0	#¡DIV/0!
14	ZARAZO AVAVA SOFIA	300-5030870																																0	0	0	#¡DIV/0!
15	RAMOS RIOS GABRIELA	322-3458933																																0	0	0	#¡DIV/0!
16	SANCHEZ ARAS LEIDY SARAY	316-5950094																																0	0	0	#¡DIV/0!
17	SARMIENTO MARTINEZ JHON ERICK	320-3839835																																0	0	0	#¡DIV/0!
18	ARIAS ROSAS CHYATALINA	316-2953249																																0	0	0	#¡DIV/0!
19	BERMUDES GOMEZ SADDIE ELEEN	312-4231548																																0	0	0	#¡DIV/0!
20	RODRIGUEZ MARTINEZ SOFIA MARIANA	314-8593215																																0	0	0	#¡DIV/0!
21	CAMPAÑO CORTES THOMAS DAVID	316-4123468																																0	0	0	#¡DIV/0!
22	CARVAJAL CRUZ JUSEPH MATTHEW	315-4351412																																0	0	0	#¡DIV/0!
23	CAMPEROS DEVIA VALERIA	314-2123532																																0	0	0	#¡DIV/0!
24	CORTES FAJON THOMAS ALEJANDRO	312-5330805																																0	0	0	#¡DIV/0!

ACTIVIDAD 5

f



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: noviembLegar: por defi	Municipio: madrid	Hora: 8:00am	N° de sesión: 01		N° de semana: 1
Nombre del Formador: Luis Alexander Sabogal moreno		N° de deportistas: 10			Edades: 6 a 9
Adaptación x	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		

Objetivo General: lograr coordinar la respiración
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COOPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

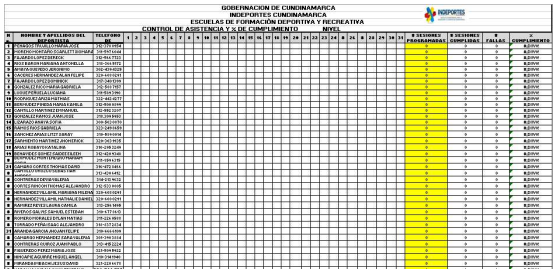
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion ala clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	x	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	x	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1. motricidad pedal	Fuerza	MAXIMA	x	20
2. coordinación manos- pedal		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reaccion		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Marcar con x	Tiempo
1.flotaciones	Acoplamiento			
2.puriciones ventral dorsal	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			

ACTIVIDAD 6



ACTIVIDAD 7



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

N°	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	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS	% CUMPLIMIENTO
1	PEÑARGOS TRUJILLO MARIA JOSE	310-7789864																																0	0	0	#¡DIV/0!
2	MORENO MONTAÑO SCARLETT NOHARA	311-5978044																																0	0	0	#¡DIV/0!
3	FAJARDO LOPEZ DEREK	312-5867723																																0	0	0	#¡DIV/0!
4	ROSSARON MARIANA ANTONELLA	316-3955772																																0	0	0	#¡DIV/0!
5	MAHAYA QUEVEDO JERONIMO	302-4364025																																0	0	0	#¡DIV/0!
6	CACERES HERNANDEZ ALAN FELIPE	320-6861029																																0	0	0	#¡DIV/0!
7	FAJARDO LOPEZ DOMINIC	317-3461089																																0	0	0	#¡DIV/0!
8	GONZALEZ RICO MARIA GABRIELA	312-5987827																																0	0	0	#¡DIV/0!
9	LUQUE PEÑUELA LUCIANA	314-5893560																																0	0	0	#¡DIV/0!
10	RODRIGUEZ ARIZA MATIAS	322-4424277																																0	0	0	#¡DIV/0!
11	BERMUDEZ PINEDA MARIA CAMILA	312-5000889																																0	0	0	#¡DIV/0!
12	CASTILLO MARTINEZ EMMANUEL	312-552-3207																																0	0	0	#¡DIV/0!
13	GONZALEZ RAMOS JUAN JOSE	316-3555983																																0	0	0	#¡DIV/0!
14	ZARAZO AVAVA SOFIA	300-5030870																																0	0	0	#¡DIV/0!
15	RAMOS RIOS GABRIELA	322-3458933																																0	0	0	#¡DIV/0!
16	SANCHEZ ARAS LEIDY SARAY	316-5950094																																0	0	0	#¡DIV/0!
17	SARMIENTO MARTINEZ JHON ERICK	320-3839835																																0	0	0	#¡DIV/0!
18	ARIAS ROSAS CHYATALINA	316-2953249																																0	0	0	#¡DIV/0!
19	BERMUDES GOMEZ SADDIE ELEEN	312-4231548																																0	0	0	#¡DIV/0!
20	RODRIGUEZ MARTINEZ SOFIA MARIANA	314-8593215																																0	0	0	#¡DIV/0!
21	CAMPAÑO CORTES THOMAS DAVID	316-4123468																																0	0	0	#¡DIV/0!
22	CARVAJAL CRUZ JUSEPH MATTHEW	315-4351412																																0	0	0	#¡DIV/0!
23	CAMPEROS DEVIA VALERIA	314-2123532																																0	0	0	#¡DIV/0!
24	CORTES FAJON THOMAS ALEJANDRO	312-5330805																																0	0	0	#¡DIV/0!

ACTIVIDAD 8

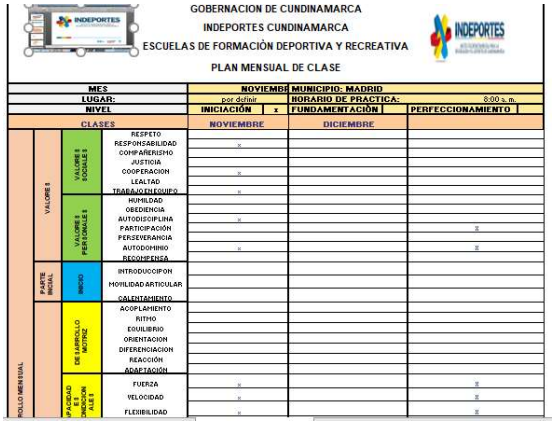


INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

ACTIVIDAD 8



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

MES				NOVIEMBR	MUNICIPIO: MADRID	
LUGAR:				por definir	HORARIO DE PRACTICA:	8:00 a. m.
NIVEL				INICIACIÓN x	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO
CLASES				NOVIEMBRE	DICIEMBRE	
FOLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO			
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO			
			JUSTICIA	x		
			COOPERACION			
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA			
			AUTODISCIPLINA			
			PARTICIPACIÓN	x		
			PERSEVERANCIA			x
			AUTODOMINIO	x		x
			RECONOCIENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPION			
			MOVILIDAD ARTICULAR			
			CALENTAMIENTO			
	DESARROLLO MOTRIZ		ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION			
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN			
			ADAPTACIÓN			
	CAPACIDAD ES FISICAS BASICAS		FUERZA	x		x
			VELOCIDAD	x		x
			FLEXIBILIDAD	x		x

ACTIVIDAD 9



IDRM

INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID
Nit. 800.222.095 – 4

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID

HACE CONSTAR:

Que el Señor **LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.138.460 de Bogotá D.C, asistió durante el período comprendido entre el día 3 al 30 de Noviembre de 2021, como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION, realizando convocatoria y socialización del Programa (Padres de Familia y Alumnos), creación de los diferentes Grupos, horarios de entrenamiento y gestión del sitio en el Municipio de Madrid, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los dos (2) días del mes de Diciembre de Dos Mil Veintiuno (2021).

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

ACTIVIDAD 10



ACTIVIDAD 11

ACONTINUACIÓN RELACIONO LOS SIGUIENTES DOCUMENTOS:

1.Certificado de permanencia/ Acta de acuerdos y/ o compromisos con director de deportes.

/Certificación del director de deportes.

2. Horarios y sitios de entrenamiento

3. Cobertura

4. Listados

5. Planes mensuales

6. Plan diario

7. Certificado de pago de salud y pensión

8. cuenta de cobro

9. Cuenta Cobro

10. Malla Curricular

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
Luis Alexander Sabogal Moreno	Formador deportivo y Recreativo	IDRM

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
Madrid	Cundinamarca	10/NOV./2021

QUIEN CERTIFICA

NOMBRE	CARGO
Alejandro González Melo	DIRECTOR.
FIRMA	ENTIDAD
	INSTITUTO MUNICIPAL PARA DEPORTE Y RECREACION DE MADRID.

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

Objeto de la visita

PRESENTACION COMO NUEVO FORMADOR EN EL MUNICIPIO DE MADRID C/MARCA.

Observaciones

Escaneado con CamScanner

INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID
Nit. 800.222.095 – 4

EL DIRECTOR GENERAL DEL INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID

HACE CONSTAR:

Que el Señor **LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**, Identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 79.138.460 de Bogotá D.C, asistió durante el período comprendido entre el día 3 al 30 de Noviembre de 2021, como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE NATACION, realizando convocatoria y socialización del Programa (Padres de Familia y Alumnos), creación de los diferentes Grupos, horarios de entrenamiento y gestión del sitio en el Municipio de Madrid, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

Dada en Madrid Cundinamarca, a los dos (2) días del mes de Diciembre de Dos Mil Veintiuno (2021).

