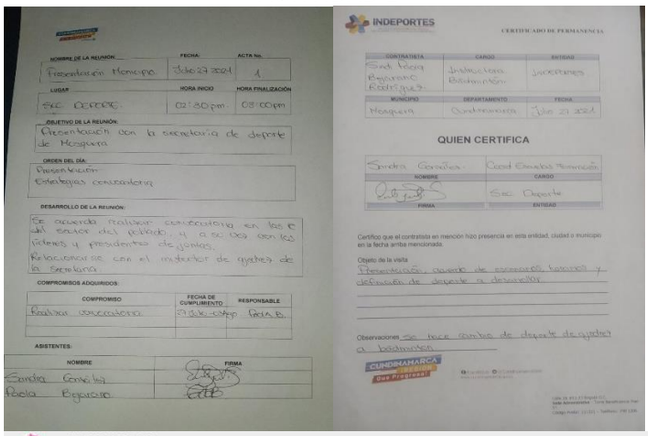
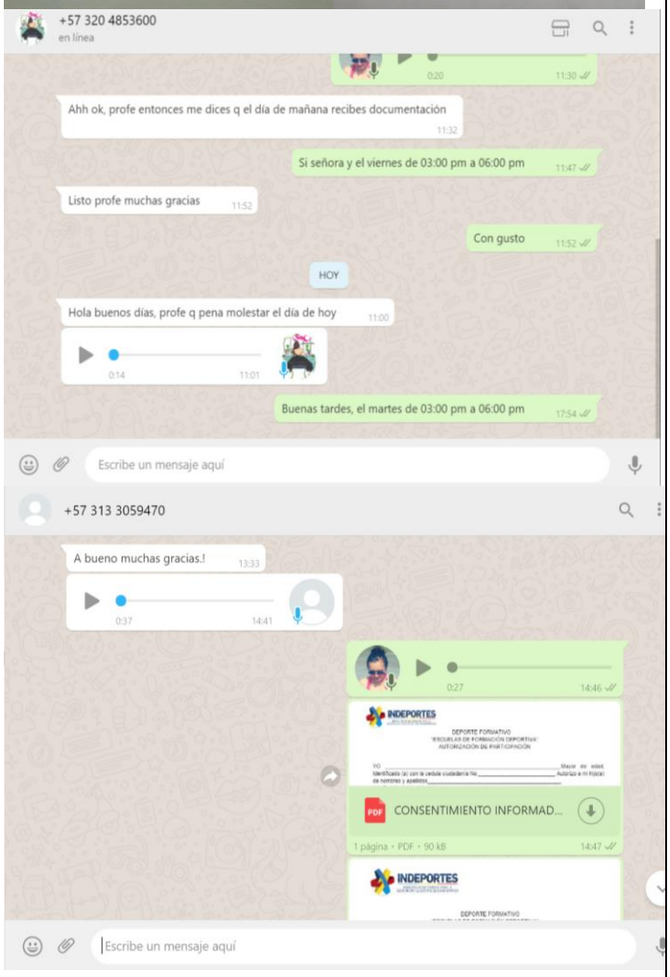
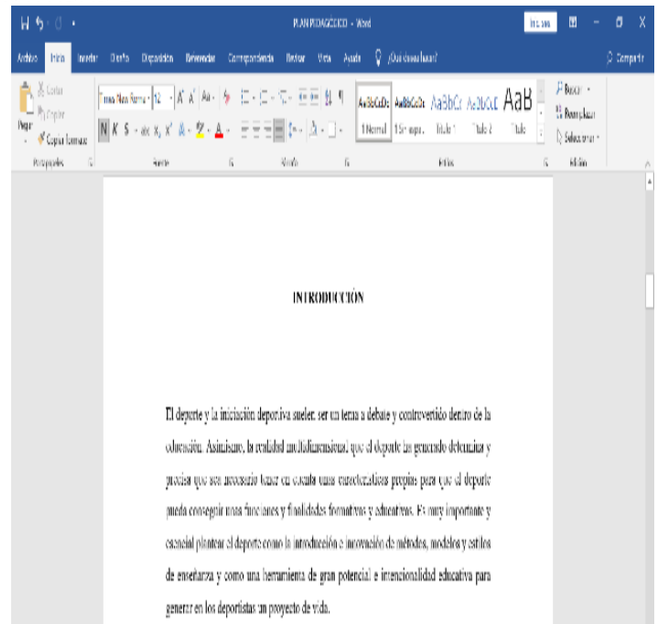
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**	
No DE CONTRATO	**N°695 DE 2021**	
MUNICIPIO	**MOSQUERA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BADMINTON**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO		**MES: DICIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

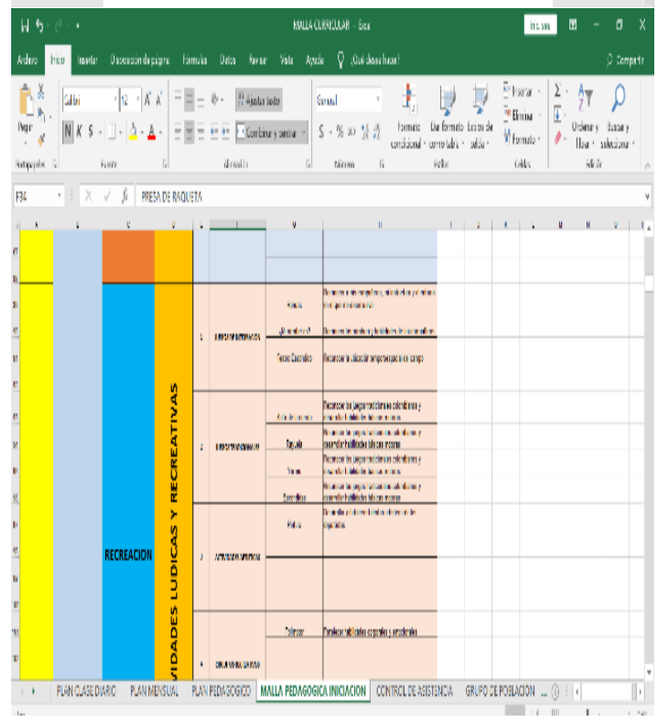
ACTIVIDAD 1





ACTIVIDAD 2







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

DEPORTE / MODALIDAD:	Bádminton
MUNICIPIO:	Mosquera
NOMBRE DEL MONITOR	SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
08:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO						Iniciación		
	SEDE DE TRABAJO						Villa deportiva		
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO		Iniciación		Iniciación				
	SEDE DE TRABAO		Villa deportiva		Villa deportiva				
10:00 AM 12: 00 AM	GRUPO						Fundamentación		
	SEDE DE TRABAO						Villa deportiva		
02:00 P.M. A 04:00 P.M.	GRUPO		Iniciación		Fundamentación	Fundamentación			
	SEDE DE TRABAJO		Villa deportiva		Villa deportiva	Villa deportiva			
04:00 P.M. A 06:00 P.M.	GRUPO		Perfeccionamiento		Perfeccionamiento	Perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO		Villa deportiva		Villa deportiva	Villa deportiva			
03:00 P.M. A 05:00 P.M.	GRUPO			Fundamentación					
	SEDE DE TRABAJO			Alcalá					
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

ACTIVIDAD 3



ACTIVIDAD 4

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	10-dic	**Lugar:** Villa	**Municipio:** Mosquera	**Hora:** 04:00	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				**N° de deportistas:** 11		**Edades:** 13-17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar la percepción del volante						
Objetivo Específico: mantener el volante en el aire mediante golpes sucesivos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. hacer recorridos por el campo camin	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. A la indicación el deportista deberá	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpe	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se	**omponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.		Reconocimiento	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante hacia arriba con la	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.ligual que el ejercicio anterior, pero	**x**				
3.Golpear el volante hacia arriba una	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			
Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**			
Firma formador				

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

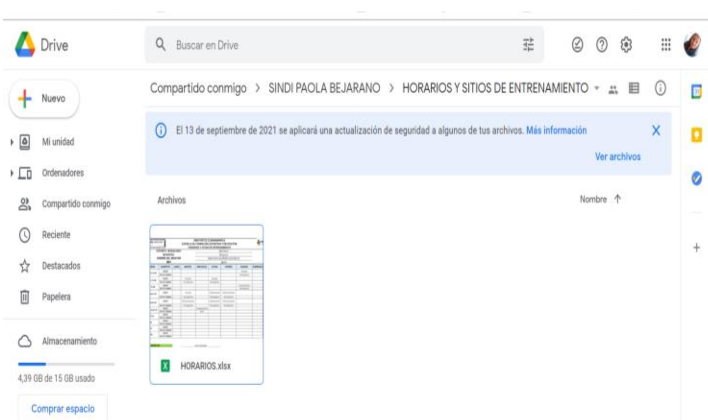
MES	DICIEMBRE	MUNICIPIO:MOSQUERA			
LUGAR:	VILLA DEPORTIVA	HORARIO DE PRACTICA:			
NIVEL	INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÒN	x	PERFECCIONAMIENTO	x

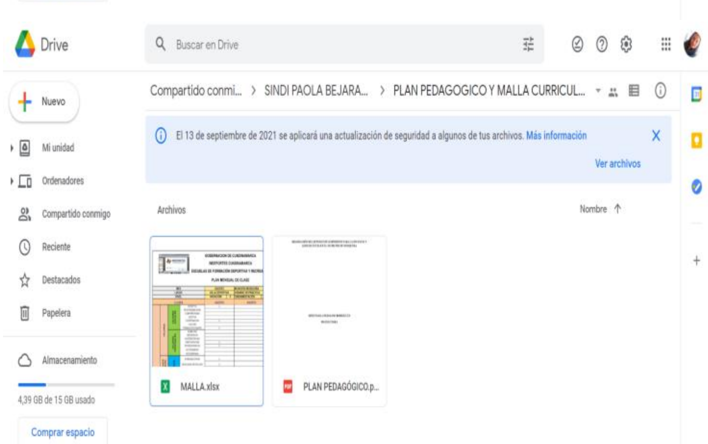
			CLASES	DICIEMBRE	DICIEMBRE	DICIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	x	x
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	x	x	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	X	x	x
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	x	x	
			AUTODISCIPLINA	x	x	
			PARTICIPACIÓN	X	x	x
			PERSEVERANCIA	X	x	x
			AUTODOMINIO	x	x	
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	x	x
			CALENTAMIENTO	X	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X	x	x
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	X	x	x
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PRESA DE RAQUETA	X	x	x
			GOLPES	X	x	x
			POSICIÓN			
			SAQUE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ATAQUE			
			DEFENSA			
			TRAYECTORÍA			
			RECEPCIÓN			
			SISTEMAS DE JUEGO			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	x	x

FIRMA FORMADOR:

SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ

ACTIVIDAD 5





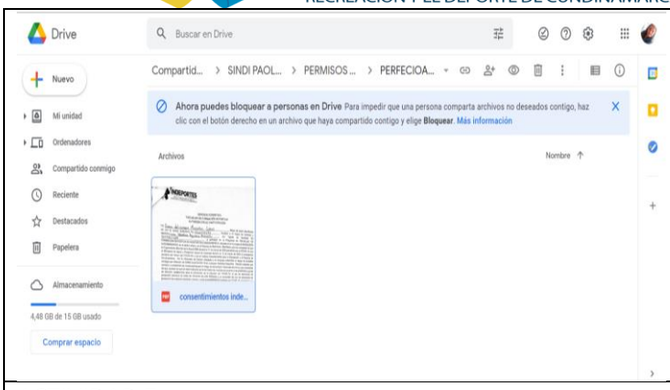
ACTIVIDAD 6

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jhonatan Esteban Ojeda	3180872890		1	1						1	1																						4	4	0	100%
2	Daniel Quintero	3108765903		1	1						1	1																						4	4	0	100%
3	Milena Chavarro	3187652677		1	0						0	1																						4	2	2	50%
4	Luna Aguilera	3118752567		1	1						1	1																						4	4	0	100%
5	Valery Suárez	3214657394		1	1						1	1																						4	4	0	100%
6	Asdreidy Vargas	3179753564		1	1						1	1																						4	4	0	100%
7	Vanessa Martinez	3138348634		1	0						0	1																						4	2	2	50%
8	Johan Navarro	3167863921		1	1						1	1																						4	4	0	100%
9	Zully Daniela Vergara	3112346739		1	0						0	1																						4	2	2	50%
10	Sebástian Luque Vasquez	3015678031		1	1						1	1																						4	4	0	100%
11	Pablo Quintero	3003456098		1	0						0	1																						4	2	2	50%
12																																					

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIME
1	ISABELLA ROMERO AVILA	3115039316	1	1						1	1						1																	5	5	0	100%
2	VIOLETA GUADALUPE CASTRO	3112152553	1	1						1	1						1																	5	5	0	100%
3	THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	3112364356	1	1						1	1						1																	5	5	0	100%
4	JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	3102705302	1	1						1	1						1																	5	5	0	100%
5	MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	3144048848	1	1						1	1						1																	5	5	0	100%
6	JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	3002689621	0	1						1	1						0																	5	3	2	60%
7	GERONIMO LINARES GARCÍA	31888023525	1	1						1	1						1																	5	5	0	100%
8																																		0	0	0	#¡DIV/
9																																		0	0	0	#¡DIV/



ACTIVIDAD 7

ACTIVIDAD 8



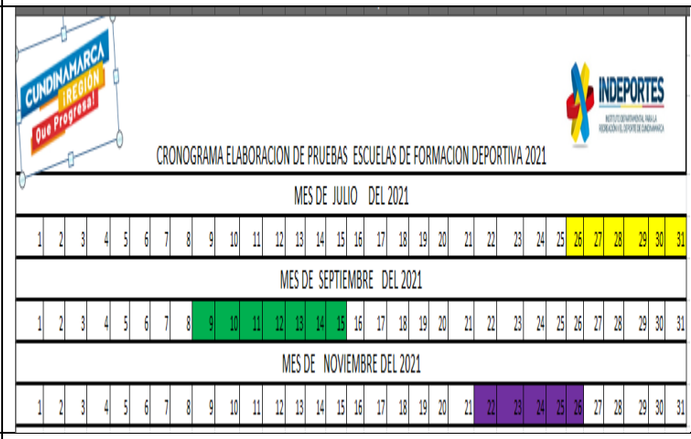
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

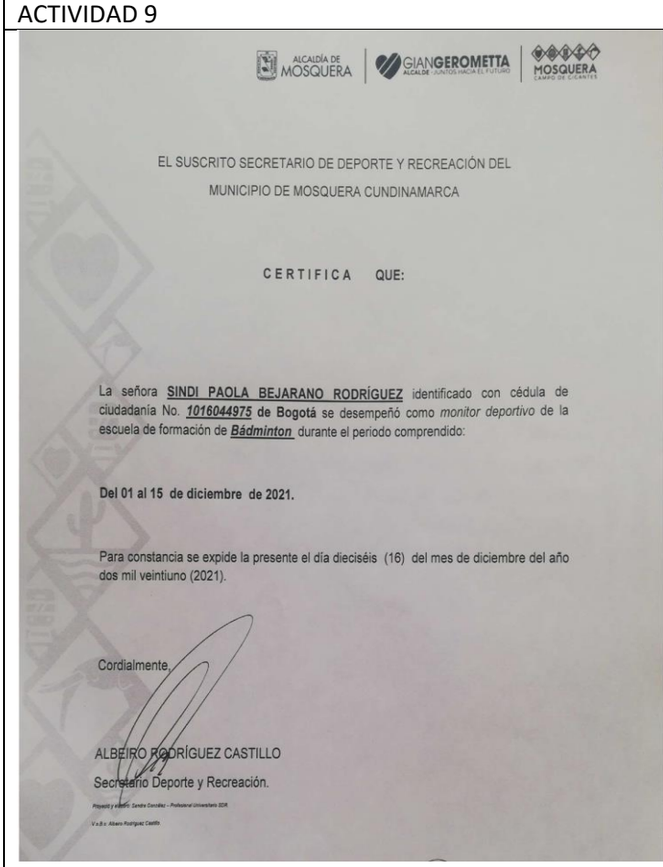
Fecha:	14-dic	Lugar: Villa	Municipio: Mosquera	Hora:04:00	N° de sesión: 4	N° de semana: 3
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUE				N° de deportistas: 10		Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x
Objetivo General: Desarrollar la percepción del volante						
Objetivo Especifico: mantener el volante en el aire mediante golpes sucesivos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

ACTIVIDAD 9



ACTIVIDAD 10



ALCALDÍA DE MOSQUERA | GIANGEROMETTA ALCALDE ¡JUNTOS HACIA EL FUTURO | MOSQUERA CAMPO DE CUANTES

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL
MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

CERTIFICA QUE:

La señora SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ identificado con cédula de ciudadanía No. 1016044975 de Bogotá se desempeñó como *monitor deportivo* de la escuela de formación de *Bádminton* durante el periodo comprendido:

Del 01 al 15 de diciembre de 2021.

Para constancia se expide la presente el día dieciséis (16) del mes de diciembre del año dos mil veintiuno (2021).

Cordialmente,

ALBEIRO RODRÍGUEZ CASTILLO
Secretario Deporte y Recreación.

Proyectó y elaboró: Sandra González – Profesional Universitario EDR
V.o.B.o: Albeiro Rodríguez Castillo

ACTIVIDAD 11





ACTIVIDAD 12

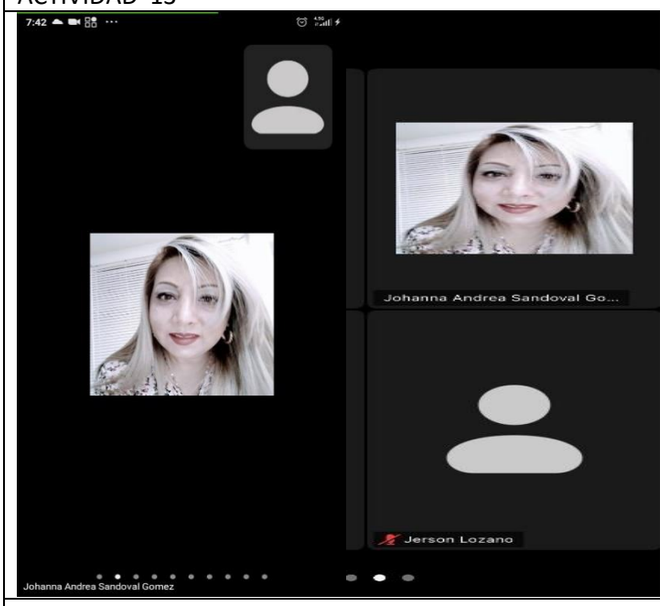
INDEPORTES GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES

MES		LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
JULIO		SEC. DEPORTE MOSQUERA	JULIO 27-2021	Apertura de la escuela de badminton en el municipio de Mosquera, ya que este deporte no se había desarrollado en el municipio
AGOSTO		VILLA DEPORTIVA MO	AGOSTO 17-2021	Incentivar en la población de Mosquera la práctica del deporte de bádminton, a su vez que la compra de implementación de este deporte por parte de la secretaría del municipio.
SEPTIEMBRE		VILLA DEPORTIVA MO	SEPTIEMBRE 24-2021	Aumentar la cobertura y el interés en la práctica de bádminton en cada uno de los grupos poblaciones iniciación, fundamentación y perfeccionamiento
OCTUBRE		VILLA DEPORTIVA MO	OCTUBRE 13-2021	Fomentar la práctica de deportes nuevos alternativos en la comunidad de mosqueruna
NOVIEMBRE		VILLA DEPORTIVA MO	NOVIEMBRE 23-2021	Incentivar la práctica de deportes con raqueta en los niños, niñas y adolescentes mosquerunos en diversos contextos y escenarios deportivos (club serrezuela)
DICIEMBRE		VILLA DEPORTIVA MO	DICIEMBRE 15-2021	Trabajar mancomunadamente con los presidentes de JAC para la realización de un evento recreodeportivo, para cerrar el programa
MUNICIPIO		MOSQUERA		
NOMBRE DEL FORMADOR		SINDI PAOLA BEJARANO		



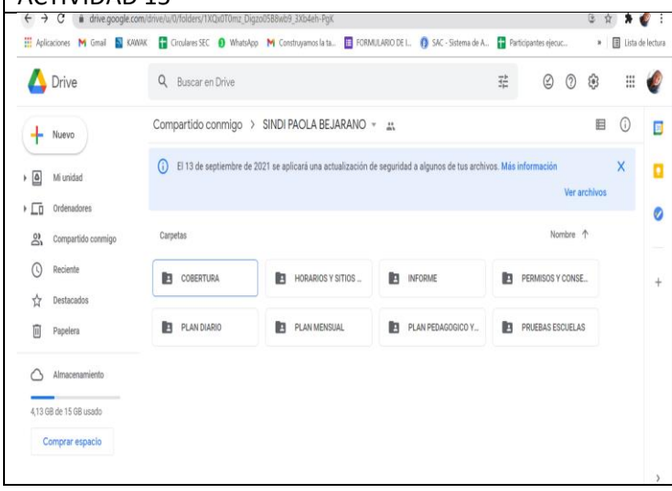
ACTIVIDAD 13



ACTIVIDAD 14



ACTIVIDAD 15



ACTIVIDAD

1. **HORARIOS**



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

DEPORTE / MODALIDAD:	Bádminton
MUNICIPIO:	Mosquera
NOMBRE DEL MONITOR	SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
08:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO						Iniciación		
	SEDE DE TRABAJO						Villa deportiva		
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO		Iniciación		Iniciación				
	SEDE DE TRABAO		Villa deportiva		Villa deportiva				
10:00 AM 12: 00 A.M	GRUPO						Fundamentación		
	SEDE DE TRABAO						Villa deportiva		
02:00 P.M. A 04:00 P.M.	GRUPO		Iniciación		Fundamentación	Fundamentación			
	SEDE DE TRABAJO		Villa deportiva		Villa deportiva	Villa deportiva			
04:00 P.M. A 06:00 P.M.	GRUPO		Perfeccionamiento		Perfeccionamiento	Perfeccionamiento			
	SEDE DE TRABAJO		Villa deportiva		Villa deportiva	Villa deportiva			
03:00 P.M. A 05:00 P.M.	GRUPO			Fundamentación					
	SEDE DE TRABAJO			Alcalá					
6 P.M. A 7: 30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

2. COBERTURA



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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4	2	4	0	2	0									6
7 AÑOS	3	3	3	0	3	0									6
8 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
9 AÑOS	1	2	1	0	2	0									3
10 AÑOS	3	1	3	0	1	0									4
11 AÑOS	4	2	4	0	2	0									6
12 AÑOS	1	1	1	0	0	0									2
13 AÑOS	3	3	3	0	3	0									6
14 AÑOS	2	1	2	0	1	0									3
15 AÑOS	5	1	5	0	1	0									6
16 AÑOS	2	1	2	0	1	0									3
17 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
TOTALES	33	17	33	0	16	0									49
				49											

GRUPOS	HOMBRES	MUJERRES
INICIACION	8	5
FUNDAMENTACION	9	6
PERFECIONAMIENTO	16	6
TOTAL	33	17
TOTAL	49	

3. PLANEACIONES

INICIACIÓN GRUPO I

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**		**Hora:10:00**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ					**N° de deportistas: 4**			**Edades: 6-8**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Reconocer el agarre o presa de la raqueta									
Objetivo Especifico: Fortalecer el manejo de la raqueta y el volante									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Malla, raqueta y volante

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 Ml**	**Malla, raqueta y volante**
1.	Fuerza	MAXIMA		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5. Carrera	Velocidad	Maxima		10
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn	**x**	
8.		Estatica		
9.	Flexibilidad	Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Por medio de indicaciones los deportistas deberán encontrar las pelotas distribuidas en el campo	Acoplamiento		10
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. De manera general socializar las reglas básicas del badminton		reglas básica	5
11.			
12			
13. De manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina	**omponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Golpear el volante verticalmente hacia arriba, una vez en drive y otro en reves	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta por encima d la cabeza	**x**				
3.Golpear el volante igual que el ejercicio anterior pero desplazandose hasta cruzar el campo	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2-dic	**Lugar:** Villa	**Municipio:** Mosquera	**Hora:**10:00	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas:** 4		**Edades:** 6-8
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Reconocer el agarre o presa de la raqueta					
Objetivo Especifico: Fortalecer el manejo de la raqueta y el volante					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Malla, raqueta y volante

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			iempo 90 MI	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Malla, raqueta y volante**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Carrera	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Por medio de indicaciones los deportistas deberán encontrar las pelotas distribuidas en el campo	Acoplamiento		10
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. De manera general socializar las reglas básicas del badminton		reglas básica	5
11.			
12			
13. De manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina	**omponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Golpear el volante verticalmente hacia arriba, una vez en drive y otro en reves	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta por encima d la cabeza	**x**				
3.Golpear el volante igual que el ejercicio anterior pero desplazandose hasta cruzar el campo	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 4**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Coordinación viso.pedal					
Objetivo Especifico: Coordinar movimientos de los pies					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	platos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**coordinación- delineación del mterren**
1. Realizar movimientos básicos con los pies, saltos adelante atrás con los pies juntos de maera estática	Fuerza	MAXIMA			
2.Movimientos con los pies de maner intercalada primero derecho, luego izquierdo de manera estática		Explosiva			
3. Combinaciones de movimientos lateral, adelante y atrás de manera estática	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Realizar movimientos básicos con los pies, saltos adelante atrás con los pies juntos de maera dinámica		Anaerobica			
5. Movimientos con los pies de maner intercalada primero derecho, luego izquierdo de manera dinámica	Velocidad	Maxima		50	
6.Combinaciones de movimientos lateral, adelante y atrás de manera dinámica		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá realizar los diferentes movimientos con sus pies y para en el momento que lo indique la instructora	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	x	
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
			10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina y reconocimiento		TEMAS	
15.	**omponete Social volutiv**	Autodisciplin	5
16.		Reconocimiento	
17.			
18			

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

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-dic	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 2**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer el manejo de la raqueta y volante					
Objetivo Especifico: Lanzamientos de colante					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación		Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo		Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar		Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Carrera	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamient	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. A la indicación el deportista deberá reaccionar y salir corriendo hasta un punto delimitado	Acoplamiento			10	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Golpe	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.				5	
11.					
12					
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de participación y autodominio	**omponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			participación	5	
16.			Autodominio		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe con trayectoria muy alta y la siguiente muy larga	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Intentar golpear el volante la menor camtidad de veces haciwndo un recorrido sobre el campo	**x**				
3.En parejas hacer lanzar el volante de las diferentes formas aprendidas.	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**		**Hora:10:00**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana: 3**	
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ					**N° de deportistas: 3**			**Edades: 6-8**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar la percepción del volante									
Objetivo Especifico: mantener el volante en el aire mediante golpes sucesivos									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 Ml**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. hacer recorridos por el campo camin	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. A la indicación el deportista deberá	Acoplamiento			10	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Golpe	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.				5	
11.					
12					
13. Por manera trasversal se	**omponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			Autodisciplin	5	
16.			Reconocimiento		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante hacia arriba con la requeta tratando de que se mantenga el mayor tiempo posible en el aire	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.ligual que el ejercicio anterior, pero con golpe de revés	**x**				
3.Golpear el volante hacia arriba una	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INICIACIÓN GRUPO II

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-dic	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Reconocer el agarre o presa de la raqueta					
Objetivo Especifico: Fortalecer el manejo de la raqueta y el volante					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE			
PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Malla, raqueta y volante

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**iempo 90 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**		**Malla, raqueta y volante**
1.	Fuerza	MAXIMA		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4.		Anaerobica		
5. Carrera	Velocidad	Maxima		10
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn	**x**	
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Por medio de indicaciones los deportistas deberán encontrar las pelotas distribuidas en el campo	Acoplamiento		10
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. De manera general socializar las reglas básicas del badminton		reglas básica	5
11.			
12			
13. De manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina	**Componete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Golpear el volante verticalmente hacia arriba, una vez en drive y otro en reves	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta por encima d la cabeza	**x**				
3.Golpear el volante igual que el ejercicio anterior pero desplazandose hasta cruzar el campo	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:08:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Coordinación viso.pedal					
Objetivo Especifico: Coordinar movimientos de los pies					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	platos

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**coordinación- delineación del mterren**
1. Realizar movimientos básicos con los pies, saltos adelante atrás con los pies juntos de maera estática	Fuerza	MAXIMA			
2.Movimientos con los pies de maner intercalada primero derecho, luego izquierdo de manera estática		Explosiva			
3. Combinaciones de movimientos lateral, adelante y atrás de manera estática	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Realizar movimientos básicos con los pies, saltos adelante atrás con los pies juntos de maera dinámica		Anaerobica			
5. Movimientos con los pies de maner intercalada primero derecho, luego izquierdo de manera dinámica	Velocidad	Maxima		50	
6.Combinaciones de movimientos lateral, adelante y atrás de manera dinámica		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá realizar los diferentes movimientos con sus pies y para en el momento que lo indique la instructora	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	x	
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
			10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina y reconocimiento		TEMAS	
15.	**omponete Social volutiv**	Autodisciplin	5
16.		Reconocimiento	
17.			
18			

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

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10-dic	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 6-8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer el manejo de la raqueta y volante					
Objetivo Especifico: Lanzamientos de colante					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá reaccionar y salir corriendo hasta un punto delimitado	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	X	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpe	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de participación y autodominio	**omponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		participación	5
16.		Autodominio	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe con trayectoria muy alta y la siguiente muy larga	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Intentar golpear el volante la menor camtidad de veces haciwndo un recorrido sobre el campo	**x**				
3.En parejas hacer lanzar el volante de las diferentes formas aprendidas.	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**		**Hora:08:00**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana:3**	
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ					**N° de deportistas: 8**			**Edades: 6-8**	
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**				**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar la percepción del volante									
Objetivo Especifico: mantener el volante en el aire mediante golpes sucesivos									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 Ml**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. hacer recorridos por el campo camin	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. A la indicación el deportista deberá	Acoplamiento			10	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Golpe	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.				5	
11.					
12					
13. Por manera trasversal se	**Componete Social volutiv**		TEMAS		
15.			Autodisciplin	5	
16.			Reconocimiento		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante hacia arriba con la requeta tratando de que se mantenga el mayor tiempo posible en el aire	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.ligual que el ejercicio anterior, pero con golpe de revés	**x**				
3.Golpear el volante hacia arriba una	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**3-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				**N° de deportistas: 5**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Reconocer el agarre o presa de la raqueta						
Objetivo Especifico: Fortalecer el manejo de la raqueta y el volante						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Malla, raqueta y volante

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**Malla, raqueta y volante**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Carrera	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Por medio de indicaciones los deportistas deberán encontrar las pelotas distribuidas en el campo	Acoplamiento		10
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. De manera general socializar las reglas básicas del badminton		reglas básica	5
11.			
12			
13. De manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina	**mponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Golpear el volante verticalmente hacia arriba, una vez en drive y otro en reves	**x**		juegos en car	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta por encima d la cabeza	**x**				
3.Golpear el volante igual que el ejercicio anterior pero desplazandose hasta cruzar el campo	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4-dic	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:10:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Coordinación viso.pedal					
Objetivo Especifico: Coordinar movimientos de los pies					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		**X**	**10**	
1.	Llamado a lista		**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular		**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento		**X**	**10**	platos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**coordinación- delineación del mterren**
1. Realizar movimientos básicos con	Fuerza	MAXIMA			
2.Movimientos con los pies de maner		Explosiva			
3. Combinaciones de movimientos lateral, adelante y atrás de manera estática	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Realizar movimientos básicos con		Anaerobica			
5. Movimientos con los pies de maner	Velocidad	Maxima		50	
6.Combinaciones de movimientos		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.		Estatica	**x**		
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá realizar los diferentes movimientos con sus pies y para en el momento que lo indique la instructora	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	x	
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
			10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina y reconocimiento		TEMAS	
15.	**omponete Social volutiv**	Autodisciplin	5
16.		Reconocimiento	
17.			
18			

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

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fortalecer el manejo de la raqueta y volante

Objetivo Especifico: Lanzamientos de colante

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá reaccionar y salir corriendo hasta un punto delimitado	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	X	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpe	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de participación y autodominio	**Componete Social volutiv**	TEMAS	
15.		participación	5
16.		Autodominio	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe con trayectoria muy alta y la siguiente muy larga	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Intentar golpear el volante la menor camtidad de veces haciwndo un recorrido sobre el campo	**x**				
3.En parejas hacer lanzar el volante de las diferentes formas aprendidas.	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**11-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**		**Hora:10:00**	**N° de sesión: 4**		**N° de semana:2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ					**N° de deportistas: 8**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**			
Objetivo General: Desarrollar la percepción del volante								
Objetivo Especifico: mantener el volante en el aire mediante golpes sucesivos								
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):								

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**
1.	Fuerza	MAXIMA		
2.		Explosiva		
3. hacer recorridos por el campo camin	Resistencia	Aerobica	**x**	
4.		Anaerobica		
5.	Velocidad	Maxima		20
6.		esplazamiento		
7.		Reacciòn		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9.		Dinamica		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá recorrer el campo en diferentes direciones golpeando el volante	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpe	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina y reconocimiento		TEMAS	
15.	**omponete Social volutiv**	Autodisciplin	5
16.		Reconocimiento	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante hacia arriba con la requeta tratando de que se mantenga el mayor tiempo posible en el aire	**x**		juegos en car	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.ligual que el ejercicio anterior, pero con golpe de revés	**x**				
3.Golpear el volante hacia arriba una vez drive y otro revés	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1-dic**	**Lugar: ALCA**	**Municipio: Mosquera**		**Hora:03:00**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ					**N° de deportistas: 6**			**Edades: 9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**x**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Reconocer el agarre o presa de la raqueta									
Objetivo Especifico: Fortalecer el manejo de la raqueta y el volante									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Malla, raqueta y volante

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**Tiempo 90 MI**	**Malla, raqueta y volante**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Carrera	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Por medio de indicaciones los deportistas deberán encontrar las pelotas distribuidas en el campo	Acoplamiento		10
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. De manera general socializar las reglas básicas del badminton		reglas básica	5
11.			
12			
13. De manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina	**Componete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Golpear el volante verticalmente hacia arriba, una vez en drive y otro en reves	**x**		juegos en car	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Golpear al volante hacia arriba varias veces seguidas, con la raqueta por encima d la cabeza	**x**				
3.Golpear el volante igual que el ejercicio anterior pero desplazandose hasta cruzar el campo	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2-dic**	**Lugar: ALCA**	**Municipio: Mosquera**		**Hora:02:00**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**	
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ					**N° de deportistas: 7**			**Edades: 9-12**	
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**				
Objetivo General: Coordinación viso.pedal									
Objetivo Especifico: Coordinar movimientos de los pies									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES		Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.		Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo		Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar		Calentamiento	**X**	**10**	platos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**coordinación- delineación del mterren**
1. Realizar movimientos básicos con	Fuerza	MAXIMA			
2.Movimientos con los pies de maner		Explosiva			
3. Combinaciones de movimientos lateral, adelante y atrás de manera estática	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Realizar movimientos básicos con		Anaerobica			
5. Movimientos con los pies de maner	Velocidad	Maxima		50	
6.Combinaciones de movimientos		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.		Estatica	**x**		
9.	Flexibilidad	Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá realizar los diferentes movimientos con sus pies y para en el momento que lo indique la instructora	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	x	
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
			10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina y reconocimiento		TEMAS	
15.	**omponete Social volutiv**	Autodisciplin	5
16.		Reconocimiento	
17.			
18			

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

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8-dic**	**Lugar: ALCA**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:03:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer el manejo de la raqueta y volante					
Objetivo Especifico: Lanzamientos de colante					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá reaccionar y salir corriendo hasta un punto delimitado	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	X	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpe	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de participación y autodominio	**Componete Social volutiv**	TEMAS	
15.		participación	5
16.		Autodominio	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante varias veces seguidas, tratando de alternar un golpe con trayectoria muy alta y la siguiente muy larga	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Intentar golpear el volante la menor camtidad de veces haciwndo un recorrido sobre el campo	**x**				
3.En parejas hacer lanzar el volante de las diferentes formas aprendidas.	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9-dic**	**Lugar: ALCA**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:02:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 4**			**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Desarrollar la percepción del volante						
Objetivo Especifico: mantener el volante en el aire mediante golpes sucesivos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. hacer recorridos por el campo camin	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá recorrer el campo en diferentes direciones golpeando el volante	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación	x	
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpe	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de la autodisciplina y reconocimiento		TEMAS	
15.	**omponete Social volutiv**	Autodisciplin	5
16.		Reconocimiento	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante hacia arriba con la requeta tratando de que se mantenga el mayor tiempo posible en el aire	**x**		juegos en car	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.ligual que el ejercicio anterior, pero con golpe de revés	**x**				
3.Golpear el volante hacia arriba una vez drive y otro revés	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15-dic**	**Lugar: ALCA**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:03:00**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				**N° de deportistas: 7**		**Edades: 9-12**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: Fortalecer el manejo de la raqueta y volante						
Objetivo Especifico: Lanzamientos de colante						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

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

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá reaccionar y salir corriendo hasta un punto delimitado	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	X	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpe	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se desarrolla el valor de participación y autodominio		TEMAS	
15.	**omponete Social volutiv**	participación	5
16.		Autodominio	
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante varias veces	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Intentar golpear el volante la menor	**x**				
3.En parejas hacer lanzar el volante de	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PERFECCIONAMIENTO GRUPO I

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-dic	**Lugar: VILLA**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Reconocer el agarre o presa de la raqueta					
Objetivo Especifico: Fortalecer el manejo de la raqueta y el volante					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		**Marcar con x**	**Tiempo 20 M**	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Malla, raqueta y volante

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**Malla, raqueta y volante**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Carrera	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Por medio de indicaciones los	Acoplamiento		10
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. De manera general socializar las reglas básicas del badminton		reglas básica	5
11.			
12			
13. De manera trasversal se desarrolla	**omponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Golpear el volante verticalmente hacia arriba, una vez en drive y otro	**x**		juegos en car	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Golpear al volante hacia arriba	**x**				
3.Golpear el volante igual que el	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7-dic	**Lugar: villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Coordinación viso.pedal					
Objetivo Especifico: Coordinar movimientos de los pies					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	platos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**e coordinación- delineación del mterren**
1. Realizar movimientos básicos con	Fuerza	MAXIMA			
2.Movimientos con los pies de maner		Explosiva			
3. Combinaciones de movimientos	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Realizar movimientos básicos con		Anaerobica			
5. Movimientos con los pies de maner	Velocidad	Maxima		50	
6.Combinaciones de movimientos		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	x	
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
			10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se	**omponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.		Reconocimiento	
17.			
18			

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

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				**N° de deportistas: 6**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer el manejo de la raqueta y volante						
Objetivo Especifico: Lanzamientos de colante						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Carrera	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamient	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. A la indicación el deportista deberá	Acoplamiento			10	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Golpe	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.				5	
11.					
12					
13. Por manera trasversal se	**omponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			participación	5	
16.			Autodominio		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante varias veces	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Intentar golpear el volante la menor	**x**				
3.En parejas hacer lanzar el volante de	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14-dic	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar la percepción del volante					
Objetivo Especifico: mantener el volante en el aire mediante golpes sucesivos					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE			
PARTE INICIAL	Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. hacer recorridos por el campo camin	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. A la indicación el deportista deberá	Acoplamiento			10	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Golpe	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.				5	
11.					
12					
13. Por manera trasversal se	**omponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			Autodisciplin	5	
16.			Reconocimiento		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante hacia arriba con la	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Igual que el ejercicio anterior, pero	**x**				
3.Golpear el volante hacia arriba una	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

PERFECCIONAMIENTO GRUPO II

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2-dic**	**Lugar: VILLA**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Reconocer el agarre o presa de la raqueta						
Objetivo Especifico: Fortalecer el manejo de la raqueta y el volante						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Malla, raqueta y volante

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	**Malla, raqueta y volante**
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Carrera	Velocidad	Maxima		10	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1.Por medio de indicaciones los	Acoplamiento		10
2.	Ritmo	x	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
		Golpear	10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10. De manera general socializar las reglas básicas del badminton		reglas básica	5
11.			
12			
13. De manera trasversal se desarrolla	**Componete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.			
17.			
18			

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1.Golpear el volante verticalmente hacia arriba, una vez en drive y otro	**x**		juegos en car	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Golpear al volante hacia arriba	**x**				
3.Golpear el volante igual que el	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3-dic	**Lugar: villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Coordinación viso.pedal					
Objetivo Especifico: Coordinar movimientos de los pies					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	platos

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 Mi**	**e coordinación- delineación del mterren**
1. Realizar movimientos básicos con	Fuerza	MAXIMA			
2.Movimientos con los pies de maner		Explosiva			
3. Combinaciones de movimientos	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.Realizar movimientos básicos con		Anaerobica			
5. Movimientos con los pies de maner	Velocidad	Maxima		50	
6.Combinaciones de movimientos		esplazamient	**x**		
7.		Reacciòn	**x**		
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**	**Marcar con x**	**Tiempo**
1. A la indicación el deportista deberá	Acoplamiento		10
	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación	x	
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
	Patrones Basicos de Movimiento	TEMAS	
			10
8			
9	**Componete Teorico**	TEMAS	
10.			5
11.			
12			
13. Por manera trasversal se	**omponete Social volutiv**	TEMAS	
15.		Autodisciplin	5
16.		Reconocimiento	
17.			
18			

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

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-dic	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Fortalecer el manejo de la raqueta y volante					
Objetivo Especifico: Lanzamientos de colante					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. Carrera	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamient	**X**		
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. A la indicación el deportista deberá	Acoplamiento			10	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción		X		
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Golpe	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.				5	
11.					
12					
13. Por manera trasversal se	**omponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			participación	5	
16.			Autodominio		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante varias veces	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Intentar golpear el volante la menor	**x**				
3.En parejas hacer lanzar el volante de	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**10-dic**	**Lugar: Villa**	**Municipio: Mosquera**	**Hora:04:00**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				**N° de deportistas: 11**		**Edades: 13-17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
Objetivo General: Desarrollar la percepción del volante						
Objetivo Especifico: mantener el volante en el aire mediante golpes sucesivos						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	**X**	**10**	
1.Presentación	Llamado a lista	**X**	**10**	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	**X**	**10**	
3. Hidratar	Calentamiento	**X**	**10**	Conos, pito

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**				**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**	**Marcar con x**	**iempo 90 MI**	
1.	Fuerza	MAXIMA			
2.		Explosiva			
3. hacer recorridos por el campo camin	Resistencia	Aerobica	**x**		
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima		20	
6.		esplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Marcar con x**	**Tiempo**	
1. A la indicación el deportista deberá	Acoplamiento			10	
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4.	Orientación		x		
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
	Patrones Basicos de Movimiento		TEMAS		
			Golpe	10	
8					
9	**Componete Teorico**		TEMAS		
10.				5	
11.					
12					
13. Por manera trasversal se	**omponete Social volutiv**		TEMAS		
15.			Autodisciplin	5	
16.			Reconocimiento		
17.					
18					

PARTE CENTRAL-PARTE 2					**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Recreativo**	**Tiempo**	
1Golpear el volante hacia arriba con la	**x**		juegos en ca	**30**	**Raqueta, malla y escenario**
2.Igual que el ejercicio anterior, pero	**x**				
3.Golpear el volante hacia arriba una	**x**				
4.					
5.					
6.					
7.					

PARTE FINAL				**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	Marcar Con	**Tiempo 10 M**	**Actividad**	
1.Estiramiento	X	10		
2.Retroalimentaciòn de la clase	X			
3.Retroalimentaciòn de las actividades	X			
4.Recomendaciones generales	X			

Nombre del formador:	**SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ**
Firma formador	

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

4. LISTADOS DE ASISTENCIAS

INICIACIÓN GRUPO I

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

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	GERONIMO OLARTE	3222168285		1					1		1					1																		4	4	0	100%
2	LUCIANA RODAS	3105702412		1					1		1					1																		4	4	0	100%
3	DEMIAN ICABUCO	3045562594		1					1		0					1																		4	3	1	75%
4	SILVANA VALDIVIESO	3203718043		1					1		0					1																		4	3	1	75%
5																																		0	0	0	#DIV/0!
6																																		0	0	0	#DIV/0!
7																																		0	0	0	#DIV/0!
8																																		0	0	0	#DIV/0!
9																																		0	0	0	#DIV/0!
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

GRUPO II INICIACIÓN

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

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	AMELI SOPHIA MORALES	3124361792				1			1			1				1																		4	4	0	100%
2	SAMUEL ESTEBAN MORALES	3224361792				1			1			0				1																		4	3	1	75%
3	MARIA CAMILA CASTRO RODRIGUEZ	3142006994				1			1			0				1																		4	3	1	75%
4	SAMUEL SANTIAGO HOMEZ	3228831535				0			1			1				1																		4	3	1	75%
5	ETHAN SANCHEZ SANCHEZ	3005579872				0			1			0				1																		4	2	2	50%
6	FREDY SANTIAGO MOYA	3104317599				1			1			1				1																		4	4	0	100%
7	MARIA FERNANDA GOMEZ	3023175021				0			1			1				1																		4	3	1	75%
8	JUAN JOSE SNACHEZ	3194031608				1			1			1				1																		4	4	0	100%
9	SEBASTIAN GARCIA	3183381109				1			0			1				1																		4	3	1	75%
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

GRUPO I FUNDAMENTACIÓN

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ISABELLA ROMERO AVILA	3115039316	1	1					1	1						1																		5	5	0	100%
2	VIOLETA GUADALUPE CASTRO	3112152553	1	1					1	1						1																		5	5	0	100%
3	THOMAS ALEJANDRO CALDERON	3112364356	1	1					1	1						1																		5	5	0	100%
4	JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	3102705302	1	1					1	1						1																		5	5	0	100%
5	MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	3144048848	1	1					1	1						1																		5	5	0	100%
6	JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	3002689621	0	1					1	1						0																		5	3	2	60%
7	GERONIMO LINARES GARCIA	31888023525	1	1					1	1						1																		5	5	0	100%
8																																		0	0	0	#DIV/0!
9																																		0	0	0	#DIV/0!
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

GRUPO II FUNDAMENTACIÓN

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	VALERIA TRUJILLO	3125347142			1	1						1	1																				4	4	0	100%
2	NICOLAS HERNANDEZ	3142429786			1	1						1	1																				4	4	0	100%
3	GERÓNIMO PALACIOS	3142201855			0	1						1	1																				4	3	1	75%
4	OMAR MANCILLA SUAREZ	3024064116			1	1						1	1																				4	4	0	100%
5	ANDRES HENAO	3105516871			1	1						1	1																				4	4	0	100%
6	SHARIT CAMILA MARÍN	3144423317			0	1						1	1																				4	3	1	75%
7	SILVANA CASTRILLON TIQUE	3006058341			0	1						1	1																				4	3	1	75%
8	JUAN CAMILO TORRES	3125846410			1	1						1	1																				4	4	0	100%
9																																		0	0	0	#DIV/0!
10																																		0	0	0	#DIV/0!
11																																		0	0	0	#DIV/0!
12																																		0	0	0	#DIV/0!
13																																		0	0	0	#DIV/0!
14																																		0	0	0	#DIV/0!
15																																		0	0	0	#DIV/0!
16																																		0	0	0	#DIV/0!
17																																		0	0	0	#DIV/0!
18																																		0	0	0	#DIV/0!
19																																		0	0	0	#DIV/0!
20																																		0	0	0	#DIV/0!