Cordialmente,

JORGE ALEJANDRO GONZALEZ M.
Director General

IDRM – CER.190

Elaboró: Janeth Bedoya, Auxiliar Administrativo.
Aprobó: Wilsón Javier Lozada, Coordinador de Recreación

Escaneado con CamScanner

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

DEPORTE / MODALIDAD:	NATACION
MUNICIPIO:	MADRID
NOMBRE DEL MONITOR	ALEXANDER SABOGAL
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MIERCOLES	VIERNES	OBSERVACIONES
8:00 AM A 9:00 AM	GRUPO	ADAPTACION	PRE-ESTILOS	INICIACIÓN 2	
	SEDE DE TRABAJO	POR DEFINIR	POR DEFINIR	POR DEFINIR	
9:15 AM A 10:15 AM	GRUPO	ADPTACION 2	ADPTACION	ADPTACION	
	SEDE DE TRABAO	POR DEFINIR	POR DEFINIR	POR DEFINIR	
10:30A.M. A 11:30A.M.	GRUPO	INICIACION	INICIACION 2	PRE-ESTILOS	
	SEDE DE TRABAO	POR DEFINIR	POR DEFINIR	POR DEFINIR	
11:45AM A 12:45 PM	GRUPO	INICIACION2	INICIACION	ADACTACION 2	
	SEDE DE TRABAJO	POR DEFINIR	POR DEFINIR	POR DEFINIR	
	GRUPO				
	SEDE DE TRABAJO				
	GRUPO				
	SEDE DE TRABAJO				
	GRUPO				
	SEDE DE TRABAJO				
	GRUPO				
	SEDE DE TRABAJO				
	GRUPO				
	SEDE DE TRABAJO				
	GRUPO				
	SEDE DE TRABAJO				

NOMBRE MONITOR LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO

FIRMA

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	12	10	0	0											22
7 AÑOS	6	5			4	8									11
8 AÑOS	2	2			2	2									4
9 AÑOS															0
10 AÑOS															0
11 AÑOS															0
12 AÑOS															0
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	51														37

GRUPOS	TOTAL HOMBRES	TOTAL MUJERRES
ADAPTACION	16	17
FUNDAMENTACION	6	7
PRE-ESTILOS	3	2



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**		**MUNICIPIO: MADRID**		
LUGAR:				por definir		**HORARIO DE PRACTICA:**		8:00 a. m.
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**		**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**NOVIEMBRE**		**DICIEMBRE**		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD	x				
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION	x				
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	x				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	x				
			PARTICIPACIÓN					X
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO	x				X
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON					
			MOVILIDAD ARTICULAR					
			CALENTAMIENTO					
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO					
			RITMO					
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN					
			ADAPTACIÓN					
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	x				X
			VELOCIDAD	x				X
			FLEXIBILIDAD	x				X
			RESISTENCIA	x				X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	pase	x		x		
		ELEMENTOS TACTICOS		x				
						x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INMERSION					
			SALTOS	X				
			ENTRADAS					
				X				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO					
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)					

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: noviembre	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 8a 12**
Adaptación	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase				
1.llamado a lista	llamado a lista		**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular		**x**	10	
3.	Calentamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

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

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	PENAGOS TRUJILLO MARIA JOSE	312-378 8954	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	12	0	100%
2	MORENO MONTAÑO SCARLETT XIOMARA	311-597 6044	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
3	FAJARDO LOPEZ DERECK	312-566 7723	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
4	RIOS BARON MARIANA ANTONELLA	318-366 5172	1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1						12	11	1	92%
5	AMAYA QUEVEDO JERONIMO	302-439 4325	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
6	CACERES HERNANDEZ ALAN FELIPE	320-608 0291	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
7	FAJARDO LOPEZ DOMINICK	317-340 1399	1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1						12	11	1	92%
8	GONZALEZ RICO MARIA GABRIELA	312-588 7157	0		1		0			1		0		0			1		0		0			1		0		0						12	4	8	33%
9	LUQUE PEÑUELA LUCIANA	311-589 3190	1		0		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1						12	9	3	75%
10	RODRIGUEZ ARIZA MATHIAS	322-442 4277	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
11	BERMUDEZ PINEDA MARIA KAMILA	312-500 0899	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
12	CANTILLO MARTINEZ EMMANUEL	312-552 3207	1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1						12	11	1	92%
13	GONZALEZ RAMOS JUAN JOSE	318.309 5953	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
14	LIZARAZO ANAYA SOFIA	300-503 0870	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
15	RAMOS RIOS GABRIELA	323-249 8659	1		0		1			0		1		1			0		1		1			0		1		1						12	8	4	67%
16	SANCHEZ ARIAS LITZY SARAY	310-589 0014	1		0		1			0		1		1			0		1		1			0		1		1						12	8	4	67%
17	SARMIENTO MARTINEZ JHON ERICK	320-303 1935	1		0		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1						12	9	3	75%
18	ARIAS ROBAYO KATALINA	310-295 3249	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
19	BENAVIDES GOMEZ SAIDEE EILEEN	312-420 9348	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	12	0	100%
20	BERMUDEZ MONTENEGRO MARIAM SOFIA	311-859 6315	0		1		0			1		0		0			1		0		0			1		0		0						12	4	8	33%
21	CAMARO CORTES THOMAS DAVID	316-472 8466	0		1		0			1		0		0			1		0		0			1		0		0						12	4	8	33%
22	CANTILLO OROZCO SEBASTIAN ANDRES	313-430 6412	1		0		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1						12	9	3	75%
23	CONTRERAS DEVIA VALERIA	314-213 9632	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
24	CORTES RINCON THOMAS ALEJANDRO	312-533 0805	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
25	HERNANDEZ VILLAMIL MARIANA MILENA	320-608 0291	1		0		1			0		1		1			0		1		1			0		1		1						12	8	4	67%
26	HERNANDEZ VILLAMIL NATHALIE DANIELA	320-608 0291	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
27	RAMIREZ REYES LAURA CAMILA	313-256 1495	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
28	RIVEROS GALVIS SAMUEL ESTEBAN	310-677 8613	1		0		1			0		1		1			0		1		1			0		1		1						12	8	4	67%
29	ROMERO MORALES DYLAN MATIAS	311-226 0588	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
30	TORRADO PEÑA ISAAC ALEJANDRO	318-837 2834	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
31	ARANDA GARCIA JHOJAN FELIPE	310-666 6109	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
32	CAMARGO HERNANDEZ SARA VALERIA	301-390 3884	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
33	CONTRERAS QUIROZ JUAN PABLO	313-415 2224	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
34	FIGUEREDO PEREZ MARIA JOSE	321-509 5922	0		1		0			1		0		0			1		0		0			1		0		0						12	4	8	33%
35	HINCAPIE AGUIRRE MIGUEL ANGEL	310-314 1940	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
36	MIRANDA IMBACHI JESUS DAVID	321-220 6678	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
37	NARANJO MURCIA ANNY STHEFANY	**321-566 723**	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
38	OSPINA MALAGON MATIAS	311-757 8857	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
39	RUEDA CORTES VALERIA	314-426 0128	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
40	RUIZ BARRAGAN LAURA MANUELA	320-923 8947	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
41	BERMUDEZ MONTENEGRO SAMUEL MATIAS	311-859 6315	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
42	BRIÑEZ WALTEROS MARIA PAULA	321-231 2792	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
43	FERNANDEZ GOMEZ MARIA JOSE	311-279 1426	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
44	GARZON BOJACA JUAN ESTEBAN	314-251 4264	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
45	GUTIERREZ RONCANCIO JULIAN ANDRES	321-324 2340	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
46	LEON BERMUDEZ JUAN ANDRES	312-454 9398	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
47	LEON BERMUDEZ MARIA JOSE	312-454 9398	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
48	MORENO ORTIZ MARIA JOSE	314-348 0070	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
49	PINILLA JARA JOHAN SANTIAGO	311-211 1502	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
50	RIOS GOMEZ SARA VALENTINA	311-836 8270	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
51	RUGELES GUZMAN SAMUEL EDUARDO	310-807 0524	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
52	SARMIENTO MARTINEZ VERONICA	320-303 1935	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
53	VERA PUENTES ZAID ESTEBAN	301-554 6951	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
54	ANAYA MARTINEZ SEYMON KELLY	312-552 3207	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
55	AREVALO QUIMBAY LUIS MIGUEL	323-585 0774	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
56	GARATEJO QUIROZ MANUEL ESTEBAN	313-453 7146	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
57	HERNANDEZ RUBIO KEVIN TOMAS	321-306 2236	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
58	MIRANDA IMBACHI JOHAN SEBASTIAN	321-220 6678	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
59	TRIVIÑO GARZON LAURA SOFIA	313-898 4233	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
60	TUSO RUBIANO ASHLEY JULIANA	320-456 4871	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
61	TUSO RUBIANO ASHLEY JULIANA	320-456 4871	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
62	BERMUDEZ PINEDA SARA VALENTINA	312-500 0899	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
63	BERMUDEZ TARAZONA ANDRES PELIPE	322-292 9487	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
64	BERNAL AGUIRRE JOSEP SAMUEL	304-392 4217	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
65	CANTILLO OROZCO SANTIAGO MIGUEL	313-430 6412	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
66	CHOCONTA OCHOA ANDRES FELIPE	315-521 2531	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
67	LIZARAZO ANAYA JUAN PABLO	300-503 0870	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
68	MARIN RUBIO JUAN DAVID	315-521 2531	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
69	PARDO TELLO HECTOR SANTIAGO	322-723 7439	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
70	RAMIREZ MAHECHA JUAN CAMILO	305-741 6765	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
71	ANAYA MARTINEZ ANGEL	312-552 3207	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
72	ARANDA GARCIA DYLAN SANTIAGO	310-666 6109	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
73	GARATEJO QUIROZ VALERI	313-453 7146	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
74	GARCIA SOLORZANO DAVID SANTIAGO	313-277 4291	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
75	HERNANDEZ RUBIO DANIEL SANTIAGO	321-306 2236	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
76	VEGA GONZALEZ JUAN ESTEBAN	320-224 8761	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
77	BARRETO RODRIGUEZ SOFIA	320-252 6170	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
78	CAMARO CORTES BIANCA SOFIA	316-472 8466	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
79	QUIROGA RINCON NICOLE SOFIA	312-533 0805	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
80	ALCAZAR BABILONIA JESUS DAVID	601-828 1054	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
81	BECERRA TURCY MATIAS	318-402 6462	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
82	FIGUEREDO PEREZ LUISA FERNANDA	312-433 5832	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
83	GUERRA GRANADOS LAURA SOFIA	305-737 0434	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
84	PEREZ RODRIGUEZ MARIA PAULA	312-259 8819	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**		**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno				**N° de deportistas: 10**		**Edades: 8a 12**
INICIACION 2	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración						
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 8a 12**
PREESTILOS	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 09**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 8a 12**
ADAPTACION 1	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 08**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 8a 12**