GRUPO I PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Duvan Santiago Mendez	3208345678			0				0			1				1																		4	2	2	50%
2	Jhon Prieto Sandoval	3147685092			1				1			0				1																		4	3	1	75%
3	Daniela Cubillos	3210345875			1				0			0				1																		4	2	2	50%
4	Kevin Ortiz	3214587369			0				1			1				1																		4	3	1	75%
5	David Santiago Medina	3001369864			1				1			0				1																		4	3	1	75%
6	Samuel Martinez Orozco	3019831421			1				0			1				1																		4	3	1	75%
7	David Medina	3220987463			0				1			1				1																		4	3	1	75%
8	Kevin Torres Guzmán	3210937538			1				1			0				1																		4	3	1	75%
9	Johan Fonseca	3159092739			1				1			1				1																		4	4	0	100%
10	Andres Julian Rodriguez	3190925783			0				1			1				1																		4	3	1	75%
11																																					
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					

GRUPO II PERFECCIONAMIENTO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Jhonatan Esteban Ojeda	3180872890		1	1						1	1																						4	4	0	100%
2	Daniel Quintero	3108765903		1	1						1	1																						4	4	0	100%
3	Milena Chavarro	3187652677		1	0						0	1																						4	2	2	50%
4	Luna Aguilera	3118752567		1	1						1	1																						4	4	0	100%
5	Valery Suárez	3214657394		1	1						1	1																						4	4	0	100%
6	Asdreidy Vargas	3179753564		1	1						1	1																						4	4	0	100%
7	Vanessa Martinez	3138348634		1	0						0	1																						4	2	2	50%
8	Johan Navarro	3167863921		1	1						1	1																						4	4	0	100%
9	Zully Daniela Vergara	3112346739		1	0						0	1																						4	2	2	50%
10	Sebástian Luque Vasquez	3015678031		1	1						1	1																						4	4	0	100%
11	Pablo Quintero	3003456098		1	0						0	1																						4	2	2	50%
12																																					
13																																					
14																																					
15																																					
16																																					
17																																					
18																																					
19																																					
20																																					
21																																					

5. PRUEBAS FÍSICAS

INICIACIÓN

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 20
INICIACION DEPORTIVA

MUNICIPIO	MOSQUERA
DEPORTE	BÁDMINTON

6 A 8 AÑOS

NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	PESO CORPORAL KG #	ESTATURA DE PIE CMS. #	IMC #	ESTATURA SENTADOS CMS.	ENVERGADURA CMS.	20 MTS TIEMPO SEG	:	1/100	50 MTS TIEMPO SEG	:	1/100	SALTO. VERTICAL CMS. #	#	:	#	S. HORIZONTAL CMS. #	#	:	#	S. RUN TIEMPO SEG	:	M / SEG
GERONIMO OLARTE	6	34	130	0,002011834	91	139	4	:	3 9	1 0	:	3 9	3 3	:	9		8 0	:	0		0 3 3	:	0 9
LUCIANA RODAS	6	39	138	0,002047889	99	135	5	:	1 4	1 1	:	1 4	3 9	:	8	1	0 0	:	0		0 3 9	:	0 0
DEMIAN CABUCO	7	24	120	0,001666667	100	140	4	:	1 4	1 2	:	1 5	4 2	:	4		9 9	:	0		0 4 2	:	4 4
SILVANA VALDIVIESO	7	29	137	0,001545101	93	153	4	:	3 3		2	: 3 3	3 2	:	4		9 5	:	0		0 3 2	:	4 5
AMELI SOPHIA MORALES	8	25	138	0,001312749	89	144	6	:	2 2	1 3	:	2 2	2 8	:	3		9 7	:	0		0 2 8	:	3 3
SAMUEL ESTEBAN MORALES	7	38	137	0,002024615	92	135	5	:	2 4	1 2	:	2 4	3 4	:	8		8 8	:	0		0 3 4	:	8 4
MARIA CAMILA CASTRO RODRIGUEZ	6	28	137	0,001491822	98	136	4	:	2 5		9	: 2 5	3 3	:	8	1	0 9	:	0		0 3 3	:	7 3
SAMUEL SANTIAGO HOMEZ	7	25	138	0,001312749	87	134	4	:	1 5	1 1	:	1 5	3 3	:	7		8 9	:	0		0 3 0	:	8 8
ETHAN SANCHEZ SANCHEZ	6	45	140	0,002295918	92	147	5	:	3 2	1 2	:	3 2	3 0	:	8	1	0 7	:	0		0 3 7	:	3 4
FREDY SANTIAGO MOYA	7	58	130	0,003431953	89	149	4	:	1 2	1 0	:	1 2	3 7	:	3		8 6	:	0		0 3 1	:	2 2
MARIA FERNANDA GOMEZ	8	40	128	0,002441406	98	150	4	:	2 2	1 0	:	2 2	3 1	:	2		7 9	:	0		0 2 2	:	8 5
JUAN JOSE SNACHEZ	8	50	132	0,002869605	96	146	5	:	1 0	1 1	:	0 5	2 2	:	8		5 0	:	0		0 3 1	:	3 2
SEBASTIAN GARCIA	8	37	125	0,002368	95	158	6	:	1 2	1 1	:	1 0	3 1	:	3		7 0	:	0		0 3 3	:	7 3
				#¡DIV/0!				:			:			:				:				:	

PRUEBAS FISICAS | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

FUNDAMENTACIÓN

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 20
INICIACION DEPORTIVA

MUNICIPIO	MOSQUERA
DEPORTE	BÁDMINTON

9 A 12 AÑOS

	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	IMC	ESTATURA SENTADOS CMS.	ENVERGADURA CMS.	20 MTS TIEMPO SEG : 1/100	50 MTS TIEMPO SEG : 1/100	SALTO. VERTICAL CMS. # # : #	S. HORIZONTAL CMS. # # : #	S. RUN TIEMPO SEG : M / SEG	300 MTS TIEMPO MIN : SEG : M / SEG
			#	#	#								
1	ISABELLA ROMERO AVILA	10	33	132	0,001893939	95	143	3:08	7:98	163:0	160:0	33:78	1:12:
2	VIOLETA GUADALUPE CASTRO	9	30	131	0,0017481	96	136	2:89	7:74	174:0	165:0	37:54	:58:
3	THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	11	34	132	0,001951331	84	134	2:65	7:34	165:0	128:0	39:97	:56:
4	JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	10	30	120	0,002083333	83	147	2:99	7:75	165:0	125:0	25:32	:58:
5	MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	10	24	128	0,001464844	88	149	2:81	7:44	165:0	160:0	21:53	:57:
6	JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	11	22	125	0,001408	91	150	3:18	7:43	163:0	173:0	29:43	:55:
7	GERONIMO LINARES GARCÍA	9	20	122	0,001343725	100	146	2:07	7:05	182:0	156:0	26:22	:59:
8	VALERIA TRUJILLO	9	25	128	0,001525879	93	139	3:05	7:42	186:0	153:0	31:27	1:05:
11	OMAR MANCILLA SUAREZ	12	35	128	0,00213623	98	135	2:48	7:98	167:0	143:0	21:31	:55:
12	ANDRES HENAO	12	28	125	0,001792	100	140	3:05	6:86	171:0	160:0	28:24	1:07:
13	DHARIT CAMILA MARÍN	10	30	129	0,001802776	98	144	2:59	7:25	178:0	153:0	29:10	1:05:
14	SILVANA CASTRILLON TIGUE	11	39	132	0,002238292	89	149	2:15	6:89	170:0	150:0	20:26	:55:
15	JUAN CAMILO TORRES	11	39	125	0,002496	87	136	2:24	9:80	172:0	144:0	21:10	:57:
16					#¡DIV/0!			:	:	:	:	:	:
17					#¡DIV/0!			:	:	:	:	:	:
	NOMBRE DEL MONITOR	SINDI PAOLA BEJARANO RODRIGUEZ											

PRUEBAS FISICAS | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

PERFECCIONAMIENTO

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 20
INICIACION DEPORTIVA

MUNICIPIO	MOSQUERA
DEPORTE	BÁDMINTON

13 A 17 AÑOS

	NOMBRES	EDAD CUMPLIDA AL MOMENTO DE LA PRUEBA	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	IMC	ESTATURA SENTADOS CMS.	ENVERGADURA CMS.	20 MTS TIEMPO SEG : 1/10 0	50 MTS TIEMPO SEG : 1/10 0	SALTO. VERTICAL CMS. 0 0 : 0	S. HORIZONTAL CMS. 0 0 : 0	S. RUN TIEMPO SEG : M / SEG	300 MTS TIEMPO MIN : SEG : M / SEG	TEST LEGER ESCALON ALCANZADO	TEST LEGER RECORRIDO REALIZADOS
			#	#	#										
1	Dana Sanllaya Hendez	15	39	148	0,001780497	84	177	03:01	07:31	168:0	093:0	13:79	01:30:00	6	9
2	Ana Pricila Sanllaya	16	45	161	0,001736044	85	167	03:09	08:21	178:0	090:0	12:83	01:37:00	7	4
3	Daniela Gabilan	17	50	166	0,001814487	79	140	02:08	07:20	135:0	091:0	11:31	01:16:00	3	7
4	Kevin Avila	15	52	155	0,002164412	80	160	02:97	09:80	178:0	085:0	11:27	01:07:00	6	5
5	Daniel Sanllaya Medina	15	39	150	0,001733333	91	177	03:43	06:63	156:0	093:0	10:54	01:21:00	5	3
6	Ismael Medina Orozco	16	40	150	0,001777778	73	153	02:17	07:46	095:0	079:0	11:13	01:11:00	5	4
7	Daniel Medina	14	47	143	0,002117022	80	163	02:98	09:80	115:0	079:0	12:03	01:25:00	5	6
8	Kevin Forero Grande	13	57	148	0,002602264	84	160	03:01	07:51	180:0	143:0	03:37	01:03:00	7	5
9	Felipe Forero	15	62	150	0,002755556	77	163	02:76	07:55	170:0	069:0	09:35	01:07:00	7	1
10	Andres Julian Rodriguez	14	56	151	0,002456033	80	158	02:85	06:95	150:0	086:0	10:24	01:10:00	6	9
11	Nicolas Estefan Ojeda	14	46	161	0,00165118	84	157	02:95	07:66	190:0	077:0	10:13	01:13:00	7	1
12	Daniel Gutierrez	15	54	160	0,002109375	81	172	03:62	09:53	170:0	088:0	11:13	01:42:00	8	4

PRUEBAS FISICAS | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

11	Jhonatan Esteban Ojeda	14	48	161	0,00185178	84	157	0 2 : 9 5 0 7 : 8 6 1 8 0 0 0 7 7 0 1 1 : 0 1 0 1 1 3 0 0	7	1
12	Daniel Quintero	15	54	160	0,002109375	81	172	0 3 : 6 2 0 9 : 5 9 1 7 0 : 0 0 8 8 : 0 1 1 : 1 3 0 1 : 4 2 : 0 0	8	4
13	Milena Chanarro	13	60	157	0,002434176	84	157	0 4 : 1 0 0 6 : 6 3 1 5 6 : 0 0 9 2 : 0 1 3 : 7 9 0 1 : 4 0 : 0 0	7	7
14	Luna Aguilera	14	41	156	0,001684747	85	181	0 3 : 0 1 0 8 : 2 1 1 4 6 : 0 0 9 8 : 0 1 1 : 0 1 0 1 : 3 0 : 0 0	8	4
15	Valery Suárez	15	57	150	0,002533333	85	167	0 3 : 0 9 0 7 : 4 9 1 6 8 : 0 0 9 5 : 0 1 3 : 7 9 0 1 : 2 1 : 0 0	6	7
16	Andreidy Vargas	13	55	148	0,002510957	81	140	0 2 : 9 5 0 7 : 4 8 1 4 6 : 0 0 8 1 : 0 1 1 : 1 3 0 1 : 1 3 : 0 0	8	4
17	Vanessa Martínez	13	50	160	0,001953125	83	160	0 3 : 1 0 0 8 : 2 1 1 6 8 : 0 1 0 5 : 0 1 1 : 1 5 0 1 : 2 1 : 0 0	8	5
18	Johan Navarro	13	49	157	0,00198791	77	163	0 3 : 0 9 0 7 : 3 5 1 5 9 : 0 0 9 9 : 0 1 1 : 3 1 0 1 : 3 0 0 0	8	1
19	Zully Daniela Vergara	15	56	148	0,002556611	84	158	0 2 : 7 6 0 7 : 3 1 1 9 0 : 0 1 0 0 : 0 0 9 : 9 7 0 1 : 3 7 0 0	7	1
20	Sebastian Lopez Vasquez	15	51	151	0,002236744	86	157	0 2 : 9 8 0 7 : 7 5 1 6 8 : 0 1 0 0 : 0 1 1 : 1 3 0 1 : 4 2 0 0	8	2
21	Pablo Quintero	14	49	157	0,00198791	85	161	0 3 : 0 9 0 6 : 6 3 1 7 8 : 0 1 0 6 : 0 0 9 : 9 5 0 1 : 3 7 : 0 0	8	1

NOMBRE DEL MONITOR	SINDI PAOLA BEJARANO RODRIGUEZ

INFORME PRUEBAS FÍSICAS ESCUELA DE FORMACIÓN DE BÁDMINTON MOSQUERA

Para los deportistas de bádminton se preparó una batería de test de la siguiente manera:

- ✓ Medidas antropométricas (talla, peso, talla sentado y envergadura)
- ✓ Salto horizontal
- ✓ 20 y 50 metros lanzados
- ✓ Salto vertical
- ✓ Shuttle run

Cada uno de ellos se efectuó dentro de los horarios de clase correspondientes, de acuerdo a los manuales provistos por Indeportes para tal fin.

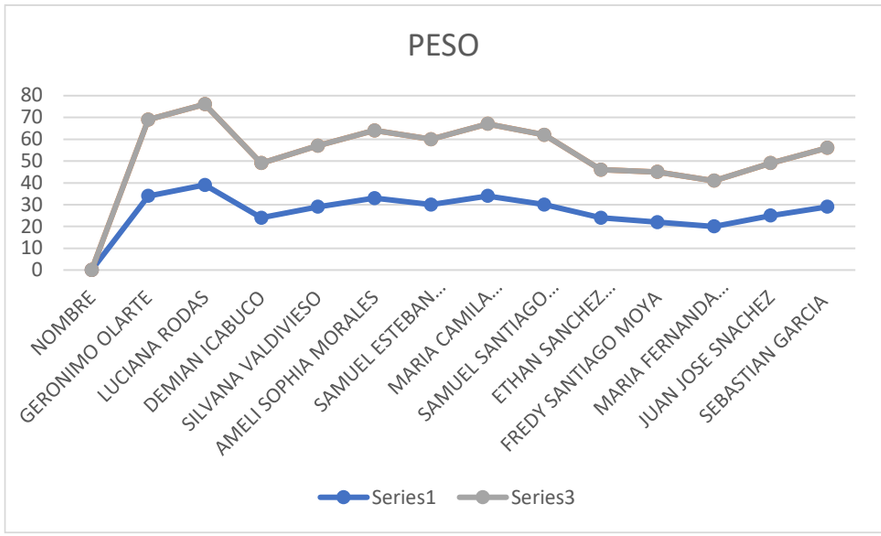
MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

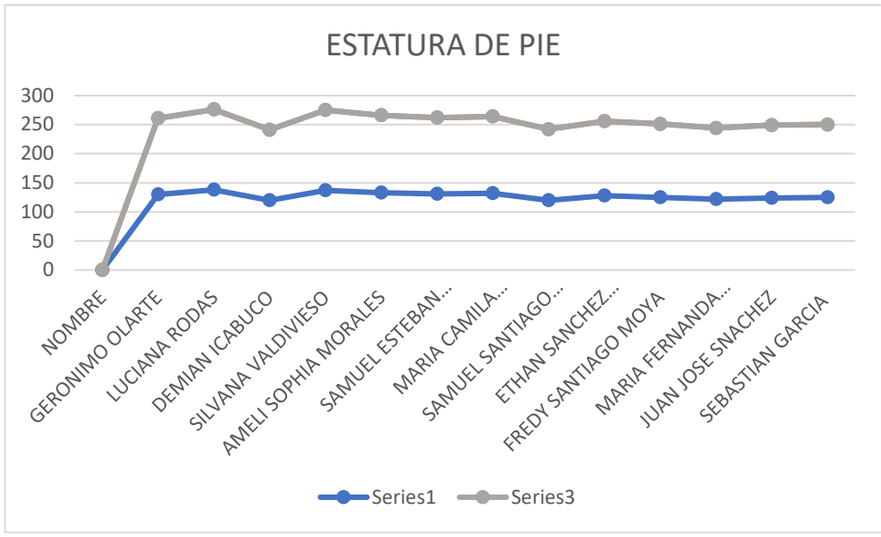
RESULTADOS PESO CORPORAL Y ESTATURA DE PIE INICIACIÓN.

Nombre	FASE 1 AGOSTO		FASE 2 NOVIEMBRE	
	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE
GERONIMO OLARTE	34	130	35	131
LUCIANA RODAS	39	138	37	138
DEMIAN ICABUCO	24	120	25	121
SILVANA VALDIVIESO	29	137	28	138
AMELI SOPHIA MORALES	33	133	31	133
SAMUEL ESTEBAN MORALES	30	131	30	131
MARIA CAMILA CASTRO RODRIGUEZ	34	132	33	132
SAMUEL SANTIAGO HOMEZ	30	120	32	122
ETHAN SANCHEZ SANCHEZ	24	128	22	128
FREDY SANTIAGO MOYA	22	125	23	126
MARIA FERNANDA GOMEZ	20	122	21	122
JUAN JOSE SNACHEZ	25	124	24	125

SEBASTIAN GARCIA	29	125	27	125

TABLA



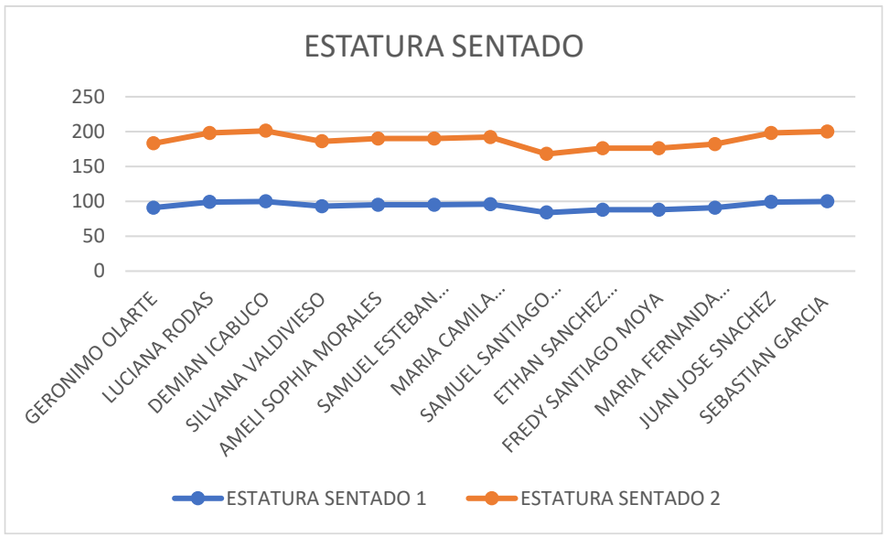


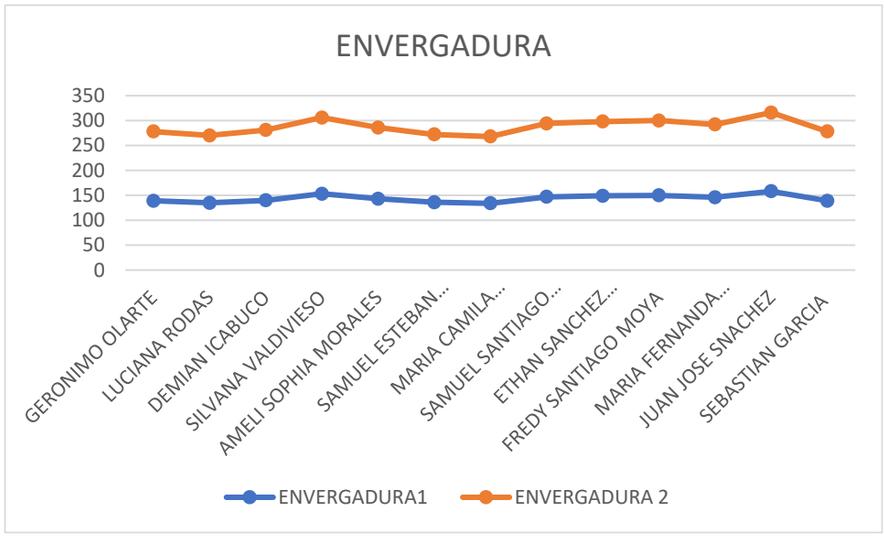
RESULTADOS ESTATURA SENTADO Y ENVERGADURA INICIACIÓN:

Nombre	FASE 1 AGOSTO		FASE 2 NOVIEMBRE	
	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA
GERONIMO OLARTE	91	139	92	139
LUCIANA RODAS	99	135	99	135
DEMIAN ICABUCO	100	140	101	141
SEBASTIAN GARCIA	93	153	93	153
AMELI SOPHIA MORALES	95	143	95	143
SAMUEL ESTEBAN MORALES	95	136	95	136
MARIA CAMILA CASTRO RODRIGUEZ	96	134	96	134
SAMUEL SANTIAGO HOMEZ	84	147	84	147

ETHAN SANCHEZ SANCHEZ	88	149	88	149
FREDY SANTIAGO MOYA	88	150	88	150
MARIA FERNANDA GOMEZ	91	146	91	146
JUAN JOSE SNACHEZ	99	158	99	158
SEBASTIAN GARCIA	100	139	100	139

TABLA





ANÁLISIS CUANTITATIVO

Se tomaron los datos antropométricos a los 13 deportistas pertenecientes a este grupo por arrojando resultaos de la siguiente manera: promedio de estatura 140cm, peso corporal promedio del grupo 50kg, promedio tallasentado: 85cm y envergadura promedio de los deportistas, 150cm es un promedio similar al tomado en primer momento, en algunos casos, el esfuerzo físico dado por la práctica deportiva se ve reflejado en el crecimiento y control de peso corporal en los deportistas

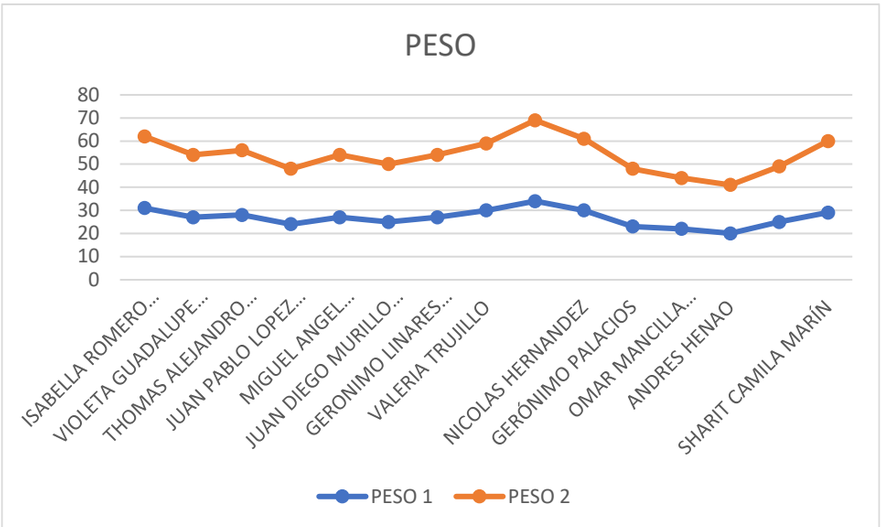
ANÁLISIS CUALITATIVO:

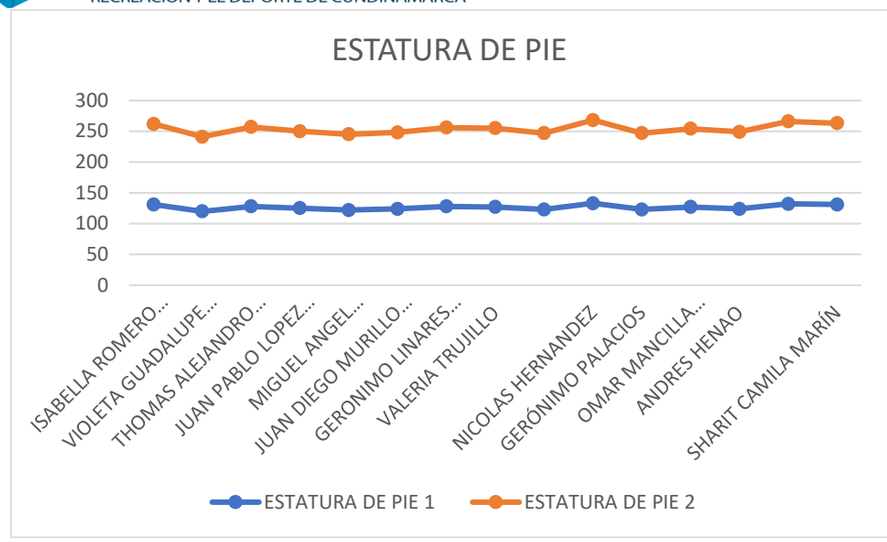
Se observa en el grupo una ligera tendencia de algunos deportistas al sobre peso y en una menor cantidad hacia la desnutrición, la mayoría del grupo se encuentra dentro de los estándares normales de índice de masa corporal dados por la organización mundial de la salud para esta edad

RESULTADOS PESO CORPORAL Y ESTATURA DE PIE FUNDAMENTACIÓN:

Nombre	FASE 1 AGOSTO		FASE 2 NOVIEMBRE	
	PESO	ESTATURA DE PIE	PESO	ESTATURA DE PIE
ISABELLA ROMERO AVILA	31	131	31	131
VIOLETA GUADALUPE CASTRO	27	120	27	121
THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	28	128	28	129
JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	24	125	24	125
MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	27	122	27	123
JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	25	124	25	124
GERONIMO LINARES GARCÍA	27	128	27	128
VALERIA TRUJILLO	30	127	29	128
NICOLAS HERNANDEZ	34	123	35	124
GERÓNIMO PALACIOS	30	133	31	135
OMAR MANCILLA SUAREZ	23	123	25	124
ANDRES HENAO	22	127	22	127
SHARIT CAMILA MARÍN	20	124	21	125
SILVANA CASTRILLON TIQUE	25	132	24	134
JUAN CAMILO TORRES	29	131	31	132

TABLA

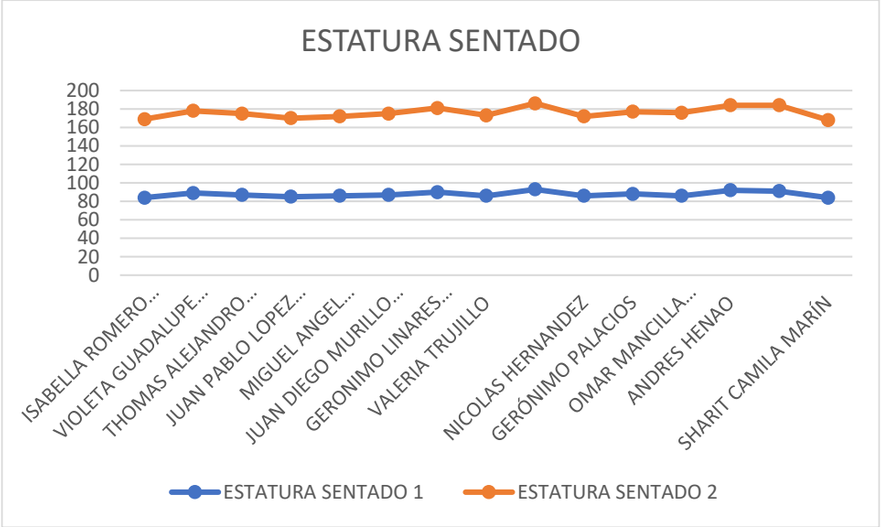


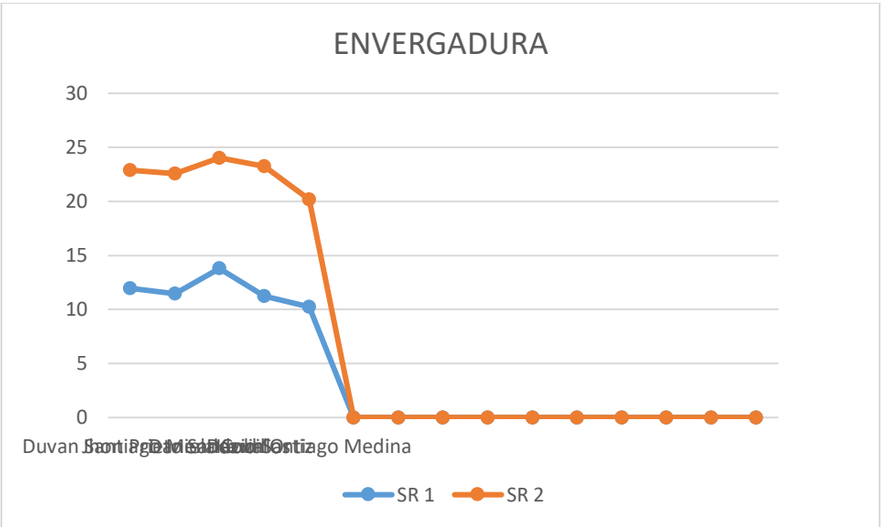


RESULTADOS ESTATURA SENTADO Y ENVERGADURA FUNDAMENTACIÓN:

Nombre	FASE 1 AGOSTO		FASE 2 NOVIEMBRE	
	ESTATURA SENTADO	ENVER GADURA	ESTATURA SENTADO	ENVER GADURA
ISABELLA ROMERO AVILA	84	142	85	142
VIOLETA GUADALUPE CASTRO	89	136	89	137
THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	87	149	88	149
JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	85	139	85	139
MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	86	145	86	145
JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	87	138	88	138
GERONIMO LINARES GARCÍA	90	141	91	141
VALERIA TRUJILLO	86	134	87	134
NICOLAS HERNANDEZ	93	142	93	143
GERÓNIMO PALACIOS	86	141	86	141
OMAR MANCILLA SUAREZ	88	139	89	139
ANDRES HENAO	86	137	90	139
SHARIT CAMILA MARÍN	92	146	92	145
SILVANA CASTRILLON TIQUE	91	141	93	142
JUAN CAMILO TORRES	84	138	84	139

TABLA





ANÁLISIS CUANTITATIVO

Se tomaron los datos antropométricos a los 15 deportistas pertenecientes a este grupo por arrojando resultados de la siguiente manera: promedio de estatura 126 cm, peso corporal promedio del grupo 50kg, promedio talla sentado: 86 cm y envergadura promedio de los deportistas 141 cm es un promedio similar al tomado en primer momento, en algunos casos, el esfuerzo físico dado por la práctica deportiva se ve reflejado en el crecimiento y control de peso corporal en los deportistas

ANÁLISIS CUALITATIVO:

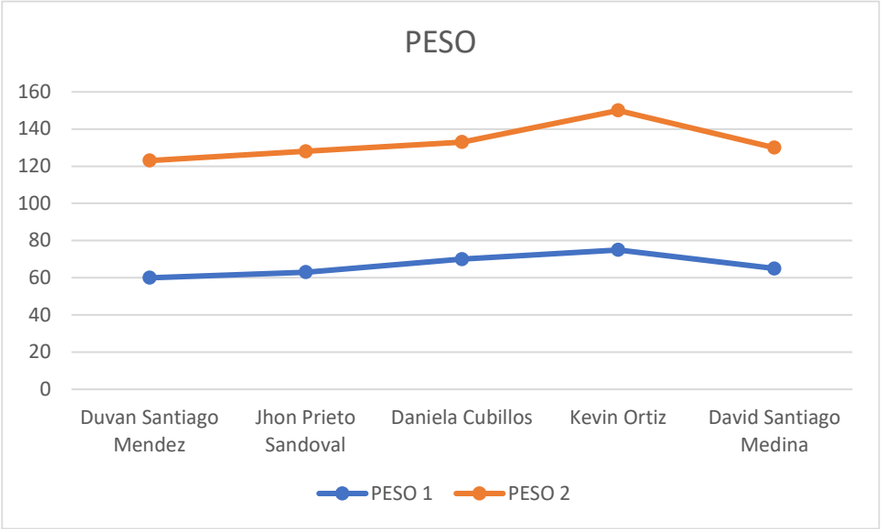
Se observa en el grupo qué; la mayoría del grupo se encuentra dentro de los estándares normales de índice de masa corporal dados por la organización mundial de la salud para esta edad

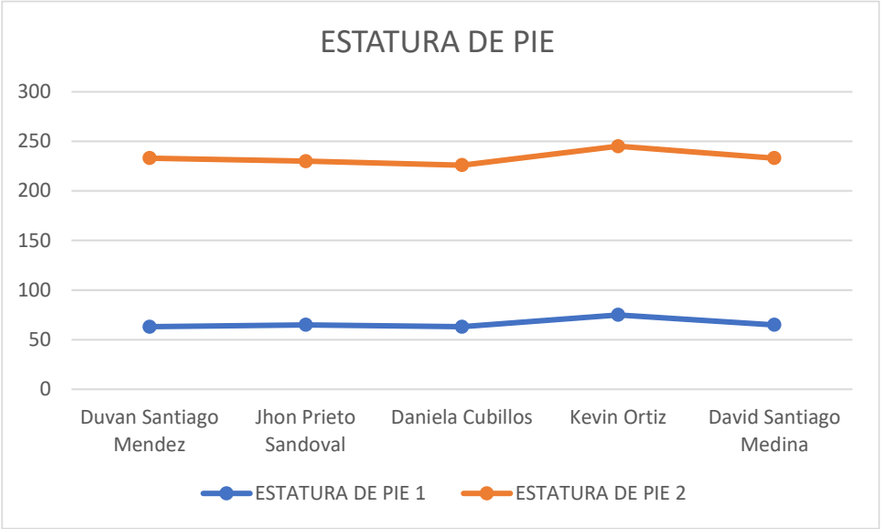
RESULTADOS PESO CORPORAL Y ESTATURA DE PIE PERFECCIONAMIENTO

Nombre	FASE 1 AGOSTO		FASE 2 NOVIEMBRE	
	PESO	ESTATURA DE PIE	PESO	ESTATURA DE PIE
Duvan Santiago Mendez	60	170	63	170
Jhon Prieto Sandoval	63	165	65	165
Daniela Cubillos	70	163	63	163
Kevin Ortiz	75	170	75	170

David Santiago Medina	65	168	65	168

TABLA





ANÁLISIS CUANTITATIVO

Se tomaron los datos antropométricos a los 5 deportistas pertenecientes a este grupo por arrojando resultados de la siguiente manera: promedio de estatura 140cm, peso corporal promedio del grupo 69 kg, promedio talla sentado: 169cm en algunos casos, el esfuerzo físico dado por la práctica deportiva se ve reflejado en el crecimiento y control de peso corporal en los deportistas

ANÁLISIS CUALITATIVO:

Se observa en el grupo una ligera tendencia hacia la desnutrición, la mayoría del grupo se encuentra dentro de los estándares normales de índice de masa corporal dados por la organización mundial de la salud para esta edad

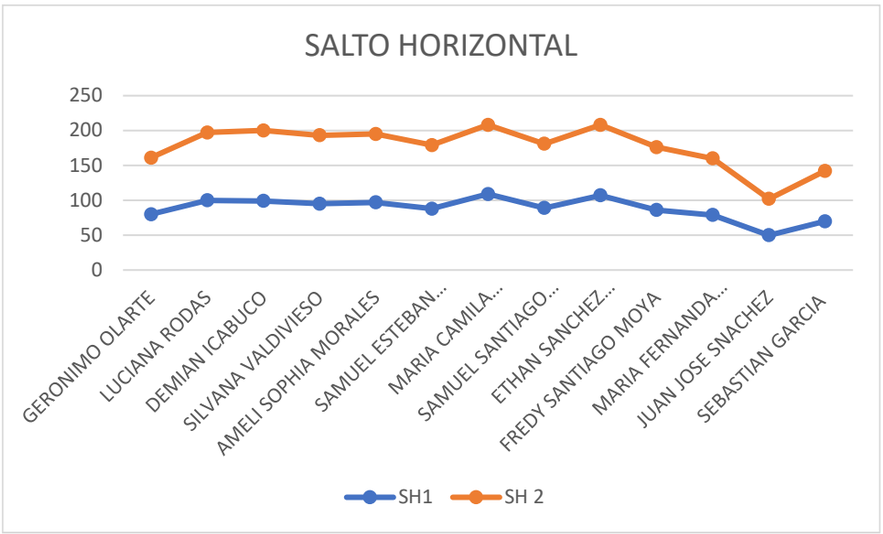
SALTO HORIZONTAL

RESULTADOS INICIACIÓN:

Nombre	Resultado 1ª Fase	Resultado 2ª Fase	ANÁLISIS
GERONIMO OLARTE	80	81	MEJORO
LUCIANA RODAS	100	97	DESMEJORO

DEMIAN ICABUCO	99	101	MEJORO
SILVANA VALDIVIESO	95	98	MEJORO
AMELI SOPHIA MORALES	97	98	MEJORO
SAMUEL ESTEBAN MORALES	88	91	MEJORO
MARIA CAMILA CASTRO RODRIGUEZ	109	99	DESMEJORO
SAMUEL SANTIAGO HOMEZ	89	92	MEJORO
ETHAN SANCHEZ SANCHEZ	107	101	DESMEJORO
FREDY SANTIAGO MOYA	86	90	MEJORO
MARIA FERNANDA GOMEZ	79	81	MEJORO
JUAN JOSE SNACHEZ	50	52	MEJORO
SEBASTIAN GARCIA	70	72	MEJORO

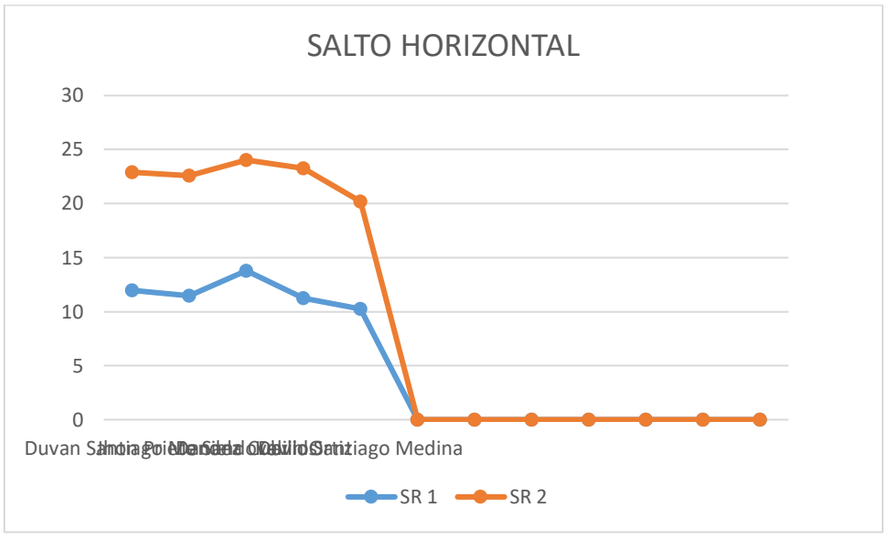
TABLA



RESULTADOS FUNDAMENTACIÓN:

NOMBRE	**Resultado 1ª Fase**	**Resultado 2ª Fase**	**ANÁLISIS**
ISABELLA ROMERO AVILA	89	91	MEJORO
VIOLETA GUADALUPE CASTRO	109	106	DESMEJORO
THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	89	91	MEJORO
JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	107	108	MEJORO
MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	86	98	MEJORO
JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	84	89	MEJORO
GERONIMO LINARES GARCÍA	50	53	MEJORO
VALERIA TRUJILLO	83	90	MEJORO
NICOLAS HERNANDEZ	100	98	DESMEJORO
GERÓNIMO PALACIOS	100	102	MEJORO
OMAR MANCILLA SUAREZ	95	99	MEJORO
ANDRES HENAO	108	106	DESMEJORO

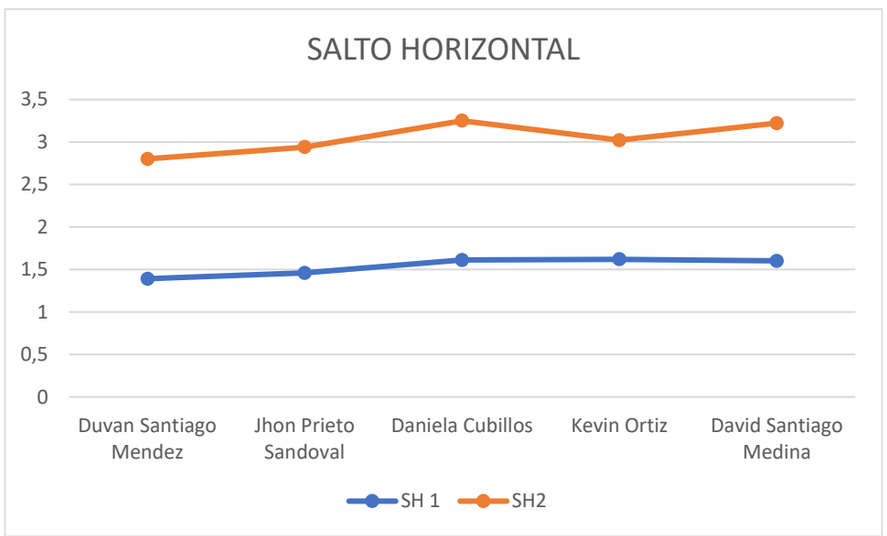
TABLA



RESULTADOS PERFECCIONAMIENTO:

Nombre	Resultado 1ª Fase	Resultado 2ª Fase	ANÁLISIS
Duvan Santiago Mendez	1,39	1,41	MEJORO
Jhon Prieto Sandoval	1,46	1,48	MEJORO
Daniela Cubillos	1,61	1,64	MEJORO
Kevin Ortiz	1,62	1,40	DESMEJORO
David Santiago Medina	1,6	1,62	MEJORO
Samuel Martinez Orozco	2,1	1,60	DESMEJORO
David Medina	2,14	2,16	MEJORO

TABLA



ANÁLISIS CUALITATIVO:

La habilidad de salto ha venido mejorando en los deportistas en cada uno de los niveles de entrenamiento gracias a la práctica en la escuela de formación, es un aumento gradual, aun no con el resultado esperado, se seguirá trabajando esta

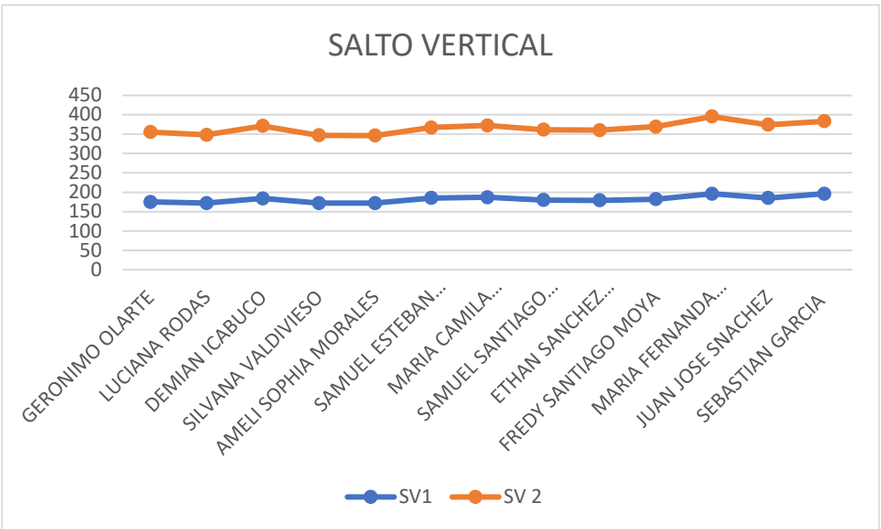
habilidad con los deportistas ya que es de vital importancia para el dominio del bádminton.