INICIACI0N	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: lograr coordinar la respiración
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	**x**	**x**			
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 07**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 8a 12**
ADAPTACION	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 06**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 8a 12**
PREESTILOS	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 05**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 8a 12**
ADAPTACION 2	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 04**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 8a 12**
INICIACION 2	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 03**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 8a 12**
PREESTILOS	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 02**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 8a 12**
INICIACION	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/11/2021	**Lugar: por definir**	**Municipio: madrid**	**Hora: 8:00am**	**N° de sesión: 01**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador:Luis Alexander Sabogal moreno			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 8a 12**
Adaptación	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: lograr coordinar la respiración					
Objetivo Especifico: Generar actividades con el fin de que el deportista inicie su proceso de adaptacion al medio					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase			
1.llamado a lista	llamado a lista	**x**	10	
2.ejercicios de motricidad gruesa	Movilidad Articular	**x**	10	
3.	Calentamiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		
1. motricidad pedial	Fuerza	MAXIMA	**X**	20	
2.coordinaciòn mano- pedial		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.	Acoplamiento		
2.	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			
11.			
12			
13.			
	Componete Social volutivo	TEMAS	
15.			
16.			
17.			
18			

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

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

Nombre del formador:	**LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO**
Firma formador	

NIVELES DE NATACION IDRM

No.	NOMBRES COMPLETOS	EDAD	SEXO	EPS	TELEFONO	NIVEL	FIRMA
51	RUGELES GUZMAN SAMUEL EDUARDO	9	M	FAMISANAR	310-807 0524		
52	SARMIENTO MARTINEZ VERONICA	9	F	FAMISANAR	320-303 1935		
53	VERA PUENTES ZAID ESTEBAN	~~10~~	M	SANITAS	301-554 6951	Iniciación	Mercedes.
54	ANAYA MARTINEZ SEYMON KELLY Ya	10	M	FAMISANAR	312-552 3207	Adaptación	Viviana
55	AREVALO QUIMBAY LUIS MIGUEL	10	M	SANITAS	323-585 0774		
56	GARATEJO QUIROZ MANUEL ESTEBAN	~~11~~ 1	M	SALUD TOTAL	313-453 7146	iniciación	MANUEL
57	HERNANDEZ RUBIO KEVIN TOMAS	~~11~~	M	FAMISANAR	321-306 2236	Adaptación	Laura Hernández
58	MIRANDA IMBACHI JOHAN SEBASTIAN Ya	~~12~~	M	FAMISANAR	321-220 6678	adaptacion	Johan Miranda
59	TRIVIÑO GARZON LAURA SOFIA	10	F	COMPENSAR	313-898 4233		
60	TUSO RUBIANO ASHLEY JULIANA	10	F	FAMISANAR	320-456 4871		
61	TUSO RUBIANO ASHLEY JULIANA	10	F	FAMISANAR	320-456 4871		
62	BERMUDEZ PINEDA SARA VALENTINA Ya	11	F	COMPENSAR	312-500 0899	adaptación	Jeilof
63	BERMUDEZ TARAZONA ANDRES PELIPE	11	M	FAMISANAR	322-292 9487		
64	BERNAL AGUIRRE JOSEP SAMUEL	11	M	NUEVA EPS	304-392 4217		
65	CANTILLO OROZCO SANTIAGO MIGUEL	11	M	FAMISANAR	313-430 6412		
66	CHOCONTA OCHOA ANDRES FELIPE	11	M	SANITAS	315-521 2531		
67	LIZARAZO ANAYA JUAN PABLO	11	M	COMPENSAR	300-503 0870		
68	MARIN RUBIO JUAN DAVID	11	M	SANITAS	315-521 2531		
69	PARDO TELLO HECTOR SANTIAGO	~~12~~	M	FAMISANAR	322-723 7439	Adaptacion	Santiago pardo.
70	RAMIREZ MAHECHA JUAN CAMILO	11	M	SANITAS	305-741 6765		
71	ANAYA MARTINEZ ANGEL Ya	12	M	FAMISANAR	312-552 3207	adaptación	Viviana M
72	ARANDA GARCIA DYLAN SANTIAGO Ya	~~13~~	M	FAMISANAR	310-666 6109	Adaptación	
73	GARATEJO QUIROZ VALERI	~~13~~	F	SALUD TOTAL	313-453 7146	Iniciación	
74	GARCIA SOLORZANO DAVID SANTIAGO	12	M	SALUD TOTAL	313-277 4291	Adaptación	
75	HERNANDEZ RUBIO DANIEL SANTIAGO Ya	~~13~~	M	FAMISANAR	321-306 2236	Adaptación	Santiago Hernández
76	VEGA GONZALEZ JUAN ESTEBAN	12	M	F.F.M.M.	320-224 8761		
77	BARRETO RODRIGUEZ SOFIA	13	F	COMPENSAR	320-252 6170		
78	CAMARO CORTES BIANCA SOFIA	~~14~~	F	SANITAS	316-472 8466	re-estilo	Bianca Cámaro
79	QUIROGA RINCON NICOLE SOFIA	14	F	FAMISANAR	312-533 0805	Iniciación	Sofia Quiroga
80	ALCAZAR BABILONIA JESUS DAVID	15	M	MUTUAL SER	601-828 1054		
81	BECERRA TURCY MATIAS	15	M	SANITAS	318-402 6462		
82	FIGUEREDO PEREZ LUISA FERNANDA	15	F	F.F.M.M.	312-433 5832	Iniciación	Andrea
83	GUERRA GRANADOS LAURA SOFIA	~~16~~	F	F.F.M.M.	305-737 0434	Preestilos	Laura Garcia
84	PEREZ RODRIGUEZ MARIA PAULA	17	F	F.F.M.M.	312-259 8819		

85 Castro Rojas Maria Jose 12 Preestilos

Sanchez Karoline 9 311 224 5762 Adaptacion

Sanchez Joseph 12 " " " adaptacion

Escaneado con CamScanner

NIVELES DE NATACIÓN IDRM

No.	NOMBRES COMPLETOS	EDAD	SEXO	EPS	TELEFONO	NIVEL	FIRMA
1	PENAGOS TRUJILLO MARIA JOSE	2	F	FAMISANAR	312-378 8954		
2	MORENO MONTAÑO SCARLETT XIOMARA	3	F	FAMISANAR	311-597 6044		
3	FAJARDO LOPEZ DERECK	4	M	SALUD TOTAL	312-566 7723		
4	RIOS BARON MARIANA ANTONELLA	4	F	COMPENSAR	318-366 5172		
5	AMAYA QUEVEDO JERONIMO	5	M	COMPENSAR	302-439 4325		
6	CACERES HERNANDEZ ALAN FELIPE	6 5	M	CONVIDA	320-608 0291	adaptacion	Lisethh.
7	FAJARDO LOPEZ DOMINICK	5	M	SALUD TOTAL	317-340 1399		
8	GONZALEZ RICO MARIA GABRIELA	6 5	F	SALUD TOTAL	312-588 7157		
9	LUQUE PEÑUELA LUCIANA	5	F	COMPENSAR	311-589 3190	adaptacion	Martha.
10	RODRIGUEZ ARIZA MATHIAS	5	M	FAMISANAR	322-442 4277		
11	BERMUDEZ PINEDA MARIA KAMILA	6	F	COMPENSAR	312-500 0899	adaptación	
12	CANTILLO MARTINEZ EMMANUEL	6	M	FAMISANAR	312-552 3207	adaptacion	Viviana
13	GONZALEZ RAMOS JUAN JOSE	6	M	COMPENSAR	318.309 5953	Adaptación	
14	LIZARAZO ANAYA SOFIA	6	F	COMPENSAR	300-503 0870		
15	RAMOS RIOS GABRIELA	6	F	FAMISANAR	323-249 8659	adaptación	
16	SANCHEZ ARIAS LITZY SARAY	7 6	F	CONVIDA	310-589 0014	Iniciación	Wilder Sanchez
17	SARMIENTO MARTINEZ JHON ERICK	6	M	FAMISANAR	320-303 1935		
18	ARIAS ROBAYO KATALINA	7	F	SURA	310-295 3249	Iniciacion	Quiroraba410.
19	BENAVIDES GOMEZ SAIDEE EILEEN	7	F	CAPITAL SALUD	312-420 9348		
20	BERMUDEZ MONTENEGRO MARIAM SOFIA	7	F	COMPENSAR	311-859 6315	adaptación,	
21	CAMARO CORTES THOMAS DAVID	8	M	SANITAS	316-472 8466	Iniciacion	
22	CANTILLO OROZCO SEBASTIAN ANDRES	7	M	FAMISANAR	313-430 6412	adaptacion	Viviana
23	CONTRERAS DEVIA VALERIA	7	F	SURA	314-213 9632	Iniciación	Angelica.
24	CORTES RINCON THOMAS ALEJANDRO	7	M	FAMISANAR	312-533 0805	iniciación	SOFIA QUIROGA.
25	HERNANDEZ VILLAMIL MARIANA MILENA	10	F	SANITAS	320-608 0291	adaptacion	Lisethh.
26	HERNANDEZ VILLAMIL NATHALIE DANIELA	8	F	SANITAS	320-608 0291	adaptacion	Lisethh.
27	RAMIREZ REYES LAURA CAMILA	7	F	FAMISANAR	313-256 1495	iniciacion	Floralba Reyes Adaptación
28	RIVEROS GALVIS SAMUEL ESTEBAN	7	M	FAMISANAR	310-677 8613		
29	ROMERO MORALES DYLAN MATIAS	8 7	M	FAMISANAR	311-226 0588	Iniciación	Omar Romero
30	TORRADO PEÑA ISAAC ALEJANDRO	7	M	SURA	318-837 2834	Iniciación	Frady Pena.
31	ARANDA GARCIA JHOJAN FELIPE	8	M	FAMISANAR	310-666 6109	Adaptación	
32	CAMARGO HERNANDEZ SARA VALERIA	9	F	FAMISANAR	301-390 3884	Adaptación	Yeni A Hernández-Sara V.C
33	CONTRERAS QUIROZ JUAN PABLO	8	M	FAMISANAR	313-415 2224	Iniciación	Milena Quiroz Adaptación
34	FIGUEREDO PEREZ MARIA JOSE	8	F	F.F.M.M.	321-509 5922	adaptacion	Andrea
35	HINCAPIE AGUIRRE MIGUEL ANGEL	8	M	F.F.M.M.	310-314 1940		
36	MIRANDA IMBACHI JESUS DAVID	9.	M	FAMISANAR	321-220 6678	adaptacion	Jesus Miranda
37	NARANJO MURCIA ANNY STHEFANY	8	F	NUEVA EPS	321-566 723		
38	OSPINA MALAGON MATIAS	8	M	SANITAS	311-757 8857		
39	RUEDA CORTES VALERIA	8	F	SALUD TOTAL	314-426 0128	Iniciación	Luisa Cortes
40	RUIZ BARRAGAN LAURA MANUELA	8	F	FAMISANAR	320-923 8947	Iniciacion	Diana Barragan
41	BERMUDEZ MONTENEGRO SAMUEL MATIAS	9	M	COMPENSAR	311-859 6315	adaptación	
42	BRIÑEZ WALTEROS MARIA PAULA	9	F	F.F.M.M.	321-231 2792	adaptacion	Dora Walteros
43	FERNANDEZ GOMEZ MARIA JOSE	9	F	FAMISANAR	311-279 1428	Estilos	Alberto Jefes
44	GARZON BOJACA JUAN ESTEBAN	9	M	SANITAS	314-251 4264		
45	GUTIERREZ RONCANCIO JULIAN ANDRES	9	M	CONVIDA	321-324 2340	Adaptación	Marlin Roncancio V.
46	LEON BERMUDEZ JUAN ANDRES	9	M	SALUD TOTAL	312-454 9398	adaptación	
47	LEON BERMUDEZ MARIA JOSE	9	F	SALUD TOTAL	312-454 9398	adaptacion	
48	MORENO ORTIZ MARIA JOSE	9	F	F.F.M.M.	314-348 0070		
49	PINILLA JARA JOHAN SANTIAGO	10	M	COMPENSAR	311-211 1502	Iniciación	Prestado
50	RIOS GOMEZ SARA VALENTINA	10	F	FAMISANAR	311-836 8270	Adaptacion	Sara Rios