SALTO VERTICAL

RESULTADOS INICIACIÓN:

Nombre	Resultado 1ª Fase	Resultado 2ª Fase	ANÁLISIS
GERONIMO OLARTE	175	180	MEJORO
LUCIANA RODAS	172	176	MEJORO
DEMIAN ICABUCO	184	187	MEJORO
SILVANA VALDIVIESO	172	175	MEJORO
AMELI SOPHIA MORALES	172	174	MEJORO
SAMUEL ESTEBAN MORALES	185	182	DESMEJORO
MARIA CAMILA CASTRO RODRIGUEZ	187	185	DESMEJORO
SAMUEL SANTIAGO HOMEZ	180	181	MEJORO
ETHAN SANCHEZ SANCHEZ	179	181	MEJORO
FREDY SANTIAGO MOYA	182	187	MEJORO
MARIA FERNANDA GOMEZ	196	199	MEJORO
JUAN JOSE SNACHEZ	185	189	MEJORO
SEBASTIAN GARCIA	196	187	DESMEJORO

TABLA

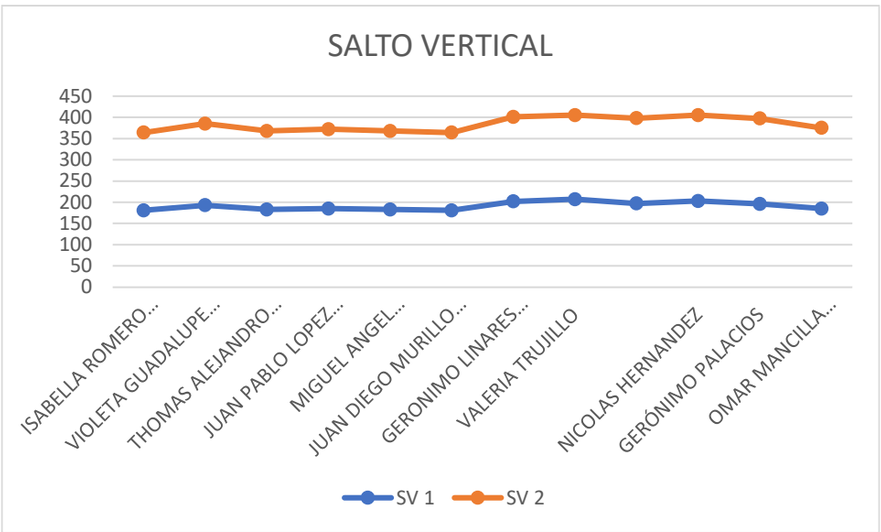


RESULTADOS FUNDAMENTACIÓN:

NOMBRE	Resultado 1ª Fase	Resultado 2ª Fase	ANÁLISIS

ISABELLA ROMERO AVILA	181	183	MEJORO
VIOLETA GUADALUPE CASTRO	193	192	DESMEJORO
THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	183	185	MEJORO
JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	185	187	MEJORO
MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	183	185	MEJORO
JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	181	183	MEJORO
GERONIMO LINARES GARCÍA	202	199	DESMEJORO
VALERIA TRUJILLO	207	198	DESMEJORO
NICOLAS HERNANDEZ	197	201	MEJORO
GERÓNIMO PALACIOS	203	202	DESMEJORO
OMAR MANCILLA SUAREZ	196	201	MEJORO
ANDRES HENAO	185	190	MEJORO

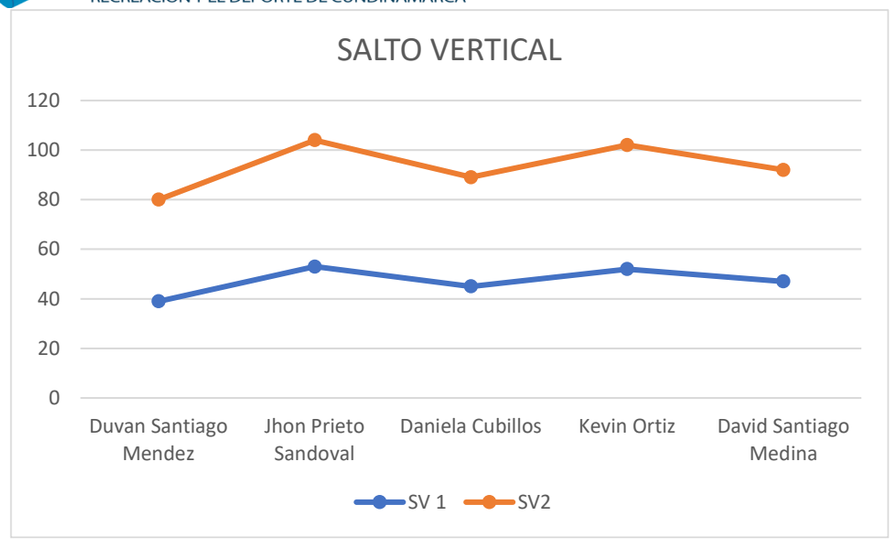
TABLA



RESULTADOS PERFECCIONAMIENTO:

NOMBRE	Resultado 1ª Fase	Resultado 2ª Fase	ANÁLISIS
Duvan Santiago Mendez	39	41	DESMEJORO
Jhon Prieto Sandoval	53	51	MEJORO
Daniela Cubillos	45	44	MEJORO
Kevin Ortiz	52	50	MEJORO
David Santiago Medina	47	45	MEJORO

TABLA



ANÁLISIS CUALITATIVO:

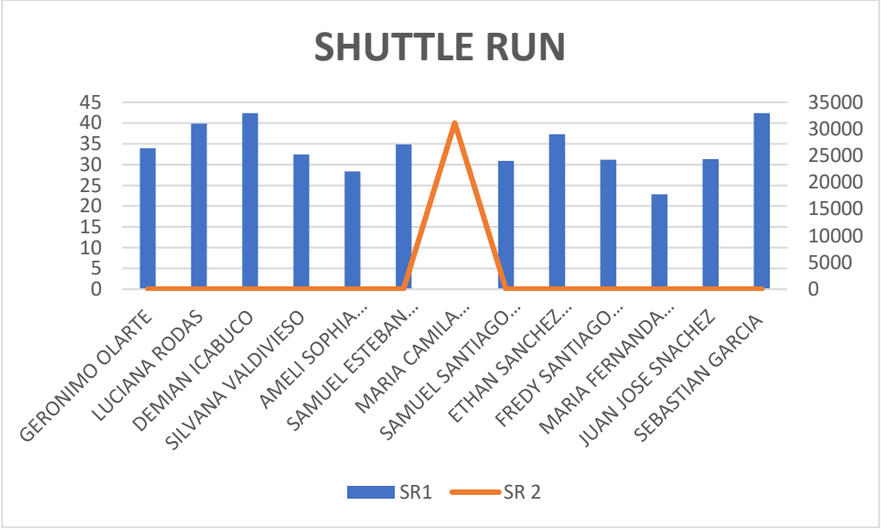
Con la implementación de ejercicios de salto en el desarrollo de las clases los niños han adquirido un poco más de habilidad, lo cual se ve reflejado en los resultados de la segunda fase, se debe trabajar aún más en este fundamento para fortalecer de manera gradual el acervo motor del deportista.

SHUTTLE RUN

RESULTADOS INICIACIÓN:

Nombre	**Resultado 1ª Fase**	**Resultado 2ª Fase**	**ANÁLISIS**
GERONIMO OLARTE	33,967	34,927	**DESMEJORO**
LUCIANA RODAS	39,865	39,892	**DESMEJORO**
DEMIAN ICABUCO	42,445	41,444	**MEJORO**
SILVANA VALDIVIESO	32,456	30,436	**MEJORO**
AMELI SOPHIA MORALES	28,332	30,331	**DESMEJORO**
SAMUEL ESTEBAN MORALES	34,846	32,836	**MEJORO**
MARIA CAMILA CASTRO RODRIGUEZ	33.73	31.130	**DESMEJORO**
SAMUEL SANTIAGO HOMEZ	30,882	30,712	**MEJORO**
ETHAN SANCHEZ SANCHEZ	37,342	36,344	**MEJORO**
FREDY SANTIAGO MOYA	31,221	33,241	**DESMEJORO**
MARIA FERNANDA GOMEZ	22,851	29,859	**DESMEJORO**
JUAN JOSE SNACHEZ	31,332	27,322	**MEJORO**
SEBASTIAN GARCIA	42,445	37,448	**MEJORO**

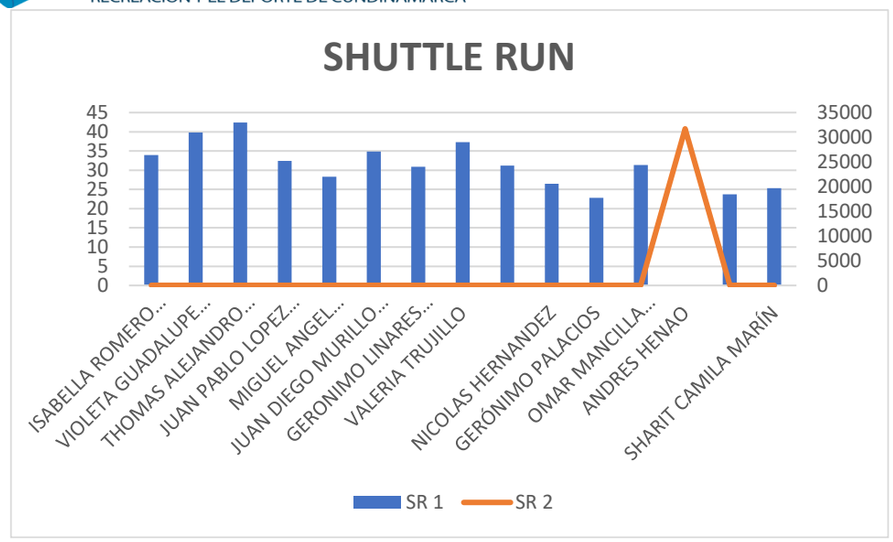
TABLA



RESULTADOS FUNDAMENTACIÓN:

Nombre	**Resultado 1ª Fase**	**Resultado 2ª Fase**	**ANÁLISIS**
ISABELLA ROMERO AVILA	33,967	31,968	**MEJORO**
VIOLETA GUADALUPE CASTRO	39,865	38,835	**MEJORO**
THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	42,445	44,442	**MEJORO**
JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	32,456	28,426	**MEJORO**
MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	28,332	31,338	**DESMEJORO**
JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	34,846	31,836	**MEJORO**
GERONIMO LINARES GARCÍA	30,882	32,881	**DESMEJORO**
VALERIA TRUJILLO	37,342	33,352	**MEJORO**
NICOLAS HERNANDEZ	31,221	31,221	**IGUAL**
GERÓNIMO PALACIOS	26,463	24,465	**MEJORO**
OMAR MANCILLA SUAREZ	22,851	20,841	**MEJORO**
ANDRES HENAO	31,332	30,333	**MEJORO**
ISABELLA ROMERO AVILA	33.73	31.732	**MEJORO**
VIOLETA GUADALUPE CASTRO	23,760	25,710	**DESMEJORO**
THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	25,352	22,351	**MEJORO**
JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	22,334	21,324	**MEJORO**

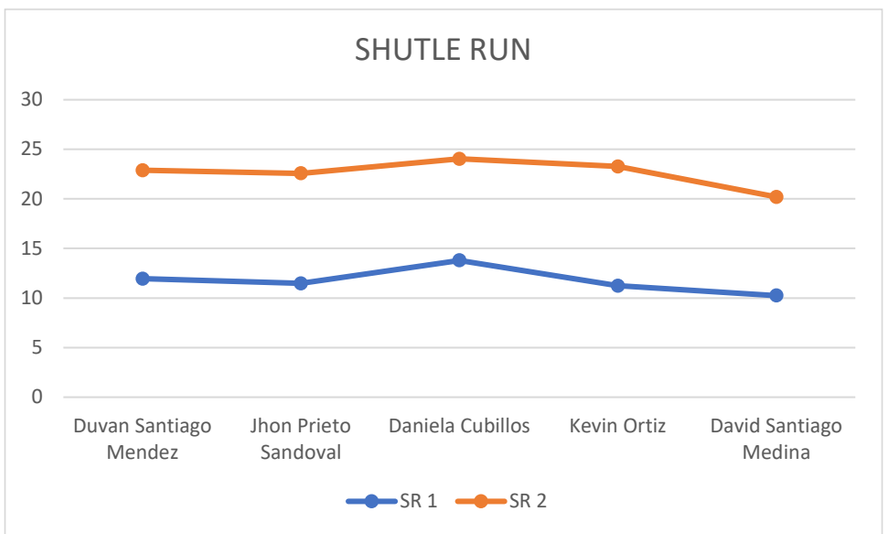
TABLA



RESULTADOS PERFECCIONAMIENTO:

Nombre	Resultado 1ª Fase	Resultado 2ª Fase	ANÁLISIS
Duvan Santiago Mendez	11,95	10,93	MEJORO
Jhon Prieto Sandoval	11,47	11,1	MEJORO
Daniela Cubillos	13,79	10,24	MEJORO
Kevin Ortiz	11,23	12,03	DESMEJORO
David Santiago Medina	10,24	9,95	MEJORO
Samuel Martinez Orozco	11,1	10,24	MEJORO
David Medina	10,95	9,95	MEJORO

TABLA



ANÁLISIS CUALITATIVO:

Teniendo como referente el resultado anterior se puede observar en los niños, niñas y jóvenes una corta disminución del tiempo de ejecución del test, lo cual refleja en

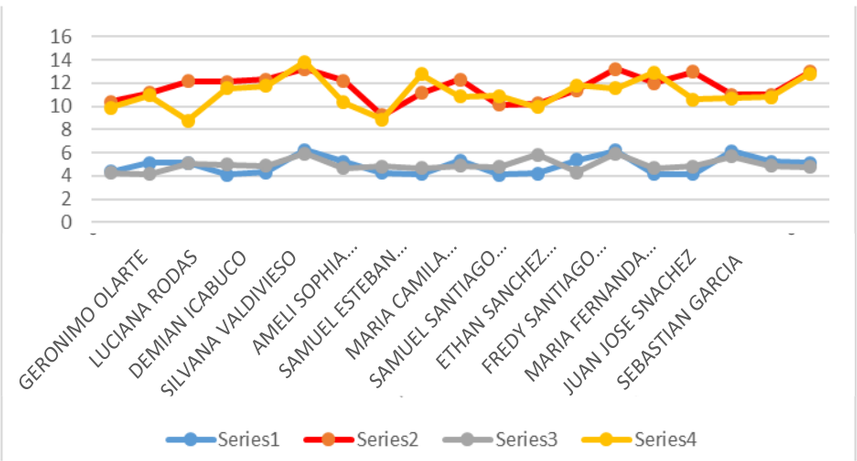
los grupos hay una mejora en su cualidad física básica de velocidad, se espera seguir trabajando esta cualidad en los niños.

20 y 50 METROS LANZADOS

RESULTADOS INICIACIÓN

Nombre	Resultado 1ª Fase		Resultado 2ª Fase	
	20m	50m	20m	50m
GERONIMO OLARTE	4.39	10.39	4.25	09.88
LUCIANA RODAS	5.14	11.14	4.15	10.95
DEMIAN ICABUCO	5.15	12.15	5.10	8.79
SILVANA VALDIVIESO	4.14	12.14	4.97	11.56
AMELI SOPHIA MORALES	4.33	12.33	4.88	11.78
SAMUEL ESTEBAN MORALES	6.22	13.22	5.94	13.84
MARIA CAMILA CASTRO RODRIGUEZ	5.24	12.24	4.69	10.33
SAMUEL SANTIAGO HOMEZ	4.25	9.25	4.85	8.89
ETHAN SANCHEZ SANCHEZ	4.15	11.15	4.69	12.75
FREDY SANTIAGO MOYA	5.32	12.32	4.89	10.84
MARIA FERNANDA GOMEZ	4.12	10.12	4.78	10.88
JUAN JOSE SNACHEZ	4.22	10.22	5.84	9.95
SEBASTIAN GARCIA	5.39	11.39	4.33	11.79
GERONIMO OLARTE	6.21	13.21	5.94	11.56

TABLA

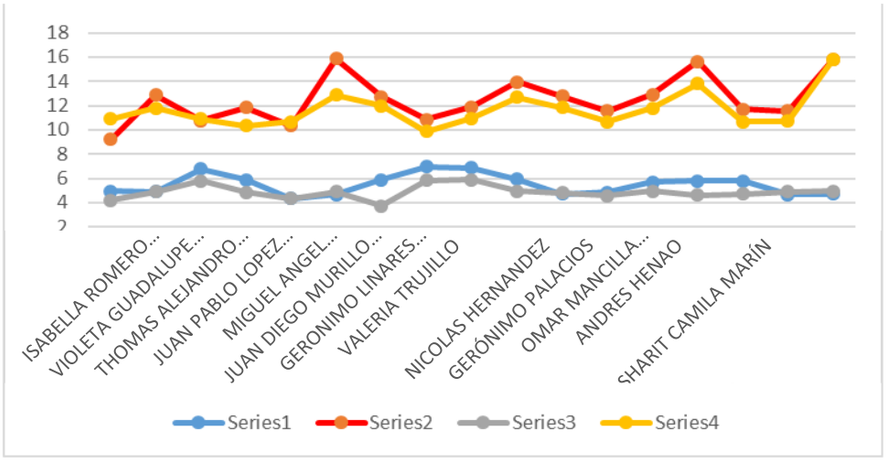


RESULTADOS FUNDAMENTACIÓN:

NOMBRE	Resultado 1ª Fase		Resultado 2ª Fase	
	20m	50m	20m	50m
ISABELLA ROMERO AVILA	4.97	9.21	4.21	10.89
VIOLETA GUADALUPE CASTRO	4.89	12.89	4.89	11.78
THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	6.78	10.78	5.78	10.90

JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	5.90	11.84	4.84	10.36
MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	4.36	10.33	4.33	10.67
JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	4.67	15.89	4.89	12.89
GERONIMO LINARES GARCÍA	5.89	12.75	3.75	11.97
VALERIA TRUJILLO	6.97	10.84	5.84	9.88
NICOLAS HERNANDEZ	6.88	11.88	5.88	10.94
GERÓNIMO PALACIOS	5.94	13.95	4.95	12.69
OMAR MANCILLA SUAREZ	4.69	12.79	4.79	11.85
ANDRES HENAO	4.85	11.56	4.56	10.69
ISABELLA ROMERO AVILA	5.69	12.93	4.93	11.78

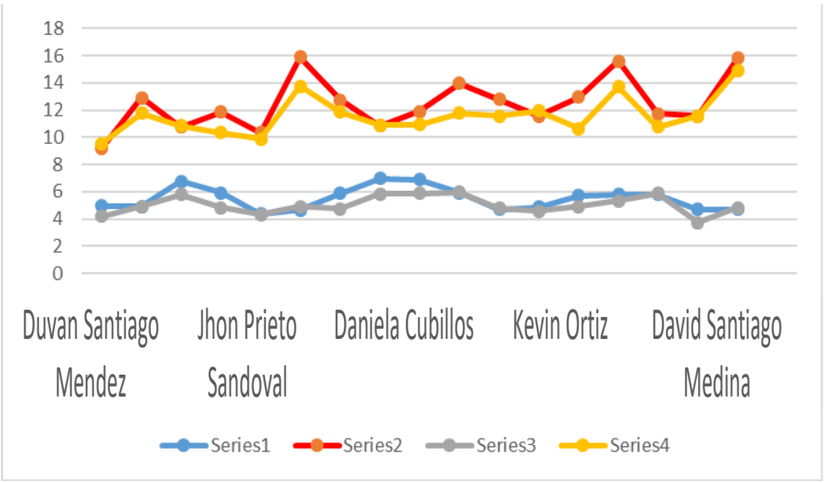
TABLA



RESULTADOS PERFECCIONAMIENTO:

Nombre	Resultado 1ª Fase		Resultado 2ª Fase	
	20m	50m	20m	50m
Duvan Santiago Mendez	3,08	7,98		7,43
Jhon Prieto Sandoval	2,89	7,74		7,05
Daniela Cubillos	2,65	7,34		7,42
Kevin Ortiz	2,99	7,75		6,26
David Santiago Medina	2,81	7,44		6,04

TABLA



ANÁLISIS CUALITATIVO:

Promedio de 10 segundos para 20 metros y 30 segundos para 50 metros en una velocidad aproximada de 4m/s aunque sigue siendo un resultado no tan favorable en los grupos, sin embargo, mostro un mejor desempeño para esta segunda fase del test se deben seguir implementado ejercicios para el fortalecimiento de la velocidad.

6. CERTIFICADO DEL MUNICIPIO Y DE PERMANENCIA

ALCALDÍA DE MOSQUERA | GIANGEROMETTA ALCALDE - JUNTOS HACIA EL FUTURO | MOSQUERA CAMPO DE GIGANTES

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL

MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE:

La señora **SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ** identificado con cédula de ciudadanía No. ***1016044975*** **de Bogotá** se desempeñó como *monitor deportivo* de la escuela de formación de ***Bádminton*** durante el periodo comprendido:

Del 01 al 15 de diciembre de 2021.

Para constancia se expide la presente el día dieciséis (16) del mes de diciembre del año dos mil veintiuno (2021).

Cordialmente,

ALBEIRO RODRÍGUEZ CASTILLO

Secretario Deporte y Recreación.

Proyectó y elaboró: Sandra González – Profesional Universitario SDR.

V.a.B.o: Albeiro Rodríguez Castillo.

7. FORMATO DE LOGRO

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE				
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"				
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021				
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES				
MES		**LUGAR**	**FECHA**	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**
JULIO		SEC. DEPORTE MOSQUERA	JULIO 27-2021	Apertura de la escuela de badminton en el municipio de Mosquera, ya que este deporte no se había desarrollado en el municipio
AGOSTO		VILLA DEPORTIVA M	AGOSTO 17-2021	Incentivar en la población de Mosquera la práctica del deporte de bádminton, a su vez que la compra de implementación de este deporte por parte de la secretaría del municipio.
SEPTIEMBRE		VILLA DEPORTIVA M	SEPTIEMBRE 24-2021	Aumentar la cobertura y el interés en la práctica de bádminton en cada uno de los grupos poblaciones iniciación, fundamentación y perfeccionamiento
OCTUBRE		VILLA DEPORTIVA M	OCTUBRE 13-2021	Fomentar la práctica de deportes nuevos alternativos en la comunidad de mosqueruna
NOVIEMBRE		VILLA DEPORTIVA M	NOVIEMBRE 23-2021	Incentivar la práctica de deportes con raqueta en los niños, niñas y adolescentes mosquerunos en diversos contextos y escenarios deportivos (club serrezuela)
DICIEMBRE		VILLA DEPORTIVA M	DICIEMBRE 15-2021	Trabajar mancomunadamente con los presidentes de JAC para la realización de un evento recreodeportivo, para cerrar el programa
MUNICIPIO		MOSQUERA		
NOMBRE DEL FORMADOR		SINDI PAOLA BEJARANO		

8. PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD

BIOSEGURIDAD

Las medidas generales de bioseguridad son las indicadas en la Resolución 666 de 2020 *"por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19"*

Lavado de manos:

- Lavar las manos antes y después de realizar la practica deportiva, por lo menos 6 veces al día y cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias.
- Utilizar alcohol glicerinado mínimo al 60% siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias.
- Contar con recordatorios de la técnica de lavado de manos en las zonas destinadas para esto.

Distanciamiento físico:

- Permanecer en todo momento al menos a dos (2) metros de distancia de otras personas, incluso en situación de reposo y mínimo a cinco (5) metros entre personas en movimiento.
- Evitar las reuniones en grupos: En caso de que se requieran deben ser programadas de manera virtual. En caso de no ser posible, el aforo presencial no debe superar las 50 personas, manteniendo la distancia mínima de dos metros entre ellas.

- Controlar el aforo del personal autorizado en el escenario deportivo.
- Utilizar las ayudas tecnológicas con el objetivo de evitar las aglomeraciones en el lugar de entrenamiento.
- Establecer horarios de entrenamientos que tengan en cuenta el aforo correspondiente según el lugar y el distanciamiento requerido.
- Mantener constante monitoreo por parte de los responsables.

Elementos de protección personal:

- Se recomienda portar un kit de autocuidado, hidratación personal, toalla limpia, bloqueador, gel antibacterial con más del 60% de concentración de alcohol y tapabocas de repuesto.
- Los elementos personales deben colocarse dentro del espacio dispuesto para cada deportista.
- Usar de manera permanente el tapabocas cubriendo nariz, boca y mentón.
- Guardar el tapabocas en su empaque mientras se consumen bebidas. En ningún caso debe ponerse en contacto con superficies o personas.
- Cambiar el tapabocas en caso de que resulte contaminado, húmedo, sucio o roto.
- Lavar las manos antes de retirar o poner el tapabocas y manipularlo únicamente de los elásticos.
- Cada deportista deberá contar con sus respectivos elementos de entrenamiento los cuales serán personales e intransferibles: raqueta, balacas y muñequeras para sudor, etc., del mismo modo, deberá cumplir con las indicaciones, protocolo de asepsia y desinfección de los elementos utilizados.
- Los deportistas son los únicos responsables de la manipulación de sus objetos personales, tales como uniformes de presentación, de competencia e implementación deportiva, durante su ingreso y salida de los escenarios deportivos.
- No compartir los elementos para la práctica.
- Lavar y desinfectar la indumentaria, elementos e implementación utilizada al llegar a su lugar de residencia.

Limpieza y desinfección:

- Las bases de las mallas y los elementos que se utilicen en la practica deberán desinfectados antes y después de la práctica, teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por el Ministerio de Salud.
- Se incrementará la frecuencia de la limpieza tanto de los elementos como del área de practica (paredes, ventanas, sillas y cualquier elemento con el cual se haya tenido contacto directo).
- Realizar la limpieza de calzado deportivo, y los implementos utilizados para el desplazamiento a los escenarios deportivos y regreso a casa.

Antes de la práctica:

- Se deberá contar con el listado de deportistas y personal de apoyo que estarán en los entrenamientos y deberá actualizarse las veces que sean necesarias. Deberá contarse con una persona encargada de:

- Vigilar que las medidas previstas en el protocolo y los procedimientos sean cumplidos.
- Transmitir las medidas de bioseguridad adoptadas, junto con el equipo médico a cada uno de los deportistas, entrenadores y personal de apoyo involucrados (incluyendo padres de familia o representantes legales de deportistas menores de 18 años).
- Entregar las listas de control y certificados requeridos.
- El listado de los deportistas debe contar con el respectivo consentimiento informado, en el caso de menores de 18 años deberá estar firmado por sus padres y representante legal, donde se comprometen a acatar las medidas adoptadas en el protocolo y la resolución 1840 de 2020.

- Se recomienda realizar los traslados de lugar de residencia – escenario de entrenamiento – lugar de residencia por medio de transporte propio (bicicleta, moto, automóvil o a pie) con el objetivo de evitar la utilización del transporte público y la interacción con terceros.
- Se realizarán entrenamientos a la cantidad de deportistas posibles según la disponibilidad del escenario.
- Se realizarán capacitaciones virtuales de carácter obligatorio a todas las personas que se involucren en el inicio de la práctica deportiva. Sin tener dicha capacitación no podrá empezar sus entrenamientos.
- Debe diligenciarse el cuestionario de síntomas antes de salir de casa en cada sesión de entrenamiento que se programe (entrenadores, deportistas, personal de apoyo).

Durante la práctica:

- Se prohíbe el ingreso a los escenarios de personal distinto al que se encuentre incluido en los listados de deportistas, entrenadores y personal de apoyo, salvo el acompañante de los menores de edad y deportistas de discapacidad que lo requieran.
- Se recomienda excluir a deportistas, entrenadores o personal de apoyo que presente cuadro de hipertensión arterial y/o diabetes.
- El deportista que no haya diligenciado el formato diario de síntomas antes de llegar a la practica deportiva, no podrá ingresar.

9. FORMATO CARATERIZACIÓN

INICIACIÓN

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

MUNICIPIO: MOSQUERA | **PROGRAMA O COMPONENTE:** DEPORTE FORMATIVO
RESPONSABLE: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO: Masculino	Femenino	LGBTIQ+	RANGO DE EDAD (años): 0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	GRUPO ETNICO: Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	DISCAPACIDAD: Física	Cognitiva	Sensorial	VICTIMA CONFLICTO ARMADO: Si	No	Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
1	GERONIMO OLARTE	x				x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3222168285	1025067364	
2	LUCIANA RODAS		x			x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3105702412	1142114149	
3	DEMIAN ICABUCO	x				x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3045562594	1073238605	
4	SILVANA VALDIVIESO		x			x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3203718043	1031805306	
5	AMELI SOPHIA MORALES		x			x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3124361792	1014659283	
6	SAMUEL ESTEBAN MORALES	x				x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3224361792	1073236272	
7	MARIA CAMILA CASTRO RODRIGUEZ		x		x										x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3142006994	1034787845	
8	SAMUEL SANTIAGO HOMEZ	x				x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3228831535	1072990349	
9	ETHAN SANCHEZ SANCHEZ	x			x										x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3005579872	1073507799	
10	FREDY SANTIAGO MOYA	x				x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3104317599	1028872547	
11	MARIA FERNANDA GOMEZ		x			x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3023175021	1011087531	
12	JUAN JOSE SNACHEZ	x				x									x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3194031608	1014872314	
13	SEBASTIAN GARCIA	x			x										x						x	pao.bejaranor@gmail.com	3183381109	1122521342	

FUNDAMENTACIÓN

MUNICIPIO: MOSQUERA | **PROGRAMA O COMPONENTE:** DEPORTE FORMATIVO
RESPONSABLE: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO: Masculino	Femenino	LGBTIQ+	RANGO DE EDAD (años): 0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	GRUPO ETNICO: Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	DISCAPACIDAD: Física	Cognitiva	Sensorial	VICTIMA CONFLICTO ARMADO: Si	No	Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
1	ISABELLA ROMERO AVILA		X			X									X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3115039316	1014996626	
2	VIOLETA GUADALUPE CASTRO		X			X									X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3112152553	1028489692	
3	THOMAS ALEJANDRO CALDERÓN	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3112364356	1170963239	
4	JUAN PABLO LOPEZ BENITEZ	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3102705302	1018470155	
5	MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3144048848	1019996151	
6	JUAN DIEGO MURILLO QUINTERO	X				X									X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3002689621	1033104142	
7	GERONIMO LINARES GARCÍA	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	31888023525	1000942274	
8	VALERIA TRUJILLO		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3125347142	1022929579	
9	NICOLAS HERNANDEZ	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3142429786	1007977758	
10	GERÓNIMO PALACIOS		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3142201855	1188216388	
11	OMAR MANCILLA SUAREZ	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3024064116	1028872000	
12	ANDRES HENAO	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3105516871	1011204774	
13	SHARIT CAMILA MARÍN		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3144423317	1028873230	
14	SILVANA CASTRILLON TIQUE		X			X									X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3006058341	1023304384	
15	JUAN CAMILO TORRES	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3125846410	1141123937	

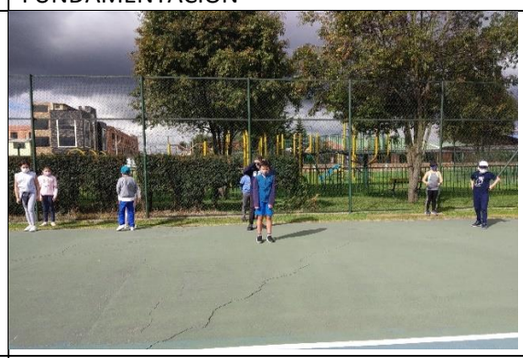
PERFECCIONAMIENTO

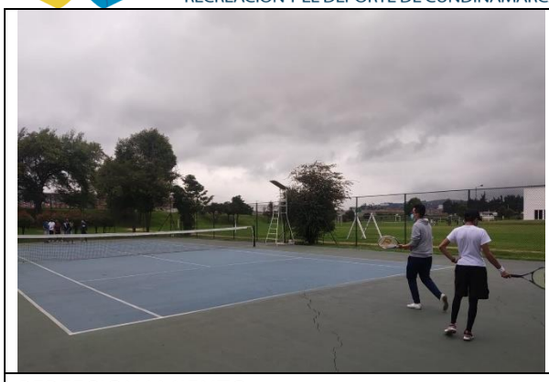
ACTIVIDAD: ESCUELA DE BÁDMINTON | **FECHA:** 30/10/2021
MUNICIPIO: MOSQUERA | **PROGRAMA O COMPONENTE:** DEPORTE FORMATIVO
RESPONSABLE: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO: Masculino	Femenino	LGBTIQ+	RANGO DE EDAD (años): 0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	GRUPO ETNICO: Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Ninguno	Otro	DISCAPACIDAD: Física	Cognitiva	Sensorial	VICTIMA CONFLICTO ARMADO: Si	No	Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
1	Duvan Santiago Mendez	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3208345678	1145924811	
2	Jhon Prieto Sandoval	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3147685092	1034518060	
3	Daniela Cubillos		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3210345875	1015997964	
4	Kevin Ortiz	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3214587369	1019912061	
5	David Santiago Medina	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3001369864	1188221497	
6	Samuel Martinez Orozco	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3019831421	1019911255	
7	David Medina	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3220987463	1073520832	
8	Kevin Torres Guzmán	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3210937538	1014285069	
9	Johan Fonseca	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3159092739	1016000004	
10	Andres Julian Rodriguez	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3190925783	1028723733	
11	Jhonatan Esteban Ojeda	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3180872890	1073243465	
12	Daniel Quintero	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3108765903	1029061171	
13	Milena Chavarro		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3187652677	1019906353	
14	Luna Aguilera		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3118752567	1016073950	
15	Valery Suárez		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3214657394	1073242936	
16	Asdreidy Vargas		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3179753564	1073242936	
17	Vanessa Martinez		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3138348634	1073342147	
18	Johan Navarro	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3167863921	1013017552	
19	Zully Daniela Vergara		X				X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3112346739	1022351648	
20	Sebástian Luque Vasquez	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3015678031	1032676905	
21	Pablo Quintero	X					X								X						X	pao.bejaranor@gmail.com	3003456098	1014877446	

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA			
FORMADOR	**SINDI PAOLA BEJARANO**		
No DE CONTRATO	**695 DE 2021**		
MUNICIPIO	**MOSQUERA**		
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BÁDMINTON**		
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**VILLA DEPORTIVA**	**MES:**	**DICIEMBRE**

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

INICIACION	INICIACION
	
INICIACION	INICIACION
	
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	
FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION
	
PERFECIONAMIENTO	PERFECIONAMIENTO





PERFECIONAMIENTO

PERFECIONAMIENTO





EVENTO DEPORTIVO	EVENTO RECREATIVO










2021/11/19 16:06


2021/11/19 16:01




@Alcaldiademosquera
¡GRACIAS CLUB SERREZUELA!

INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 695 DE 2021

OBJETO : PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.	**INFORME FINAL**
PEDRO YESID GUZMAN LINARES	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO:	MOSQUERA
FECHA DEL INFORME	DICIEMBRE 15 DE 2021
PERIODO DEL INFORME	21 DE JULIO – 15 DE DICEMBRE
NOMBRE DEL CONTRATISTA	SINDI PAOLA BEJARANO RODRIGUEZ
CC,	1016044975

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

1. ***Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.***

Realicé la presentación en el municipio de Mosquera el 27 de julio de 2021 con la coordinadora de deportes Sandra González, para desarrollar el deporte asignado por Indeportes Cundinamarca (ajedrez), a su vez, puede conversar con el secretario del municipio Albeiro Rodríguez, donde él hace un análisis de las necesidades del municipio y decide proponer el deporte de bádminton en nivel de iniciación para la comunidad mosqueruna. Posterior a ello, se acuerda realizar la convocatoria inicialmente, por medio de una pieza gráfica promocional en la cual se relaciona la apertura de la escuela de formación de bádminton y la información de contacto con la instructora, esta estrategia permitió que los interesados se contactarán para recibir información de la inscripción por medio de llamadas telefónicas y whatsapp. Del mismo modo, se hace convocatoria de manera virtual con algunos estudiantes de instituciones educativas públicas y privadas, extendiendo la invitación a inscribirse a la escuela de formación de bádminton en la Villa deportiva de Mosquera.

2. ***Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondiente.***

Presenté el plan pedagógico, la malla curricular del deporte de bádminton, los horarios y sitios de trabajo, y cobertura solicitada por Indeportes Cundinamarca en los meses julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

3. ***Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.***

Planeé estrategias para consolidar los tres grupos de 20 personas por medio de convocatoria, reuniones virtuales, redes sociales de la alcaldía de Mosquera y cuenta personal de manera sistemática y frecuente para aumentar la cobertura en cada uno de los grupos; iniciación 13, fundamentación 15 y perfeccionamiento 21, estructurados en dos grupos por nivel.

4. ***Preparar y ejecutar 9 sesiones de formacion a la semana, minimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formacion a cargo. Cada sesión estará compuestas por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formacion y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, minimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física.***

Planifiqué 206 sesiones de bádminton a desarrollar en el municipio de Mosquera, teniendo en cuenta las directrices brindadas por Indeportes Cundinamarca. Estas sesiones se desarrollan en los horarios y escenarios brindados por la entidad territorial.

5. ***Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.***

Informé a Indeportes Cundinamarca por medio de un drive a mi nombre mi cobertura, asistencia, horarios, escenarios, plan pedagógico, malla curricular, informe, plan diario, plan mensual, consentimientos firmados por los padres de los asistentes a la escuela de bádminton correspondiente a los meses de julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

6. ***El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca.***

Informé toda la asistencia de los deportistas en los meses de agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre de cada uno de los grupos que tengo a mi cargo.

7. ***Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados.***

Planifiqué las sesiones bádminton a desarrollar en el municipio de Mosquera en los meses de agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre, teniendo en cuenta las directrices brindadas por Indeportes Cundinamarca, para cada uno de los niveles de entrenamiento.

8. ***Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el***

cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

Desarrollé las pruebas físicas el mes de agosto y noviembre en el municipio de Mosquera. Arrojando lo siguiente; Los deportistas en iniciación tienen un promedio de estatura 140cm, peso corporal promedio del grupo 50kg, promedio talla sentado: 85cm y envergadura promedio de los deportistas de150cm. En cuanto al salto horizontal, es de mencionar qué; el promedio de salto horizontal en este nivel se encuentra entre: 80 y 105cm.En el salto vertical los deportistas se encuentran entre: 160 y 200 5cm, en el shuttle run el promedio es de: 30 y 45 segundos. El promedio es de 10 segundos para 20 metros y 30 segundos para 50 metros en una velocidad aproximada de 4m/s.

Se puede mencionar qué; el grupo una ligera tendencia de algunos deportistas al sobre peso y en una menor cantidad hacia la desnutrición, la mayoría del grupo se encuentra dentro de los estándares normales de índice de masa corporal dados por la organización mundial de la salud para esta edad. La habilidad de salto no se encuentra tan desarrollada en los deportistas se requiere fortalecer con ejercicios de polimetría para poder usar su beneficio en el aprendizaje y desarrollo del deporte de voleibol. Se tendrá como referente el resultado de la ejecución de este test a manera de mejorar la velocidad de reacción de los deportistas con una permanente evaluación para el desarrollo paulatino de la misma. Se debe fortalecer la velocidad del deportista para alcanzar un estado óptimo de la misma.

En fundamentación los deportistas tienen un promedio de estatura de 1,27 cm, un peso corporal promedio de 30 kg, un promedio de altura sentados de 91,6 cms y una envergadura de 139,1 cm. En cuanto a las pruebas se evidencia qué; en los 20 m tienen un promedio de 2,36 s, en los 50 m tienen un promedio de tiempo de 7, 55 s. En salto vertical tienen un promedio de 1,68 cm y en salto horizontal 1,43 cm. En shutlle run tienen un promedio de tiempo de 25,33s y en 300 m tienen un promedio de 1 minuto,36 segundos.

En perfeccionamiento los resultados de las pruebas fueron; en los 20 metros en promedio arrojan un tiempo de 3 m:45s, en 50 metros un tiempo promedio de 7m:54s. En salto vertical un promedio de 1m, 64cm y en salto horizontal el promedio es de 2 m 65 cm, en shutlle run el promedio es de 13m 44s, en los 300 metros el promedio es de 1m 23s, y en el test de leger el promedio es de escalón alcanzado 6 y un promedio de 4 recorridos.

9. ***El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.***

Presenté la certificación del municipio, que consta de las actividades desarrolladas durante los meses de julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

10. ***Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.***

Desarrollé dos eventos para el de mes de septiembre de manera presencial en los escenarios del municipio de Mosquera en el marco del Recrearte y trabajando mancomunadamente con el equipo de la secretaría de Mosquera. En lo referente al evento recreativo, es de mencionar que 25 deportistas asistieron en un horario de 10:00 am a 12:00m, entre las edades de 6 a 17 años, algunos en compañía de sus padres, acá; tanto padres como niños pudieron disfrutar de algunas atracciones acuáticas como inflables para todas las edades, está actividad fue desarrollada en un espacio (lote) en límites con el municipio de Funza. Posterior a la hora del almuerzo 13:00, fueron citados los deportistas (20) en el parque

El trébol, para que participarán en un espacio multidisciplinar (torneo de habilidades) dentro de los cuales se encontraba fútbol -tennis – bádminton, finalizando a las 15:00 estas dos actividades se desarrollaron el día 26

de septiembre y tuvo como nombre Bádminton al Parque. Es de aclarar qué, desde el 9 del mes de septiembre se venía proyectando estas actividades.

Ejecuté dos eventos para el de mes de noviembre de manera presencial en los escenarios del municipio de Mosquera, en el caso del evento deportivo se acordó con las secretaría de deporte celebrar un espacio de deportes con raqueta en las instalaciones del Club Serrezuela el día 23 de noviembre con la asistencia de 25 niños, niñas y adolescentes (6- 17 años) de los diferentes niveles de la escuela en un horario de 10:00 am a 12:00 m en acompañamiento del Secretario Albeiro Rodríguez, Sandra González profesional universitario y los entrenadores de las escuelas de irradiación deportiva, tennis de campo y bádminton. En el caso del evento recreativo, se desarrolló con una asistencia de 16 niños y niñas entre edades de 06 a 11 años, en donde se desarrollaron diversas actividades recreativas de acuerdo a las edades de los asistentes en un tiempo de 02:00 horas de 03:00 pm a 05:00 pm el día 19 de noviembre, esta actividad tuvo como nombre *"bádmintón me recrea"*

11. ***Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca.***

Indiqué los logros obtenidos en los meses de julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre en el municipio de Mosquera.

12. ***Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos.***

Presenté y seguí el manual de protocolos de bioseguridad de la escuela de formación de bádminton, teniendo en cuenta la normatividad vigente por el ministerio de salud.

13. ***Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.***

Asistí a las capacitaciones convocadas por Indeportes Cundinamarca Intercolegiados el día 30 de julio, el día 13 de agosto tema Secop II , 18 de agosto tema deporte comunitario, 19 de agosto tema juegos Intercolegiados y el 27 de agosto tema capacitación de nutrición, el día 7 de septiembre a la rendición de cuentas, 17 de septiembre reunión con la subgerencia técnica y el 30 de septiembre con el provincial de sabana occidente, el día 5 de octubre a la inauguración del programa deporte formativo, 6 y 7 de octubre reunión de organización apoyo evento víctimas del conflicto en el municipio de Zipacón, 10 de octubre apoyo al municipio de Zipacón con el evento de víctimas del conflicto y el 22 de octubre capacitación de discapacidad, el día 12 noviembre con el fin de socializar la entrega de informes para este fin de año y el día 29 de noviembre a la capacitación de recreación juegos cooperativos y tradicionales.

14. ***Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica***

Apoyé las diferentes actividades propuestas por la entidad, como los juegos comunales el día 31 de julio y socialización de juegos Intercolegiados el 30 de julio, el 8 de agosto celebración día del niño y la madre, 15 de agosto día de las cometas y el 29 de agosto los juegos LGTBI, el día 8 de septiembre para revisar el cronograma del recrearte, 10 de septiembre apoyo a los juegos del magisterio, 22 de septiembre congreso técnico juegos Intercolegiados, 26 de septiembre apoyo al recrearte, el día 19, 20 y 21 de octubre en los juegos Intercolegiados y el día 23 de noviembre en el marco de la celebración del día de los deportes con raqueta.

15. ***Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable.***

Realicé la entrega de la información solicitada por el supervisor del contrato, en cuanto a todo el proceso de la escuela de formación de bádminton en el municipio de Mosquera en los meses de julio, agosto, septiembre, octubre, noviembre y diciembre.

Modalidad de contratación	Contrato de prestación de Servicios	Valor contrato	Plazo	Registro No
Contratación directa	**x**	$9.936.000	SEIS (06) MESES	RES-2021002022 19/ 07/ 2021

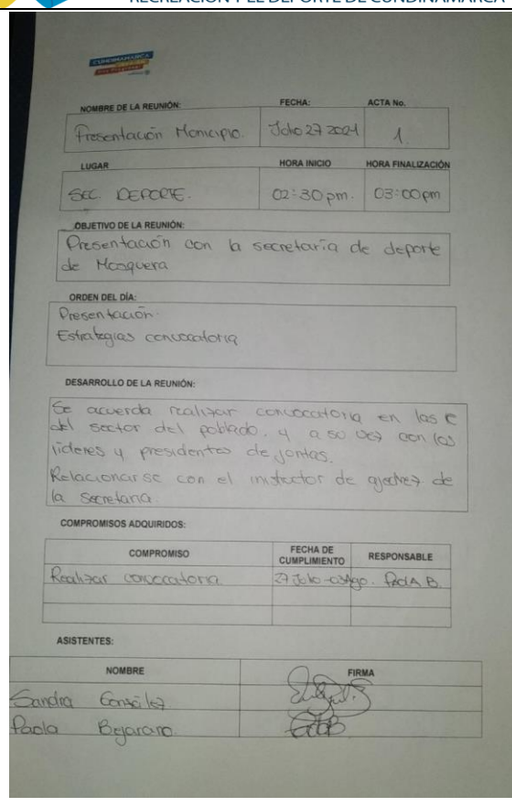
Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	SINDI PAOLA BEJARANO RODRIGUEZ

Firma:



RELACIÓN DE ANEXOS
Obligación 1.

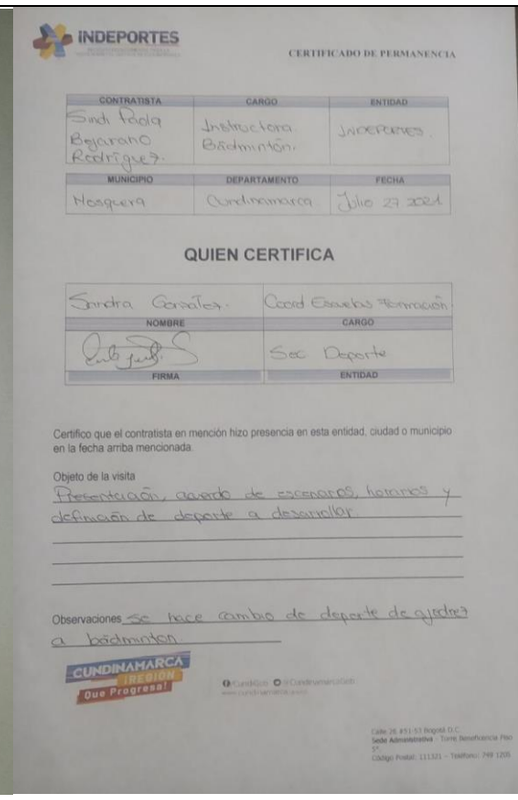


NOMBRE DE LA REUNIÓN: Presentación Municipio. | FECHA: Julio 27 2021 | ACTA No. 1.
LUGAR: Sec. DEPORTE. | HORA INICIO: 02:30 pm. | HORA FINALIZACIÓN: 03:00 pm
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Presentación con la secretaría de deporte de Mosquera
ORDEN DEL DÍA: Presentación: Estrategias convocatoria
DESARROLLO DE LA REUNIÓN: Se acuerda realizar convocatoria en las C del sector del pobrado, y a sus DES con los líderes y presidentes de juntas. Relacionarse con el instructor de ajedrez de la Secretaria.
COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Realizar convocatoria	29 Julio - 05 Ago.	Paola B.