Escaneado con CamScanner

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL PRE-ESTILOS

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
NATACION	FUNDAMENTACION	TECNICA	1	TECNICA ESTILO ESPALDA	EJECUTAR LA TECNICA DEL ESTILO ESPALDA DE FORMA AUTONOMA Y FLUIDA	30 HORAS	1	En la tecnica de pateo se enseñará posicionamiento de los pies, batido y propulsión.	1	Realiza desplazamientos con pateo de espalda de forma correcta y con velocidad.
							2	Se realizarán ejercicios para la realización de la tracción (entrada, agarre, tirón y empuje) y el recobro de manera separada hasta lograr la unificación del movimiento de forma coordinada y fluida.	2	Ejecuta movimientos de forma fluida en la brazada de esplada con buen desplazamiento.
							3	Tecnica de Respiración Boca - Nariz	3	Realiza inhalaciones y exhalaciones boca - nariz de forma coordinada.
							4	Se realizarán ejercicios para aprender el Balanceo y rodillo.	4	Ejecuta con eficiencia movimientos de balanceo durante la realización de la tecnica.
							5	Llegadas y toques (Una Mano).	5	Sabe realizar un toque y una llegada de forma oportuna y correcta.
			2	TECNICA ESTILO CROL (LIBRE)	EJECUTAR LA TECNICA DEL ESTILO CROL (LIBRE) DE FORMA AUTONOMA Y FLUIDA	36 HORAS	1	En la tecnica de pateo se enseñará posicionamiento de los pies, batido y propulsión.	1	Realiza desplazamientos con pateo de espalda de forma correcta y con velocidad.
							2	Se realizarán ejercicios para la realización de la tracción (entrada, agarre, tirón y empuje) y el recobro de manera separada hasta lograr la unificación del movimiento de forma coordinada y fluida.	2	Ejecuta movimientos de forma fluida en la brazada de Libre con buen desplazamiento.
							3	Ejercicios para aprender tecnica de Respiración Boca - Nariz, de forma lateral por el mismo lado y cambiando de lado.	3	.Realiza inhalaciones y exhalaciones boca - nariz de forma coordinada; manejando la lateralidad en el movimiento de la cabeza
							4	Se realizarán ejercicios para aprender el Balanceo y rodillo.	4	Ejecuta con eficiencia movimientos de balanceo durante la realización de la tecnica.
							5	Llegadas y toques (Una Mano).	5	Sabe realizar un toque y una llegada de forma oportuna y correcta.
			3	TECNICA ESTILO PECHO	EJECUTAR LA TECNICA DEL ESTILO BRAZA (PECHO) DE FORMA AUTONOMA Y FLUIDA	40 HORAS	1	Se realizarán ejercicios que enseñarán las fases de la patada de Pecho o Braza como son (Recobro, barrido hacia afuera, barrido hacia adentro, elevación, y deslizamiento). Primero fuera del agua y luego dentro del agua, de forma ventral y dorsal con y sin apoyos.	1	Realiza una tecnica adecuada en el movimiento de la patada de pecho con buena propulsión y desplazamiento.
							2	Ejecutar diferentes ejercicios para la realización de movimientos de la brazada en sus diferentes fases (Agarre o barrido hacia afuera, Tirón o barrido hacia adentro y Recobro).	2	Ejecuta movimientos de forma fluida en la brazada de pecho con buen desplazamiento.
							3	Se realizar ejercicios para respiración frontal que conlleven al movimiento coordinado de los brazos.	3	Ejecuta de forma coordinada el movimiento de brazos con la respiración durante el desplazamiento.
							4	Ejercicios para llegadas y toques (dos manos)	4	Sabe realizar un toque y una llegada de forma oportuna y correcta.
							5	Realización de movimientos coordinados de la tecnica general.	5	Realiza desplazamientos de forma fuida y segura en la ejecución de la técnica de Pecho.
			4	TECNICA ESTILO MARIPOSA	EJECUTAR LA TECNICA DEL ESTILO MARIPOSA DE FORMA AUTONOMA Y FLUIDA	40 HORAS	1	Se realizarán ejercicios con movimientos de alternancia en las piernas y el cuerpo de forma ondulada.	1	Realiza desplazamientos con movimientos ondulaturios de forma fluida.
							2	Se realizarán diferentes ejercicios que enseñen los tres barrios y el recobro de forma creativa (ej. dibujar un arbol).	2	Reconoce y ejecuta el barrido de la brazada de la tecnica de mariposa.
							3	Se realizar ejercicios para respiración frontal que conlleven al movimiento coordinado de los brazos.	3	Coordina los movimientos de brazada y respiración durante la ejecución de la tecnica
							4	Llegadas y toques (dos manos)	4	Sabe realizar un toque y una llegada de forma oportuna y correcta.
							5	Realización de movimientos coordinados de la tecnica general.	5	Realiza desplazamientos de forma fuida y segura en la ejecución de la técnica de Mariposa.
			5	TECNICA DE ENTRADAS Y VIRAJES	REALIZAR DE MANERA TECNICA LA ENTRADA AL AGUA Y LOS VIRAJES DE CADA ESTILO TECNICO	28 HORAS	1	Ejercicios para entrada al agua con salidas a diferentes alturas y distancias utilizando elementos para la alineación de la entrada al agua.	1	Ejecuta salidas con un adecuado control corporal y equilibrio.
							2	Realización de rollitos y giros dentro del agua con control respiratorio.	2	Conoce la manera de realizar movimientos coordinados con giros y controles respiratorios.
							3	Ejercicios de Rollitos y giros con empuje a la pared.	3	Realiza giros en forma de rollos con coordinación en la respiración.
							4	Tecnica de viraje con ejercicios de toque para pecho y mariposa.	4	Conoce y ejecuta los virajes de pecho y mariposa de forma tecnica y fluida.
							5		5	
		TACTICO	1	BRAZADAS CON RECOBRO EXTENDIDOS	ENSEÑAR A LOS NADADORES A RELIZAR LAS BRAZADAS DE LIBRE,ESPALDA Y MARIPOSA CON EL RECOBRO EXTENDIDO PARA GARANTIZAR MAYOR DISTANCIA EN LA TRACCIÓN	20 HORAS	1	Ejercicios con rotación de brazos extendido alterno ventral y dorsal.	1	Realiza movimientos alternos con amplitud durante la ejecución de las brazdas de Libre y Espalda.
							2	Ejercicios con rotación de brazos extendido simultaneo ventral y dorsal.	2	Realiza movimientos simultaneos con amplitud durante la ejecución de las brazadas de Mariposa.
							3	Actividades de movilidad y estiramiento de brazos dentro y fuera del agua.	3	Ejecuta ejercicios de movlidad para aumentar la elongación muscular en los brazos.
							4		4	
							5		5	
			2	DOSIFICACIÓN EN RECORRIDOS DE LARGA DURACION	APLICAR TECNICAS ADECUADAS PARA REALIZAR RECORRIDOS EN FORMA DOSIFICADA	18 HORAS	1	Ejercicios de deslizamientos aplicado las diferentes tecnicas.	1	Reconoce y ejecuta los movimientos en las fases de deslizamiento en las diferentes tecnicas.
							2	Ejercicios para mejorar la posición hidrodinamica en las diferentes tecnicas	2	Realiza movimientos de control corporal hidrodinamicos en las diferentes tecnicas.
							3	Ejercicio para mjorar la coordinación de la propusión de pateo	3	Reconoce y ejecuta movimientos de pateo que general una eficazpropulsión durante la tecnica de pateo en los diferentes estilos.
							4		4	
							5		5	
		FISICO	1	FUERZA	EJECUTAR EJERCICIOS EN TIERRA Y EN AGUA QUE MEJOREN LA FUERZA DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES Y SUPERIORES	24 HORAS	1	Ejercicios de fortalecimiento de biceps, triceps en tierra y agua.	1	Ejecuta de forma adecuada ejercicios que mejoran la fuerza en musculos de los brazos.
							2	Ejercicios de fortalecimiento de pecho y espalda en tierra y agua.	2	Ejecuta de forma adecuada ejercicios que mejoran la fuerza en musculos del pecho y la espalda.
							3	Ejercicios de fortalecimiento de pierna y abdomen en tierra y en agua.	3	Ejecuta de forma adecuada ejercicios que mejoran la fuerza en musculos de las piernas y el abdomen
							4	Juegos de arraste y traslado de compañeros de un lado a otro en diferentes formas en tierra y en agua.	4	Ejecuta ejercicios de forma divertida con sus compañeros donde mejora la fuerza y la velocidad.
							5	Lanzamientos con balón medicinal.	5	Conoce los beneficios de realizar lanzamientos con balón medicinal.
			2	VELOCIDAD	REALIZAR ACTIVIDADES QUE MEJOREN LA VELOCIDAD DEL NADADOR	24 HORAS	1	Juegos de alcances en tierra y en agua.	1	Mejorará su velocidad por medio de ejercicios de alcances en tierra y en agua.
							2	Juegos de atrapados o cojidos en tierra y en agua.	2	Fortalecerá la comunicación y su velocidad por medio de juegos grupales.
							3	Competencia entre nadadores en tierra y en aeua.	3	Demuestra espíritu competitivo por medio de actividades y juegos de carreras.
							4	Relevos	4	Realiza competencias de velocidad por equipos manteniendo una buena forma física
							5		5	
			3	COORDINACIÓN	EJECUTAR EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN DEL NADADOR	24 HORAS	1	Ubicación entre aros en diferentes direcciones.	1	Realiza de manera habil el paso entre aros en diferentes direcciones y de diferentes formas.
							2	Lanzamientos de pelota con giros.	2	Muestra destreza en movimientos de tiempo y espacio de forma coordinada.
							3	Lanzamiento de pelota con aplauzo	3	Muestra destreza en movimientos de tiempo y espacio de forma coordinada.
							4	Manejo de pelotas en las manos	4	Realiza diferentes movimientos coordinados con pelotas en las manos.
							5		5	
			4	FLEXIBILIDAD	FOMENTAR POR MEDIO DE EJECICIOS EL MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD DEL NADADOR	24 HORAS	1	Realización de ejercicios para mejorar la flexibilidad de forma dinamica.	1	Realiza ejercicios de forma adecuada para mejorar la flexibilidad de su tren inferior y superior.
							2	Realización de ejercicios para mejorar la flexibilidad de forma estatica.	2	Realiza ejercicios de forma adecuada para mejorar la flexibilidad de su tren inferior y superior.
							3	Ejercicios de flexibilidad asisitidos	3	Realiza ejercicios de flexibilidad en compañía de sus compañeros
							4		4	
							5		5	
		TEORICO	1	REGLAMENTO DE COMPETENCIAS	MOSTRAR A LOS NADADORES LAS DIFERENTES FALTAS EN COMPETENCIA	20 HORAS	1	Taller teorico sobre faltas tecnicas en los diferentes estilos, se pueden usar medios audiovisuales.	1	Comprende las diferentes faltas tenicas que hay en una competencia en las diferentes pruebas.
							2	Taller teorico sobre faltas tecnicas en las salidas y virajes, se pueden usar medios audiovisuales.	2	Entiende las acciones de las de faltas en las competencias por medios didácticos y audiovisuales.
							3	Taller teorico sobre flatas en toques y llegadas, se pueden usar medios audiovisuales.	3	Tiene en cuenta la importancia de la conentración para evitar las flatas durante una competencia.
							4		4	
							5		5	
			2	TECNICAS	ENSEÑAR POR VIA DIDACTICA Y AUDIOVISUAL LOS DETALLES DE LAS DIFERENTES TECNICAS DURANTE LAS COMPETENCIAS	20 HORAS	1	Video conferencia de competencias	1	Reconoce de forma visual las diferentes pruebas y detalles que pueden haber en una competencia.
							2	Participacion en gustos en las diferentes prubas.	2	Reconoce el gusto y sus fortalezas en las diferentes pruebas así como sus debilidades
							3	Realizar actividades de competencias diseñadas especialmente para ellos	3	Tiene la capacidad de lucha y reconocer el esfuerzo en una determinada competencia.
							4		4	
							5		5	
		PSICOSOCIAL	1	COMPORTAMIENTO DEPORTIVO	CONCIENTIZAR AL NADADOR DEL COMPORTAMIENTO QUE DEBE MOSTRAR TANTO EN COMPETENCIA COMO FUERA DE ELLA	18 HORAS	1	Charla sobre comportamientos antideportivos.	1	Reconoce que es un comportamiento y una falta anti deportiva en la natación.
							2	Taller motivacional hacia el esfuerzo y la tolerancia.	2	Aprende sobre hechos de intolerancia y sus concecuencias.
							3	Charla sobre la obediencia y el entendimiento.	3	Conoce la importancia de la obediencia en la vida cotidiana y en la vida deportiva.
							4	Etica y conducta adecuada	4	Reconoce la importancia de la ética deportiva y conducta acertiva.
							5	Charla sobre amistad mutua y juego limpio	5	Aprende sobre la importancia que tiene la amistad y compañerismo y el juego limpo.
			2	EL TRIUNFO Y EL FRACASO	ENSEÑAR A LOS NADADORES COMO ASUMIR EL TRIUNFO Y EL FRACASO DE LA MEJOR MANERA	20 HORAS	1	Charla sobre la importancia de saber ganar y saber perder, y su incidencia a nivel social y deportivo	1	Reconoce y controla los sentimientos que enbargan la felicidad y la tristeza
							2	La importancia de la humildad y el auto estima	2	Conoce los valores que implican la humildad y el auto estima en la natación y en la vida diaria.
							3	Videos de Emprendimiento deportivo y lucha.	3	Reconoce la verdadera lucha y esfuerzo que se requiere para ser un campeón.
							4		4	
							5		5	

FECHA DE ENTREGA		30/11/2021
MBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR		LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO
MUNICIPIO		CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

DEPORTE FORMATIVO
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

MALLA PEDAGOGICA Y CURRICULAR POR DEPORTE

NIVEL INICIACION 2

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	No.	ELEMENTO FORMATIVO	OBJETIVO FORMATIVO POR ELEMENTO	No. HORAS DE TRABAJO POR ELEMENTO FORMATIVO	No.	DESCRIPCION DE LAS ACTIVIDADES GENERALES A DESARROLLAR POR ELEMENTO	No.	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DEL ELEMENTO FORMATIVO DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
NATACION	INICIACION 2	TECNICA	1	FLOTABILIDAD EN PROFUNDIDAD (PRINCIPIO DE ARQUIMEDES)	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA MANTENGA SU CUERPO EN DIFERENTES POSICIONES DE FLOTABILIDAD DE FORMA TRANQUILA Y RELAJADA EN DIFERENTES PROFUNDIDADES	24 HORAS	1	Realizar flotaciones ventrales con apoyos y asistidas en posicion horizontal y realizando exhalaciones dentro del agua.	1	Realiza elevaciones de su tren inferior en posicion ventral con apoyos y controles respiratorios adecuados.
							2	Realizar flotaciones dorsales con apoyos y asistidas en posicion horizontal de froma segura y relajada	2	Realiza elevaciones de su tren inferior con apoyos en posicion dorsal y controles respiratorios adecuados.
							3	Ejecutar movimientos alternos y simultáneos de piernas en posición horizontal dorsal y ventral con apoyo corporal.	3	Ejecuta desplazamientos con apoyos en posicion dorsal y ventral de froma adecuaday segura.
							4	Desplazance a distancias cortas realizando controles respiratorios en profundidad	4	Realiza desplazamientos cortos con controles respiratorios autónomos manera segura y divertida.
							5	Ejecutar posiciones horizontales de forma dorsal y ventral dentro de la piscina utilizando apoyos sensibles en todo el cuerpo (colchonetas, barriletes, etc.) e irlo disminuyendo de forma gradual.	5	Realiza flotacion de forma ventral y dorsal sin apoyos de froma controlada y segura en diferentes profundidades.
			2	DESPALZAMIENTOS AUTÓNOMOS CON APOYO EN PROFUNDIDAD	CONSEGUIR QUE EL NADADOR REALICE DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES POSICIONES HORIZONTALES CON MANEJO DE APOYOS	26 HORAS	1	Realizar desplazamientos ventrales con alternancia en las piernas en diferentes profundidades progresivas (de pando a lo ondo), con apoyos de buen sostenimiento. Y realizando controles respiratorios adecuados.	1	Realiza desplazamientos por diferentes zonas del area de la piscina de forma autónoma y segura.
							2	Realizar desplazamientos dorsales con alternancia en las piernas en diferentes profundidades progresivas (de pando a lo ondo), conn apoyos .	2	Realiza desplazamientos de mediano y largo alcance con manejo adecuado de apoyos de forma autónoma en posición dorsal.
							3	Realizar desplazamientos ventrales con asistencia de un compañero tomados de la mano, realizando controles respiratorios. (parte panda).	3	Realiza diferentes controles respiratorios mientraz flota con confianza y la tranquilidad.
							4	Ejecutar deplazamentos ventrales con tablas y movimientos de alternancia en las piernas, realizando controles respiratorios en parte panda e ir cambiando de profundidad progresivamente.	4	Realizar desplazamientos en la parte profunda teniendo el control corporal y respiratorio adecuado.
							5	Ejecutar deplazamentos dorsales con tablas y movimientos de alternancia en las piernas, realizando controles respiratorios en parte panda e ir cambiando de profundidad progresivamente.	5	Realizar desplazamientos en la parte profunda teniendo el control corporal y respiratorio adecuado en posicion dorsal.
			3	DESPLAZAMIENTOS AUTÓNOMOS SIN APOYO EN PROFUNDIDAD	REALIZAR FLOTACIONES Y AVANCES SIN APOYOS EN DIFERENTES POSICIONES HORIZONTALES Y DIFERENTES PROFUNDIDADES.	28 HORAS	1	Realizar flotacion estatica ventral con apnea en diferentes formas (estrellita, corchito, etc.). En diferentes profundidades progresivas.	1	Realiza flotaciones estaticas con control de su respiración y de su cuerpo de manera tranquila y segura.
							2	Realizar desplazamientos sin apoyos en profundidades progresivas con movimientos alternos de piernas y controles respiratorios adecuados. De forma ventral y dorsal.	2	Mantiene la sensación de sostenimientos en el agua,con tranquilidad y seguridad.
							3	Ejecutar ejercicios con movimientos de propulsión de brazos en forma alterna y simultánea, cambiando de profundid progresivamente, y realizando los controles adecuados de respiración autónoma. Ventral y dorsal.	3	Realiza desplazamientos con propulsión de brazos en forma alterna y simultánea, en profundidad de forma autónoma. Ventral y dorsal.
							4	Ejecutar desplazamientos y avances con movimientos de brazos y piernas cambiando de posicion (de ventral a dorsal y viceversa) en zona profunda de manera controlada.	4	Ejerce control corporal en zona de profundidad cuando se realizan cambios de posiciones.
							5	Realizar saltos con desplazamientos a distancias medias a largas progresivas, cambiando los tipos de movimientos en brazos y piernas (alternos y simultáneos).	5	Ejecuta saltos con desplazamientos en distancias de 10 a 15 mts. Utilizando la propulsión en brazos y piernas de forma segura y autónoma.
			4	POSICIÓNES HIDRODINAMICAS Y DESLIZAMIENTOS (PRINCIPIOS DE PROPULSIÓN Y RESISTENCIA)	CONOCER DIFERENTES FORMAS DE POSICIONES Y DE DESPLAZAMIENTOS SIN APOYOS QUE GARANTICEN EFICACIA Y EFICIENCIA DURANTE LA EJECUCIÓN	22 HORAS	1	Conocer la posicion del cuerpo llamado "Flecha" y experimentar el deslizamiento de forma asisitida y luego autónoma.	1	Conoce la importancia de la posicion "flecha" para el mejor deslizamiento y avance en los desplazamientos.
							2	Realizar empujes desde la pared con posicion "Flecha" en diferentes profundidades y hacer deslizamiento controlado.	2	Realiza deslizamientos con control de posicion hidrodinamica en diferentes profundidades.
							3	Realizar arrastres con los compañeros en posicion "Flecha" y deslizamientos.	3	Ejecuta de forma adecuada ejercicios con sus compañeros de deslizamiento y desplazamiento en posiciones hidrodinamicas.
							4	Ejecutar Deslizamientos con posicion hidrodinamica realizando empuje y pateo alterno de piernas desde un punto determinado.	4	Realiza alcances y deslizamientos de distancias de 3 a 5 mts. Con posiciones hidrodinamicas.