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Sandra Gonzalez	
Paola Bejarano	



INDEPORTES
CERTIFICADO DE PERMANENCIA

CONTRATISTA	CARGO	ENTIDAD
Sindi Paola Bejarano Rodriguez	Instructora Bádminton	INDEPORTES

MUNICIPIO	DEPARTAMENTO	FECHA
Mosquera	Cundinamarca	Julio 27 2021

QUIEN CERTIFICA

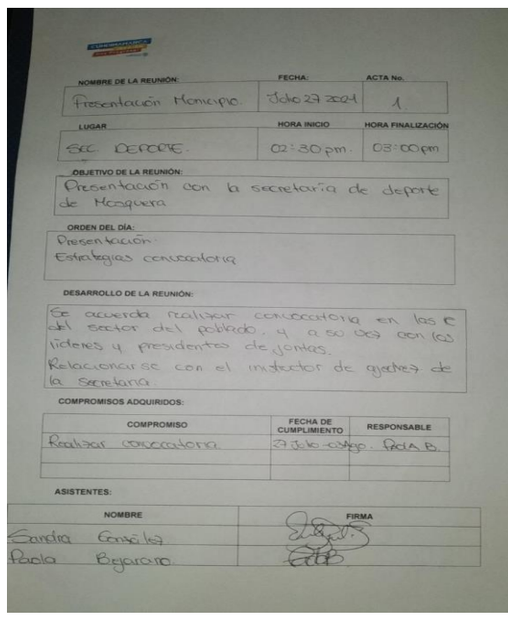
Sandra Gonzalez	Coord Escuelas Formación
NOMBRE	CARGO
	Sec. Deporte
FIRMA	ENTIDAD

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

Objeto de la visita: Presentación, acuerdo de escenarios, horarios y definición de deporte a desarrollar

Observaciones: Se hace cambio de deporte de ajedrez a bádminton

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

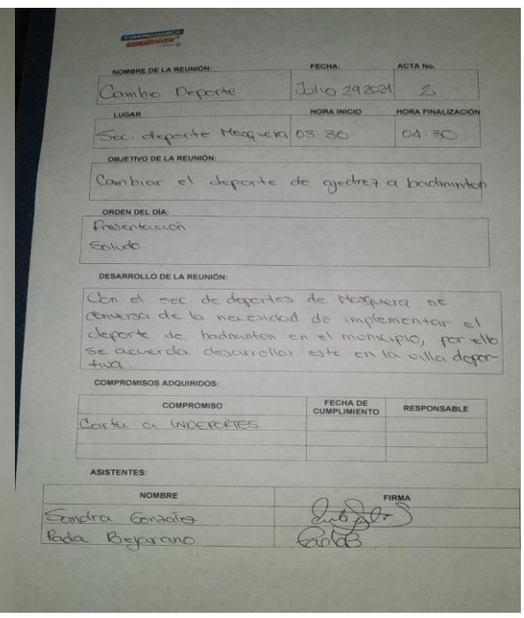


NOMBRE DE LA REUNIÓN: Presentación Municipio | FECHA: Julio 27 2021 | ACTA No. 1.
LUGAR: Sec. DEPORTE. | HORA INICIO: 02:30 pm. | HORA FINALIZACIÓN: 03:00 pm
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Presentación con la secretaría de deporte de Mosquera
ORDEN DEL DÍA: Presentación: Estrategias convocatoria
DESARROLLO DE LA REUNIÓN: Se acuerda realizar convocatoria en las C del sector del pobrado, y a sus DES con los líderes y presidentes de juntas. Relacionarse con el instructor de ajedrez de la Secretaria.
COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Realizar convocatoria	29 Julio - 05 Ago.	Paola B.

ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Sandra Gonzalez	
Paola Bejarano	

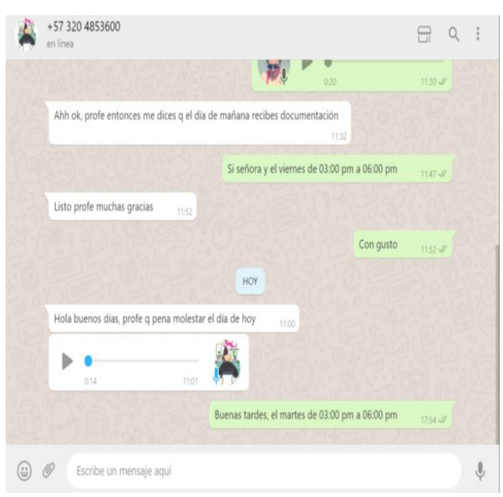


NOMBRE DE LA REUNIÓN: Cambio Deporte | FECHA: Julio 29 2021 | ACTA No. 2.
LUGAR: Sec. deporte Mosquera | HORA INICIO: 03:30 | HORA FINALIZACIÓN: 04:30
OBJETIVO DE LA REUNIÓN: Cambiar el deporte de ajedrez a badminton
ORDEN DEL DÍA: Presentación Saludo
DESARROLLO DE LA REUNIÓN: Con el sec de deportes de Mosquera se converso de la necesidad de implementar el deporte de badminton en el municipio, por ello se acuerda desarrollar este en la villa deportiva.
COMPROMISOS ADQUIRIDOS:

COMPROMISO	FECHA DE CUMPLIMIENTO	RESPONSABLE
Carta a INDEPORTES		

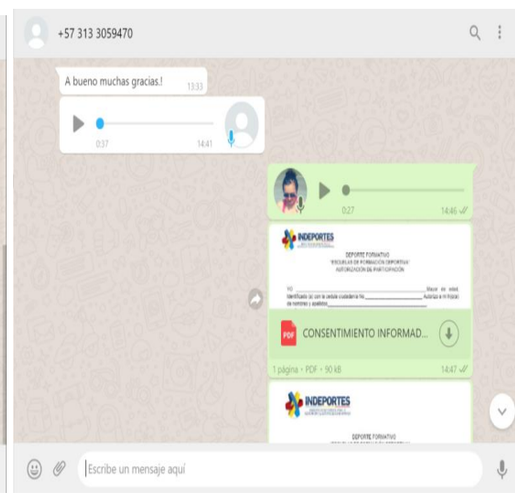
ASISTENTES:

NOMBRE	FIRMA
Sandra Gonzalez	
Paola Bejarano	



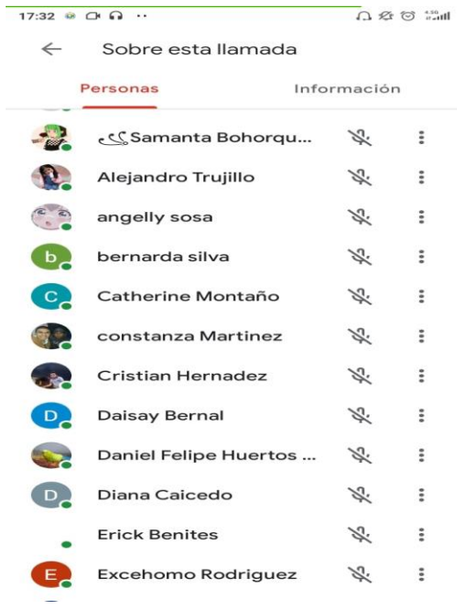
+57 320 4853600
en línea

0:20 11:30
Ahh ok, profe entonces me dices q el día de mañana recibes documentación 11:32
Si señora y el viernes de 03:00 pm a 06:00 pm 11:47
Listo profe muchas gracias 11:52
Con gusto 11:52
HOY
Hola buenos días, profe q pena molestar el día de hoy 11:00
0:14 11:01
Buenas tardes, el martes de 03:00 pm a 06:00 pm 17:54
Escribe un mensaje aquí



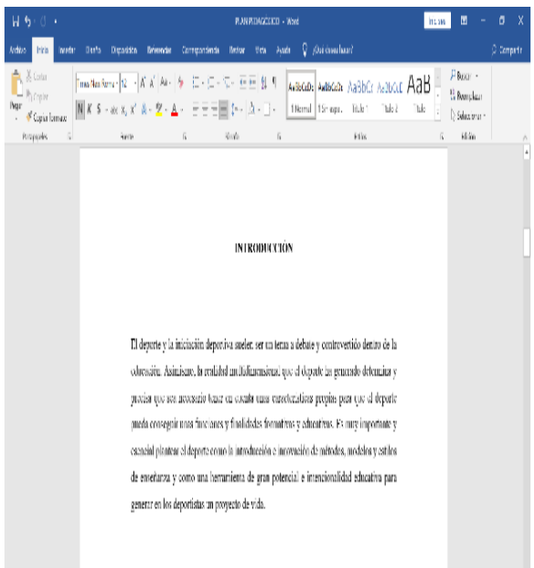
+57 313 3059470

A bueno muchas gracias! 13:33
0:37 14:41
0:27 14:46
INDEPORTES
CONSENTIMIENTO INFORMAD...
1 página • PDF • 90 kB 14:47
INDEPORTES
Escribe un mensaje aquí



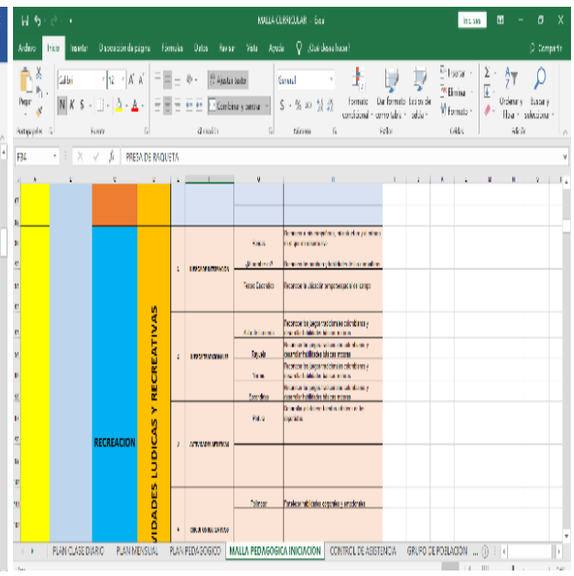


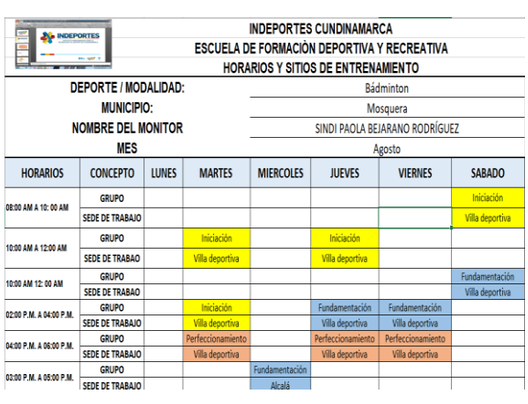
Obligación 2.



INTRODUCCION

El deporte y la iniciación deportiva suelen ser un tema a debate y controvertido dentro de la sobresalto. Asimismo, la realidad un disfuncional, que el deporte en generando demandas y presión que nos provocar hacer en cuanto unas expectativas propias para que el deporte pueda conseguir unas funciones y finalidades formativas y educativas. Es muy importante y esencial plantear el deporte como la introducción e innovación de métodos, modelos y estilos de enseñanza y como una herramienta de gran potencial e intencionalidad educativa para generar en los deportistas un proyecto de vida.

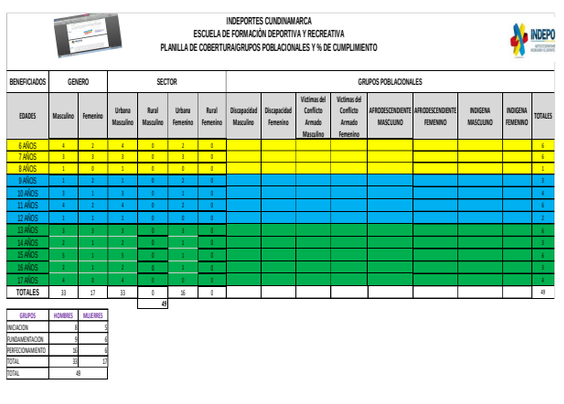




INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	Bádminton
MUNICIPIO:	Mosquera
NOMBRE DEL MONITOR	SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ
MES	Agosto

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
08:00 AM A 10: 00 AM	GRUPO						Iniciación
	SEDE DE TRABAJO						Villa deportiva
10:00 AM A 12:00 AM	GRUPO		Iniciación		Iniciación		
	SEDE DE TRABAO		Villa deportiva		Villa deportiva		
10:00 AM 12: 00 AM	GRUPO						Fundamentación
	SEDE DE TRABAO						Villa deportiva
02:00 P.M. A 04:00 P.M.	GRUPO		Iniciación		Fundamentación	Fundamentación	
	SEDE DE TRABAJO		Villa deportiva		Villa deportiva	Villa deportiva	
04:00 P.M. A 06:00 P.M.	GRUPO		Perfeccionamiento		Perfeccionamiento	Perfeccionamiento	
	SEDE DE TRABAJO		Villa deportiva		Villa deportiva	Villa deportiva	
03:00 P.M. A 05:00 P.M.	GRUPO			Fundamentación			
	SEDE DE TRABAJO			Alcalá			



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

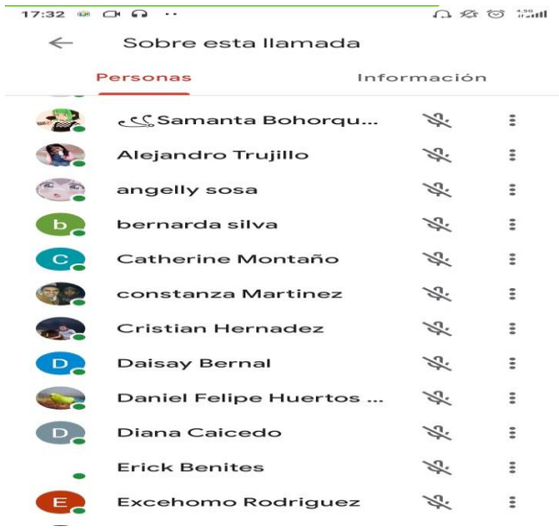
BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES							
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	4	2	4	0	2	0									6
7 AÑOS	3	3	3	0	3	0									6
8 AÑOS	1	0	1	0	0	0									1
9 AÑOS	1	2	1	0	2	0									3
10 AÑOS	3	1	3	0	1	0									4
11 AÑOS	4	2	4	0	2	0									6
12 AÑOS	1	1	1	0	1	0									2
13 AÑOS	3	3	3	0	3	0									6
14 AÑOS	3	3	3	0	3	0									6
15 AÑOS	5	3	5	0	3	0									8
16 AÑOS	3	3	2	0	3	0									5
17 AÑOS	4	0	4	0	0	0									4
TOTALES	33	17	33	0	16	0									49
				49											

GRUPO	HOMBRES	MUJERES
INICIACION	0	0
FUNDAMENTACION	0	0
PERFECCIONAMIENTO	33	17
TOTAL	33	17
TOTAL	49	

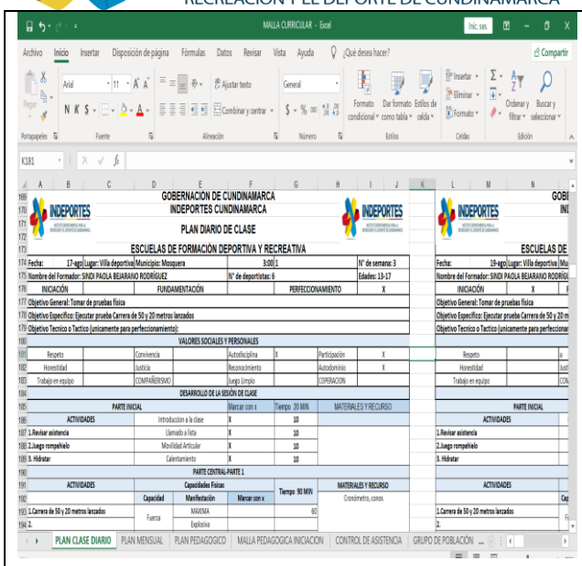
Obligación 3.

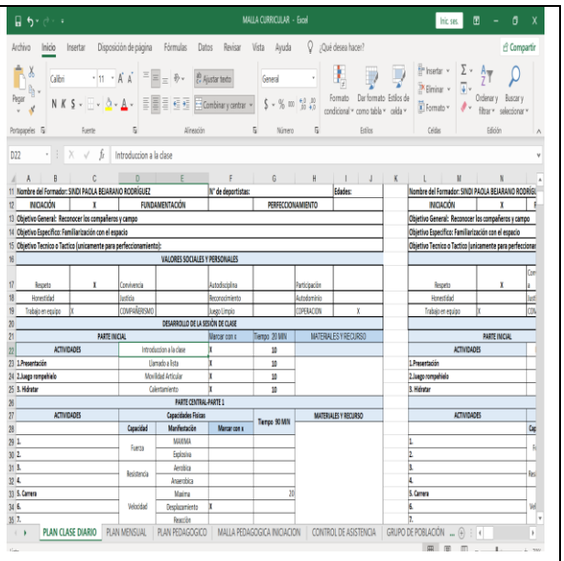






Obligación 4.





GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	2-nov	Lugar: VILLA	Municipio: Mosquera	Hora:04:00	N° de sesión: 1
N° de semana: 1					
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				N° de deportistas: 6	Edades: 13-17
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	x

Objetivo General: Tomar de pruebas física
Objetivo Específico: Tomar medidas antropométricas y carrera de 20 m
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio	COPERACION

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 N	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introducción a la clase	x	10	
1.Revisar asistencia	Llamado a lista	x	10	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	x	10	
3. Hidratar	Calentamiento	x	10	Aros

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas		Marcar con x	Tiempo 90 MI	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación			Cinta métrica, báscula, silla, escuadra y pared, cronómetro
1. Toma de medidas antropométricas	Fuerza	MAXIMA		90	
2.Carrera de 20m		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	x		
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamient	x		
7.		Reacción	x		
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Marcar con x	Tiempo
1. Toma de medidas antropométricas	Acoplamiento		
2.Carrera de 20m	Ritmo		
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción	x	
7.	Adaptación		
		TEMAS	
	Patrones Basicos de Movimiento	Carrera	
8Toma de medidas antropométricas			
9 Carrera de 20m		TEMAS	
	Componete Teorico		
11.Toma de medidas antropométricas			
12 Carrera de 20m			
13. De manera trasversal se desarrolla		TEMAS	
15.	Componete Social volutivo	Autodisciplin	10
16.		Participación	
17.		Autodominio	
18			

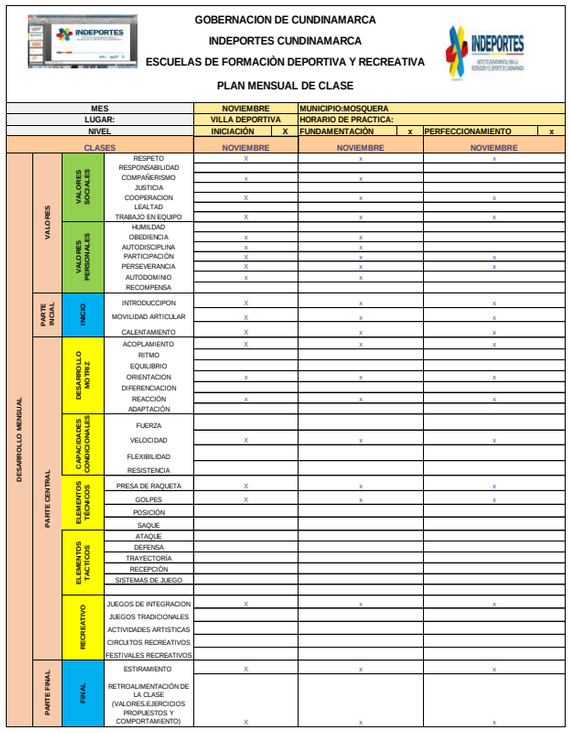
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Recreativo	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Peso corporal				15	Cinta métrica, báscula, silla, escuadra y pared, cronómetro
	x				
2. Estatura de pie	x			20	
3. Estatura sentado	x			15	
4.Envergadura	x			20	
5. Carrera 20 m	x			20	
6.					
7.					