							5	Entradas al agua en posición hidrodinamica a diferentes distancias.	5	Realiza entradas al agua de forma tecnica manteniendo posiciones hidrodinamicas.
			5	RESPIRACIÓN Y APNEAS	EJECUTAR ACTIVIDADES PARA OBTER CAPACIDAD RESPIRATORIA EFICAZ EN ACTIVIDADES SUB ACUATICAS	16 HORAS	1	Trabajar en diferentes distancias con elemento saltos con sumercion corta y larga.	1	Ejecuta sumerciones de forma hidrodinamica denro de la piscina para alcanzar elementos en diferentes profundidades de forma autónoma y adecuada.
							2	Realizar entradas al agua de forma hidrodinamica (Flecha), y recoger elementos en la profundidad de la piscina.	2	Realiza entradas al agua de forma hidrodinamica para alcanzar objetos en diferentes profundidades.
							3	Recoger elementos en el piso de la piscina sin salto.	3	Realiza controles respiratorios de larga duración para recoger elementos en diferentes profundidades.
							4	Desplazamientos sub acuaticos cortos	4	Reliza desplazamientos de mediano alcance en diferentes profundidades y controlando la respiracion.
							5			
		FISICO	1	FUERZA	EJECUTAR EJERCICIOS EN TIERRA Y EN AGUA QUE MEJOREN LA FUERZA DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES Y SUPERIORES	18 HORAS	1	Ejercicios de fortalecimiento de biceps, triceps en tierra y agua.	1	Ejecuta de forma adecuada ejercicio que mejoran la fuerza en musculos de los brazos.
							2	Ejercicios de fortalecimiento de pecho y espalda en tierra y agua.	2	Realiza de forma adecuada ejercicio que mejoran la fuerza en musculos de pecho y espalda.
							3	Ejercicios de fortalecimiento de pierna y abdomen en tierra y en agua.	3	Realiza de forma adecuada ejercicio que mejoran la fuerza en musculos de las piernas y el abdomen.
							4	Juegos de arraste y traslado de compañeros de un lado a otro en diferentes formas en tierra y en agua.	4	Ejecuta ejercicios de forma divertida con sus compañeros donde mejora la fuerza y la velocidad.
							5	Lanzamientos con balón medicinal.	5	Conoce los beneficios de realizar lanzamientos con balón medicinal.
			2	VELOCIDAD	REALIZAR ACTIVIDADES QUE MEJOREN LA VELOCIDAD DEL NADADOR	30 HORAS	1	Juegos de alcances en tierra y en agua.	1	Mejorará su velocidad por medio de ejercicios de alcances en tierra y en agua.
							2	Juegos de atrapados o cojidos en tierra y en agua.	2	Fortalecerá la comunicación y su velocidad por medio de juegos grupales.
							3	Juegos de sumerción y de atrapar objetos del fondo por equipos.	3	Ejecuta sumerciones con velocidad y resistencia en diferentes profundidades.
							4	Competencia entre nadadores en tierra y en agua.	4	Demuestra espíritu competitivo por medio de actividades y juegos de carreras.
							5	Cambio de parejas o equipos.	5	Demuestra su velocidad y comunicación con ejercicios grupales.
			3	COORDINACIÓN	EJECUTAR EJERCICIOS PARA MEJORAR LA COORDINACIÓN DEL NADADOR	25 HORAS	1	Ubicación entre aros en diferentes direcciones.	1	Realiza de manera habil el paso entre aros en diferentes direcciones y de diferentes formas.
							2	Lanzamientos de pelota con giros.	2	Muestra destreza en movimientos de tiempo y espacio de forma coordinada.
							3	Lanzamiento de pelota con aplauzo	3	Muestra destreza en movimientos de tiempo y espacio de forma coordinada.
							4	Saltos al agua con lanzamiento de elementos.	4	Muestra destreza en movimientos de tiempo y espacio de forma coordinada.
							5		5	
			4	FLEXIBILIDAD	FOMENTAR POR MEDIO DE EJECICIOS EL MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD DEL NADADOR	29 HORAS	1	Realización de ejercicios para mejorar la flexibilidad de forma dinamica.	1	Realiza movimientos con amplitud y eficiencia.
							2	Realización de ejercicios para mejorar la flexibilidad de forma estatica.	2	Desarrolla ejercicios que aumenten su flexibilidad con agrado y disposición.
							3	Ejecución de ejercicios de Elastisidad.	3	Realiza movimientos con buena longitud de apertura de las diferentes articularciones.
							4	Ejercicios de movilidad y amplitud.	4	Realiza de forma adecuada movimientos con amplitud y control dentro y fuera del agua.
							5		5	
		TEORICO	1	CONTEO	REALIZAR ACTIVIDADES DONDE EL NADADOR COMPRENDA EL CONTEO DE LOS EJERCICIOS DIRECCIONADOS	13 HORAS	1	Trayectorias en tierra y conteos en distacias cortas.	1	Sabe llevar el conteo para ejercicios determinados de forma individual y autónoma fuera del agua.
							2	Trayectorias en agua y conteos en distacias cortas.	2	Sabe llevar el conteo para ejercicios determinados de forma individual y autónoma dentro del agua.
							3	Conteos de ejercicios entre compañeros	3	Se comunica para acordar el conteo de los compañeros en los diferentes ejercicios.
							4		4	
							5		5	
		PSICO SOCIAL	1	VALORES	SOCIALIZAR Y DAR EJEMPLO DE VALORES DE COMPAÑERISMO Y RESPETO HACIA LAS	8 HORAS	1	Taller y charla sobre el respeto y el compañerismo.	1	Mantiene una buena comunicación con sus profesores y compañeros.
							2	Taller y charla sobre el juego limpio.	2	Reconoce que es el juego limpio y lo aplica en su deporte.
							3	Taller y charla sobre capacidad de esfuerzo.	3	Realiza actividades que convellan esfuerzo físico para mejorar su desempeño.
			2	ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PADRES DE FAMILIA	REALIZAR ACTIVIDADES DONDE INTERVENGA EL ACOMPAÑAMIENTO DE LOS PADRES	8 HORAS	1	Compartir	1	Mantiene lazos de compañerismo y amistad con los compañeros.
							2	Juegos de Roles con intervencion de los padres	2	Se comunica con fluidez y confianza hacia sus padres y equipo de trabajo
							3	Juegos de adivinar actividades con lenguaje corporal.	3	Tiene un adecuado manejo corporal para comunicar y expresar
							4		4	
							5		5	
			3	SEGURIDAD Y PERDIDA DE MIEDO EN LO PROFUNDO	REALIZAR EJERCICIOS Y CHARLAS QUE BRINDEN CONFIANZA Y SEGURIDAD	9 HORAS	1	Caminar alrededor de la piscina fuera de ella conociendo las diferentes profundidades	1	Reconoce los puntos de cambio de profundidad en la piscina
							2	Desplazarce alrededor de la piscina cogidos del borde para ir sintiendo de manera segura las diferentes profundidades	2	Se siente seguro recorriendo el área de la piscina en el borde
							3	Charlar sobre la flotabilidad y como el cuerpo se sostiene en el agua	3	Es conciente de la forma en que se genera la flotabilidad
							4	Manejo de respiracion para tranquilidad y flotabilidad	4	Realiza ejercicios de respiración para tranquilizarce y flotar.
							5		5	

FECHA DE ENTREGA		30/11/2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR		LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO
MUNICIPIO		CUNDINAMARCA

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

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	PENAGOS TRUJILLO MARIA JOSE	312-378 8954	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	12	0	100%
2	MORENO MONTAÑO SCARLETT XIOMARA	311-597 6044	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
3	FAJARDO LOPEZ DERECK	312-566 7723	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
4	RIOS BARON MARIANA ANTONELLA	318-366 5172	1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1						12	11	1	92%
5	AMAYA QUEVEDO JERONIMO	302-439 4325	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
6	CACERES HERNANDEZ ALAN FELIPE	320-608 0291	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
7	FAJARDO LOPEZ DOMINICK	317-340 1399	1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1						12	11	1	92%
8	GONZALEZ RICO MARIA GABRIELA	312-588 7157	0		1		0			1		0		0			1		0		0			1		0		0						12	4	8	33%
9	LUQUE PEÑUELA LUCIANA	311-589 3190	1		0		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1						12	9	3	75%
10	RODRIGUEZ ARIZA MATHIAS	322-442 4277	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
11	BERMUDEZ PINEDA MARIA KAMILA	312-500 0899	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
12	CANTILLO MARTINEZ EMMANUEL	312-552 3207	1		1		1			1		1		1			0		1		1			1		1		1						12	11	1	92%
13	GONZALEZ RAMOS JUAN JOSE	318.309 5953	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
14	LIZARAZO ANAYA SOFIA	300-503 0870	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
15	RAMOS RIOS GABRIELA	323-249 8659	1		0		1			0		1		1			0		1		1			0		1		1						12	8	4	67%
16	SANCHEZ ARIAS LITZY SARAY	310-589 0014	1		0		1			0		1		1			0		1		1			0		1		1						12	8	4	67%
17	SARMIENTO MARTINEZ JHON ERICK	320-303 1935	1		0		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1						12	9	3	75%
18	ARIAS ROBAYO KATALINA	310-295 3249	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
19	BENAVIDES GOMEZ SAIDEE EILEEN	312-420 9348	1		1		1			1		1		1			1		1		1			1		1		1						12	12	0	100%
20	BERMUDEZ MONTENEGRO MARIAM SOFIA	311-859 6315	0		1		0			1		0		0			1		0		0			1		0		0						12	4	8	33%
21	CAMARO CORTES THOMAS DAVID	316-472 8466	0		1		0			1		0		0			1		0		0			1		0		0						12	4	8	33%
22	CANTILLO OROZCO SEBASTIAN ANDRES	313-430 6412	1		0		1			0		1		1			1		1		1			0		1		1						12	9	3	75%
23	CONTRERAS DEVIA VALERIA	314-213 9632	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
24	CORTES RINCON THOMAS ALEJANDRO	312-533 0805	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
25	HERNANDEZ VILLAMIL MARIANA MILENA	320-608 0291	1		0		1			0		1		1			0		1		1			0		1		1						12	8	4	67%
26	HERNANDEZ VILLAMIL NATHALIE DANIELA	320-608 0291	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
27	RAMIREZ REYES LAURA CAMILA	313-256 1495	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
28	RIVEROS GALVIS SAMUEL ESTEBAN	310-677 8613	1		0		1			0		1		1			0		1		1			0		1		1						12	8	4	67%
29	ROMERO MORALES DYLAN MATIAS	311-226 0588	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
30	TORRADO PEÑA ISAAC ALEJANDRO	318-837 2834	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
31	ARANDA GARCIA JHOJAN FELIPE	310-666 6109	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
32	CAMARGO HERNANDEZ SARA VALERIA	301-390 3884	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
33	CONTRERAS QUIROZ JUAN PABLO	313-415 2224	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
34	FIGUEREDO PEREZ MARIA JOSE	321-509 5922	0		1		0			1		0		0			1		0		0			1		0		0						12	4	8	33%
35	HINCAPIE AGUIRRE MIGUEL ANGEL	310-314 1940	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
36	MIRANDA IMBACHI JESUS DAVID	321-220 6678	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
37	NARANJO MURCIA ANNY STHEFANY	**321-566 723**	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
38	OSPINA MALAGON MATIAS	311-757 8857	0		1		0			1		0		0			0		0		0			1		0		0						12	3	9	25%
39	RUEDA CORTES VALERIA	314-426 0128	0		0		0			0		0		0			1		0		0			0		0		0						12	1	11	8%
40	RUIZ BARRAGAN LAURA MANUELA	320-923 8947	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
41	BERMUDEZ MONTENEGRO SAMUEL MATIAS	311-859 6315	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
42	BRIÑEZ WALTEROS MARIA PAULA	321-231 2792	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
43	FERNANDEZ GOMEZ MARIA JOSE	311-279 1426	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
44	GARZON BOJACA JUAN ESTEBAN	314-251 4264	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
45	GUTIERREZ RONCANCIO JULIAN ANDRES	321-324 2340	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
46	LEON BERMUDEZ JUAN ANDRES	312-454 9398	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
47	LEON BERMUDEZ MARIA JOSE	312-454 9398	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
48	MORENO ORTIZ MARIA JOSE	314-348 0070	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
49	PINILLA JARA JOHAN SANTIAGO	311-211 1502	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
50	RIOS GOMEZ SARA VALENTINA	311-836 8270	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
51	RUGELES GUZMAN SAMUEL EDUARDO	310-807 0524	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
52	SARMIENTO MARTINEZ VERONICA	320-303 1935	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
53	VERA PUENTES ZAID ESTEBAN	301-554 6951	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
54	ANAYA MARTINEZ SEYMON KELLY	312-552 3207	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
55	AREVALO QUIMBAY LUIS MIGUEL	323-585 0774	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
56	GARATEJO QUIROZ MANUEL ESTEBAN	313-453 7146	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
57	HERNANDEZ RUBIO KEVIN TOMAS	321-306 2236	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
58	MIRANDA IMBACHI JOHAN SEBASTIAN	321-220 6678	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
59	TRIVIÑO GARZON LAURA SOFIA	313-898 4233	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
60	TUSO RUBIANO ASHLEY JULIANA	320-456 4871	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
61	TUSO RUBIANO ASHLEY JULIANA	320-456 4871	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
62	BERMUDEZ PINEDA SARA VALENTINA	312-500 0899	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
63	BERMUDEZ TARAZONA ANDRES PELIPE	322-292 9487	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
64	BERNAL AGUIRRE JOSEP SAMUEL	304-392 4217	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
65	CANTILLO OROZCO SANTIAGO MIGUEL	313-430 6412	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
66	CHOCONTA OCHOA ANDRES FELIPE	315-521 2531	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
67	LIZARAZO ANAYA JUAN PABLO	300-503 0870	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
68	MARIN RUBIO JUAN DAVID	315-521 2531	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
69	PARDO TELLO HECTOR SANTIAGO	322-723 7439	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
70	RAMIREZ MAHECHA JUAN CAMILO	305-741 6765	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
71	ANAYA MARTINEZ ANGEL	312-552 3207	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
72	ARANDA GARCIA DYLAN SANTIAGO	310-666 6109	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
73	GARATEJO QUIROZ VALERI	313-453 7146	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
74	GARCIA SOLORZANO DAVID SANTIAGO	313-277 4291	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
75	HERNANDEZ RUBIO DANIEL SANTIAGO	321-306 2236	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
76	VEGA GONZALEZ JUAN ESTEBAN	320-224 8761	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
77	BARRETO RODRIGUEZ SOFIA	320-252 6170	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
78	CAMARO CORTES BIANCA SOFIA	316-472 8466	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
79	QUIROGA RINCON NICOLE SOFIA	312-533 0805	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
80	ALCAZAR BABILONIA JESUS DAVID	601-828 1054	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
81	BECERRA TURCY MATIAS	318-402 6462	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
82	FIGUEREDO PEREZ LUISA FERNANDA	312-433 5832	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
83	GUERRA GRANADOS LAURA SOFIA	305-737 0434	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%
84	PEREZ RODRIGUEZ MARIA PAULA	312-259 8819	0		0		0			0		0		0			0		0		0			0		0		0						12	0	12	0%

IDRM INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACION DE MADRID	REGISTRO DE ASISTENCIA	Madrid
CÓDIGO: GDEF-F-005	VERSION: 003	PAG: 1 DE 1

PROGRAMA _____ **FECHA:** _____
ACTIVIDAD _____ **LUGAR:** _____
MONITOR: _____

	NOMBRE Y APELLIDOS	RANGO DE EDAD							GENERO		GRUPO POBLACIONAL						TELEFONO	EMAIL	FIRMA
		5 8	9 11	12	13 17	18 29	30 54	55..	M	F	Indigena	Afro	Lgbti	Poblacion vulnerable	discapacidad	extranjero			
1	Dylan Aranda Garcia				X				X								3106666109	msan_b@hotmail.com	
2	Laura Camila Ramirez	X								X							3132561495	Floralba.jm@gmail.com	
3	Maria Jose Castro			X						X							3112409982	mariahrojast@hotm.com	
4	Slo																3117119543	Clayqua2501@gmail.com	
5	Samantha Rey		X														314 213 9632		V.C.D
6	Valeria Contreras	X								X							314 213 9632		V.C.D
7	Juliana Tuso		X							X							320 2109699		
8	Sofia Triviño		X							X							313 8988283	egad2011@hotmail.com	Enka
9	Juan Garzón		X						X								3103275269	gilmita2016@gmail.com	
10	Alan Felipe Garcia	X							X								3206882891	liseth9723@hotmail.com	
11	Mariana Hernandez		X							X							320 6882891	" "	
12	Nathalie Hernandez	X								X							3206882891	" "	
13	Julian Andres Gutierrez		X						X								3223102894		Marlin Garcia
14	Samuel matias Bermudez		X						X								3118596315	stephaniamortegrosa@gmail.com	
15	Mariam Sofia Bermudez	X								X							3118596315	stephaniamortegrosa@gmail.com	
16	Maria jose Leon bermudez		X							X							311 859 6315	" "	
17	Juan andres Leon bermudez		X														311 859 6315	" "	
18	Kamila bermudez Pineda	X															311 859 6315	" "	
19	Sara bermudez Pineda			X													311 859 6315	" "	
20	Dylan Mateo Ramirez	X							X								3132561495	Floralba.jm@gmail.com	

CONVENCIONES DISCAPACIDAD: VISUAL (V), COGNITIVA (C), DOWN (DW), FÍSICA (F), AUDITIVO (AU), OTRO (O)

Escaneado con CamScanner

IDRM INSTITUTO MUNICIPAL PARA EL DEPORTE Y LA RECREACIÓN DE MADRID	REGISTRO DE ASISTENCIA	Madrid
CÓDIGO: GDEF-F-005	VERSION: 003	PAG: 1 DE 1

PROGRAMA _____ FECHA: _____
ACTIVIDAD _____ LUGAR: _____
MONITOR: _____

	NOMBRE Y APELLIDOS	RANGO DE EDAD							GENERO		GRUPO POBLACIONAL						TELEFONO	EMAIL	FIRMA
		5 8	9 11	12	13 17	18 29	30 54	55..	M	F	Indigena	Afro	Lgbti	Población vulnerable	discapacidad	extranjero			
1	Thomas Camaro	X							X								3647284	Gangelicamilena27@yahoo	
2	Bianca Camaro				X					X							3164728466	angelicamilena27@yahoo	
3	Zaid Vera		X														3015596951	milena50927@gmail.com	
4	Luciana Cuque P.	X								X							3115893190	Yanitha Mateomora	Blanca
5																	3135479179		
6	Katalina Arias R	X								X							3102953249	9inis3797@hotmail	
7	Laura Guerra G				X												3057310484	lauraguerragiraldo@gmail.com	
8	Maria Jose Zapata		X							X							3215045822		
9	Maria Jose Zapata		X							X							3144147076		Maria Zapata
10	Yuleth Zapata			X						X							3144147076		Yuleth Zapata
11	Jotlan Pinilla		X						X								3113111502	[illegible]	
12	[illegible]																		
13	Emmanuel Angel Rojas	X							X								3133101111		Emma
14	Luisa Figueredo				X					X							3503037388		nuel
15	Angel Anaya Martinez				X				X								3125523207		Vivian
16	Saymon Anaya	X							X								3125523207		Vivian
17	Emmanuel Castillo	X							X								3125523207		Vivian
18	Sebastian Castillo	X							X								3125523207		
19																			
20																			

CONVENCIONES DISCAPACIDAD: VISUAL (V), COGNITIVA (C), DOWN (DW), FÍSICA (F), AUDITIVO (AU), OTRO (O)

Escaneado con CamScanner

aportes en línea

Planilla Resumen

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 79138460		LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO	INDEPENDIENTE	Principal	calle 6 a 89 47	FACATATIVA-CUNDINAMARCA.	7570863	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2021-11	2021-11	1200223843	9426965508	I	2021/11/22	2021/11/16	BANCO DE OCCIDENTE	0	$281,200

LIQUIDACION DETALLADA DE APORTES

EMPLEADO			NOVEDADES																PENSION				SALUD				CCF				RIESGOS				PARAFISCALES				
No.	Identificación	Nombre	ing	ret	tde	tae	tdp	tap	vsp	cor	vst	sln	ige	lma	vac	avp	vct	irl	vip	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Codigo	Dias	IBC	Aporte	Dias	IBC	Aporte	Exonerado SENA e ICBF	Total Aportes
SUCURSAL: Principal (1 Afiliados)																						**$908,526**	**$145,400**			**$908,526**	**$113,600**			**$0**	**$0**			**$908,526**	**$22,200**		**$0**	**$0**		**$281,200**
Centro de Trabajo: Principal (1 Afiliados)																						**$908,526**	**$145,400**			**$908,526**	**$113,600**			**$0**	**$0**			**$908,526**	**$22,200**		**$0**	**$0**		**$281,200**
Ciudad: FACATATIVA Depto: CUNDINAMARCA. (1 Afiliados)																						**$908,526**	**$145,400**			**$908,526**	**$113,600**			**$0**	**$0**			**$908,526**	**$22,200**		**$0**	**$0**		**$281,200**
1	CC	79138460	LUIS SABOGAL																	25-14	30	$908,526	$145,400	EPS005	30	$908,526	$113,600		0	$0	$0		0	$908,526	$22,200	0	$0	$0	No	$281,200
Total		**Afiliados(1)**																				$908,526	$145,400			$908,526	$113,600			$0	$0			$908,526	$22,200		$0	$0		$281,200

DATOS GENERALES DEL APORTANTE

Identificación	dv	Razon Social	Clase Aportante	Sucursal Principal	Direccion	Ciudad-Departamento	Teléfono	Exonerado SENA e ICBF
CC 79138460		LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO	INDEPENDIENTE	Principal	calle 6 a 89 47	FACATATIVA-CUNDINAMARCA.	7570863	No

DATOS GENERALES DE LA LIQUIDACION

Periodo		Clave		Tipo	Fecha		Pago		
Pensión	Salud	Pago	Planilla	Planilla	Limite	Pago	Banco	Dias Mora	Valor
2021-11	2021-11	1200223843	9426965508	I	2021/11/22	2021/11/16	BANCO DE OCCIDENTE	0	$281,200

RESUMEN DE PAGO

RIESGO	CODIGO	NIT	DV	AFILIADOS	VALOR LIQUIDADO	INTERESES MORA	SALDOS E INCAPACIDADES	VALOR A PAGAR
AFP (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$145,400	$0	$0	$145,400
COLPENSIONES	25-14	900,336,004	7	1	$145,400	$0	$0	$145,400
ARL (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$22,200	$0	$0	$22,200
SURA	14 - 28	800,256,161	9	1	$22,200	$0	$0	$22,200
EPS (ADMINISTRADORAS: 1)				1	$113,600	$0	$0	$113,600
SANITAS	EPS005	800,251,440	6	1	$113,600	$0	$0	$113,600
TOTAL				1	$281,200	$0	$0	$281,200

SFA-FO-004
Versión 002
21/04/2021

Bogotá, 29 de Noviembre de 2021

CUENTA DE COBRO N° 001

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Nit 900.294.884

DEBE A:
LUIS ALEXANDERA SABOGAL MORENO
CC 79.138.460

Por concepto de cobro N° 01 el contrato de prestación de servicios N°907-2021 de 2021, comprendido entre el 03/11/2021 al 15/12/2021, período en el cual presté mis servicios en el municipio Madrid del departamento de Cundinamarca.

Favor consignar estos recursos en la cuenta de ahorros No. 24046356488 del Banco Caja Social

SON: Un millón quinientos cuarenta y seis mil seiscientos pesos $1.546.600.oo M/CTE.

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del Estatuto Tributario, al igual que lo dispuesto en el artículo 4 del Decreto 2271 de 2009 y el Decreto 1273 de 2018, por medio del cual se hicieron cambios a los aportes al sistema de Seguridad Social de los trabajadores independientes. Manifiesto que:

- Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del Estatuto Tributario
- Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
- El IBC de la planilla de seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.

Atentamente,

LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO
CC [79138460
No responsable de IVA
Dirección: Crr 4 # 20-00 casa 2 bloque 6
Municipio: Madrid / Cundinamarca
Teléfono: 3134181831
Email: Alexander.sabogal@hotmial.com

Escaneado con CamScanner

Banco Caja Social
Su banco amigo.

FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

HACE CONSTAR:

Que el (los) cliente(s)

LUIS ALEXANDER SABOGAL MORENO Identificado con CC 79138460

Actualmente tiene(n) Cuentamiga, radicado(a) en la oficina MADRID, con las siguientes características:

Número:	24046356488
Fecha de apertura:	25 de Julio de 2014
Condiciones de uso:	Individual, 1 firmas(s), 0 sello(s) húmedo(s) o de caucho, sin protector
Estado:	Cuenta activa

Esta constancia se expide con destino a QUIEN INTERESE, el 13 del mes Septiembre de 2021.

Cordialmente,

Vicepresidencia de Banca Masiva

Escaneado con CamScanner