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Marcar Con	Tiempo 10 M	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10		
2.Retroalimentación de la clase	x			
3.Retroalimentación de las actividades	x			
4.Recomendaciones generales	x			

Nombre del formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ
Firma formador

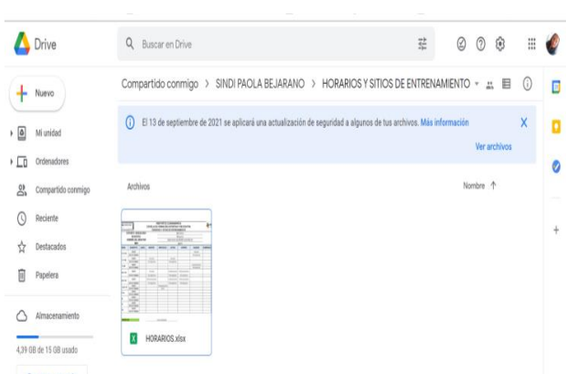


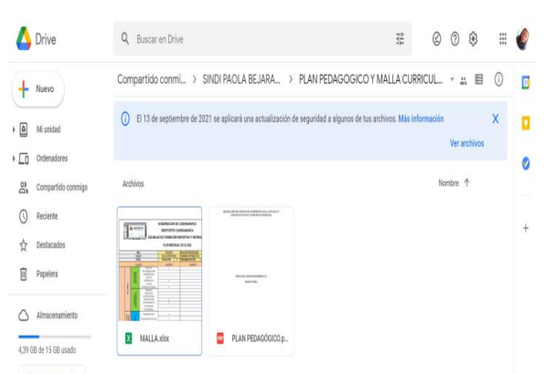
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES			NOVIEMBRE		MUNICIPIO:MOSQUERA			
LUGAR:			VILLA DEPORTIVA		HORARIO DE PRACTICA:			
NIVEL			INICIACIÓN	x	FUNDAMENTACIÓN	x	PERFECCIONAMIENTO	x

			CLASES	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	x	x	x
			RESPONSABILIDAD			
			COMPAÑERISMO	x	x	
			JUSTICIA			
			COOPERACION	x	x	x
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	x	x	x
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	x	x	
			AUTODISCIPLINA	x	x	
			PARTICIPACIÓN	x	x	x
			PERSEVERANCIA	x	x	x
			AUTODOMINIO	x	x	
			RECOMPENSA			
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	x
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	x
			CALENTAMIENTO	x	x	x
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	x	x	x
			RITMO			
			EQUILIBRIO			
			ORIENTACION	x	x	x
			DIFERENCIACION			
			REACCIÓN	x	x	x
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA			
			VELOCIDAD	x	x	x
			FLEXIBILIDAD			
			RESISTENCIA			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	PRESA DE RAQUETA	x	x	x
			GOLPES	x	x	x
			POSICIÓN			
			SAQUE			
		ELEMENTOS TACTICOS	ATAQUE			
			DEFENSA			
			TRAYECTORÍA			
			RECEPCIÓN			
			SISTEMAS DE JUEGO			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	x	x	x
			JUEGOS TRADICIONALES			
			ACTIVIDADES ARTISTICAS			
			CIRCUITOS RECREATIVOS			
			FESTIVALES RECREATIVOS			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	x
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	x

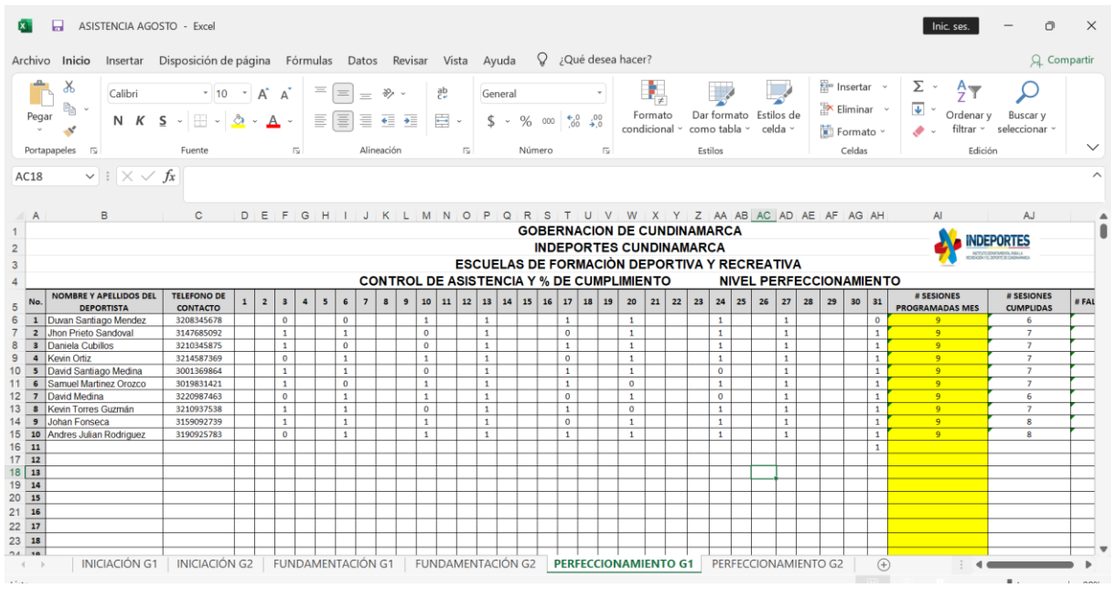
Obligación 5.



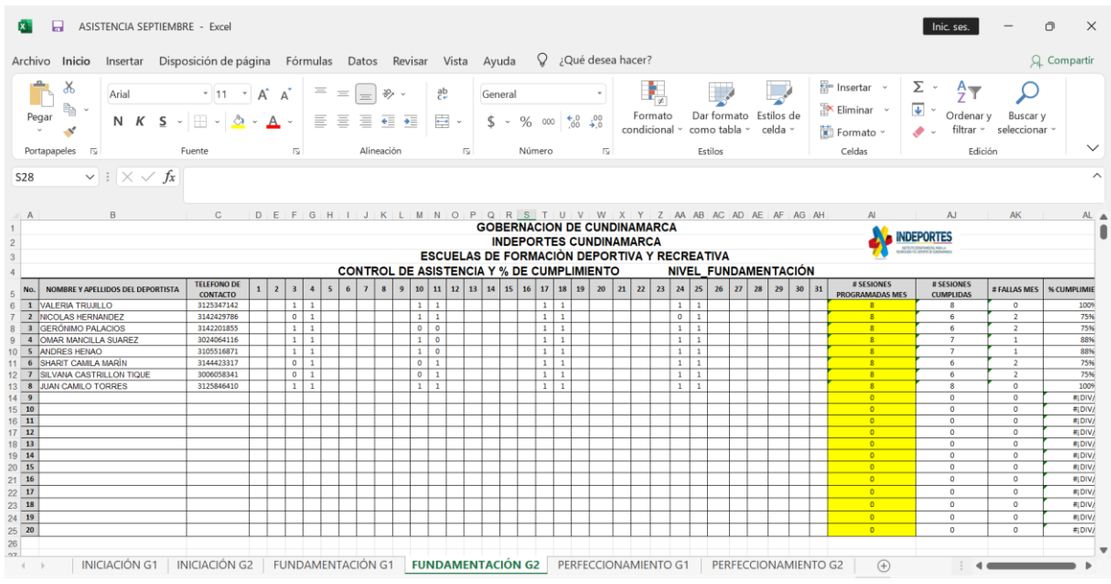


Obligación 6.

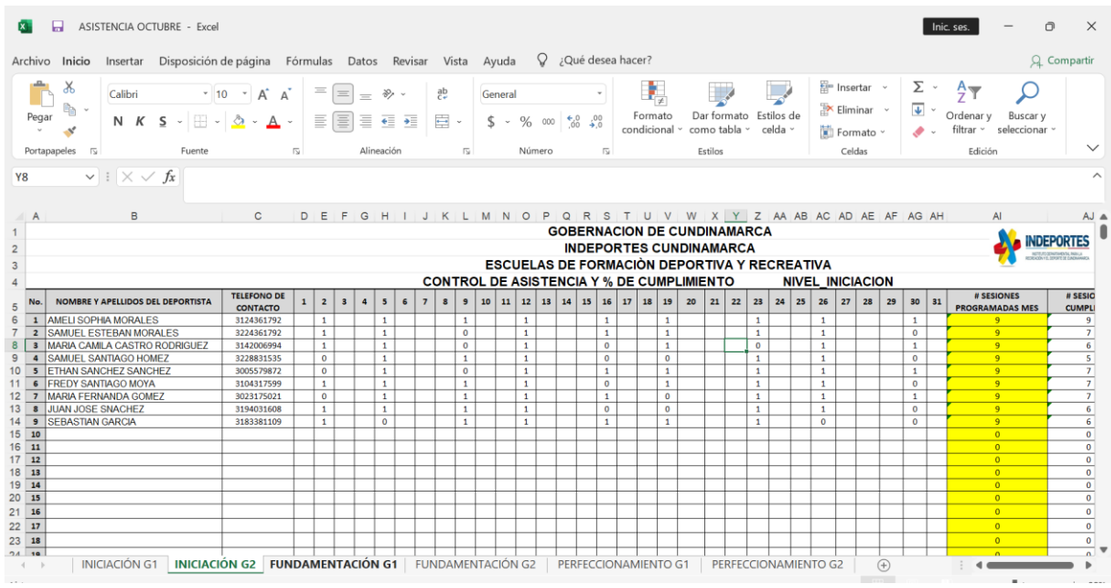
- AGOSTO



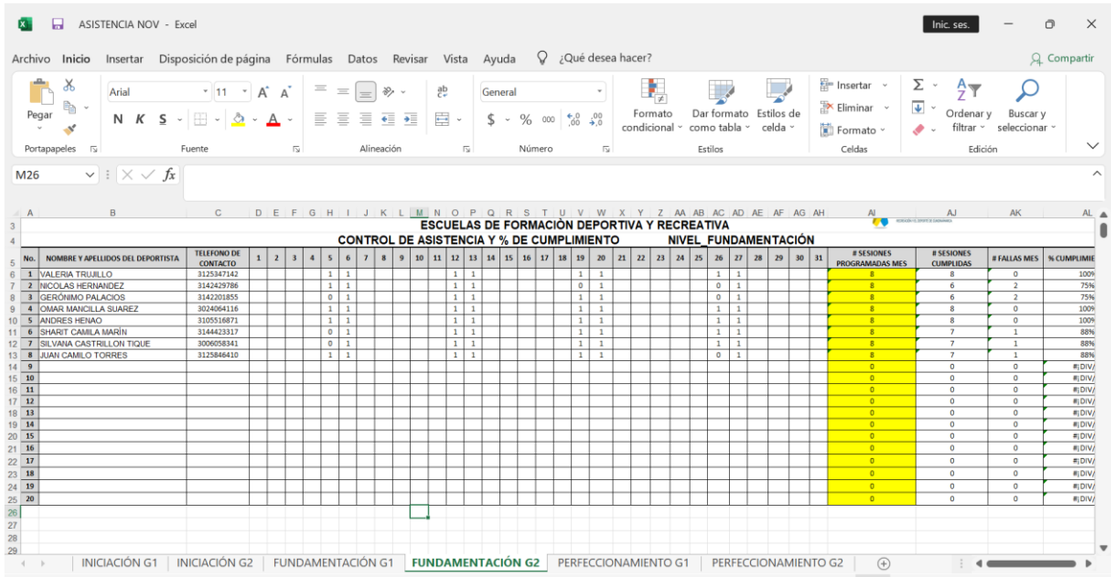
- SEPTIEMBRE



- OCTUBRE



- NOVIEMBRE



ASISTENCIA NOV - Excel

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

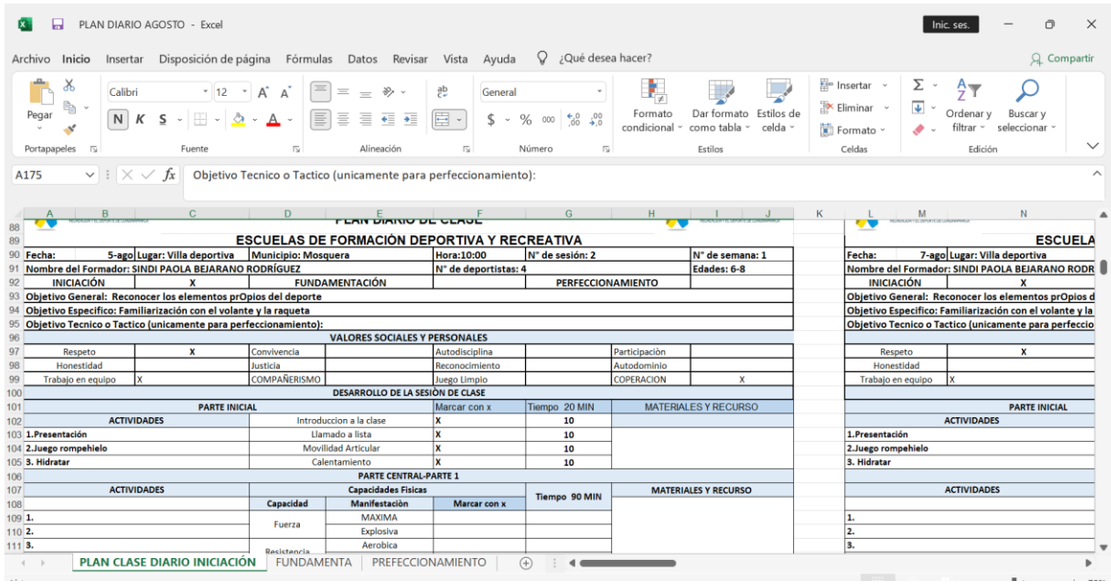
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_FUNDAMENTACIÓN

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIE
1	VALERIA TRUJILLO	3125347142	8	8	0	100%
2	NICOLAS HERNANDEZ	3142429786	8	6	2	75%
3	GERÓNIMO PALACIOS	3142201855	8	6	2	75%
4	OMAR MANCILLA SUAREZ	3024064116	8	8	0	100%
5	ANDRES HENAO	3105516871	8	8	0	100%
6	SHARIT CAMILA MARÍN	3144423317	8	7	1	88%
7	SILVANA CASTRILLON TIQUE	3006058341	8	7	1	88%
8	JUAN CAMILO TORRES	3125846410	8	7	1	88%
9			0	0	0	#¡DIV/
10			0	0	0	#¡DIV/
11			0	0	0	#¡DIV/
12			0	0	0	#¡DIV/
13			0	0	0	#¡DIV/
14			0	0	0	#¡DIV/
15			0	0	0	#¡DIV/
16			0	0	0	#¡DIV/
17			0	0	0	#¡DIV/
18			0	0	0	#¡DIV/
19			0	0	0	#¡DIV/
20			0	0	0	#¡DIV/

INICIACIÓN G1 | INICIACIÓN G2 | FUNDAMENTACIÓN G1 | FUNDAMENTACIÓN G2 | PERFECCIONAMIENTO G1 | PERFECCIONAMIENTO G2

Obligación 7.

- AGOSTO



PLAN DIARIO AGOSTO - Excel

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-ago	Lugar: Villa deportiva	Municipio: Mosquera	Hora:10:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 1
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ			N° de deportistas: 4		Edades: 6-8
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: Reconocer los elementos prOpios del deporte					
Objetivo Especifico: Familiarización con el volante y la raqueta					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

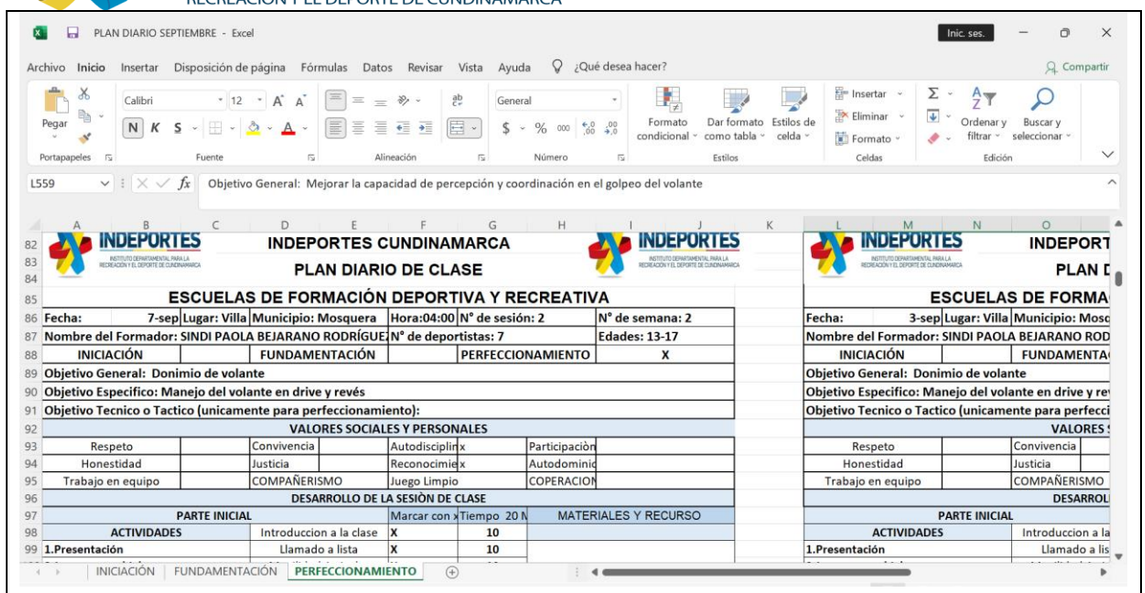
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X	10	
1.Presentación	Llamado a lista	X	10	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular	X	10	
3. Hidratar	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1				
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestación	Marcar con x	
1.	Fuerza	MAXIMA		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		

PLAN CLASE DIARIO INICIACIÓN | FUNDAMENTA | PREFECCIONAMIENTO

- SEPTIEMBRE


PLAN DIARIO SEPTIEMBRE - Excel

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

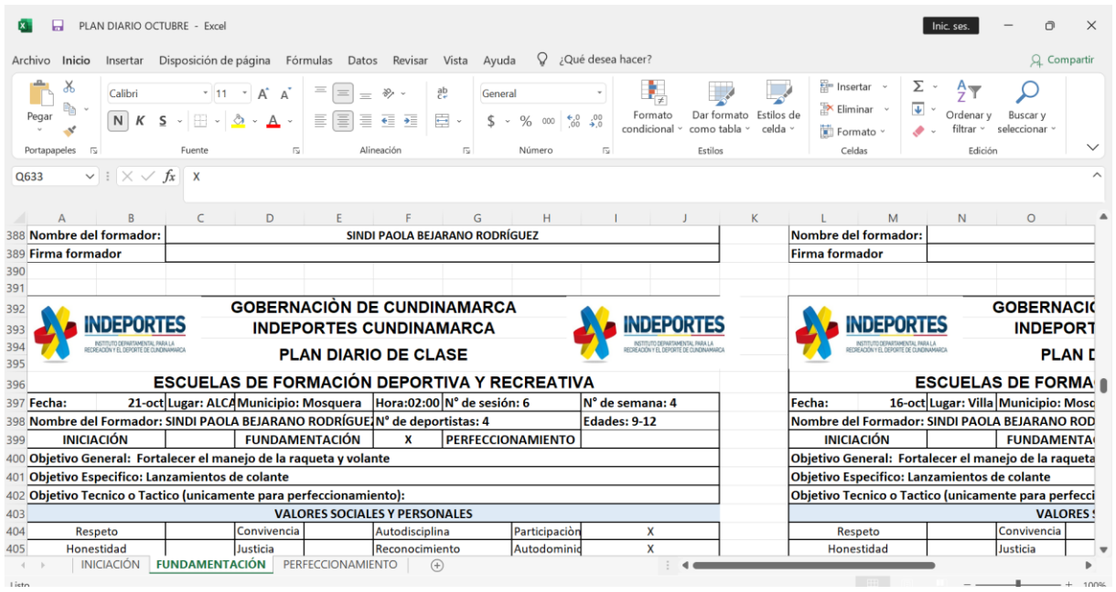
Fecha:	7-sep	Lugar: Villa	Municipio: Mosquera	Hora:04:00	N° de sesión: 2	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				N° de deportistas: 7		Edades: 13-17	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		X	
Objetivo General: Donimio de volante							
Objetivo Especifico: Manejo del volante en drive y revés							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimie	x	Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE				
PARTE INICIAL		Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase	X	10	
1.Presentación	Llamado a lista	X	10	

INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

- OCTUBRE


PLAN DIARIO OCTUBRE - Excel

Nombre del formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ
Firma formador

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

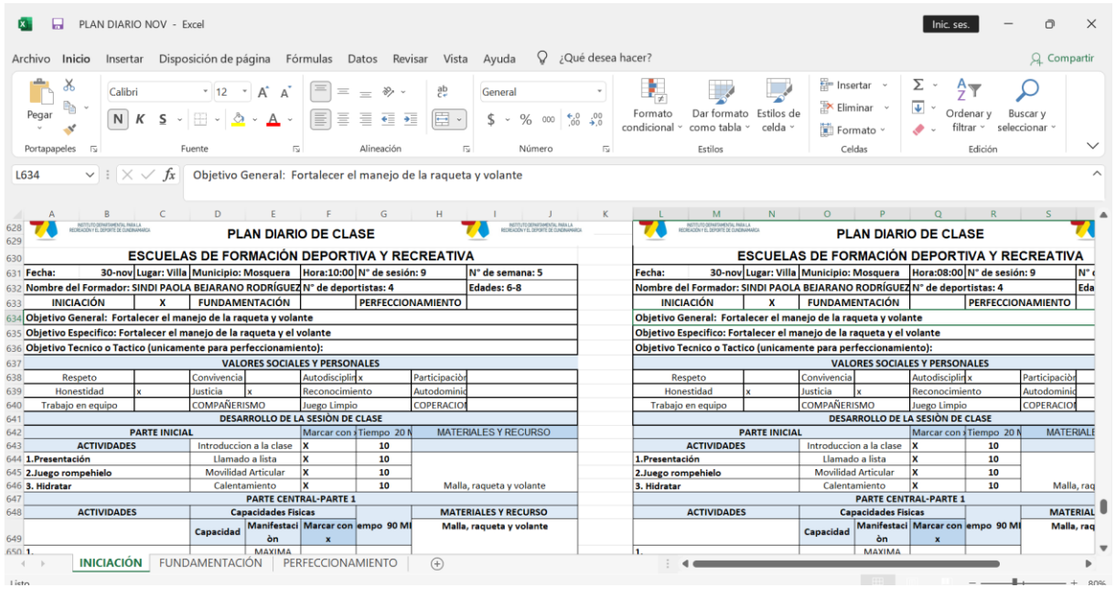
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	21-oct	Lugar: ALCA	Municipio: Mosquera	Hora:02:00	N° de sesión: 6	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				N° de deportistas: 4		Edades: 9-12	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		X	PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: Fortalecer el manejo de la raqueta y volante							
Objetivo Especifico: Lanzamientos de colante							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	X

INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

- NOVIEMBRE


PLAN DIARIO NOV - Excel

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	30-nov	Lugar: Villa	Municipio: Mosquera	Hora:10:00	N° de sesión: 9	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ				N° de deportistas: 4		Edades: 6-8	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: Fortalecer el manejo de la raqueta y volante							
Objetivo Especifico: Fortalecer el manejo de la raqueta y el volante							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplin	x	Participación	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		COMPAÑERISMO		Juego Limpio		COPERACION	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE					
PARTE INICIAL			Marcar con x	Tiempo 20 M	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Introduccion a la clase		X	10	
1.Presentación	Llamado a lista		X	10	
2.Juego rompehielo	Movilidad Articular		X	10	
3. Hidratar	Calentamiento		X	10	Malla, raqueta y volante
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas				MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn	Marcar con x	empo 90 M	Malla, raqueta y volante
1.		MAXIMA			

INICIACIÓN | FUNDAMENTACIÓN | PERFECCIONAMIENTO

Obligación 8.










Obligación 9.

- **JULIO**

ALCALDÍA DE MOSQUERA | GIANGEROMETTA ALCALDE | MOSQUERA

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE:

La señora **SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ** identificado con cédula de ciudadania No ***1016044975*** **de Bogotá** se desempeñó como *monitor deportivo* de la escuela de formación de ***Bádminton*** durante el periodo comprendido:

Del 26 al 31 de Julio de 2021.

Para constancia se expide la presente el día dos (2) del mes de agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Cordialmente,

ALBEIRO RODRÍGUEZ CASTILLO
Secretario Deporte y Recreación

Proyectó y elaboró: Sandra Gonzalez - Profesional Universitario SDR
V.o.B.o: Albeiro Rodriguez Castillo

Secretaria de Deporte y Recreación
Mosquera - Cundinamarca
Calle 1 S N° 2-01 - Nuevo Coliseo Municipal
Tel: 8299748 / 8295706
Código Postal: Urbano-250040 // Rural-250047

- **AGOSTO**

ALCALDÍA DE MOSQUERA | GIANGEROMETTA ALCALDE - JUNTOS HACIA EL FUTURO | MOSQUERA CAMPO DE GIGANTES

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE:

La señora **SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ** identificado con cédula de ciudadanía No. ***1016044975*** **de Bogotá** se desempeñó como *monitor deportivo* de la escuela de formación de ***Bádminton*** durante el periodo comprendido:

Del 01 al 31 de Agosto de 2021.

Para constancia se expide la presente el primero (01) del mes de Septiembre del año dos mil veintiuno (2021).

Cordialmente,

ALBEIRO RODRÍGUEZ CASTILLO
Secretario Deporte y Recreación.

Proyectó y elaboró: Sandra González – Profesional Universitario SDR
V.o.B.o: Albeiro Rodríguez Castillo

- **SEPTIEMBRE**

ALCALDÍA DE MOSQUERA | GIANGEROMETTA ALCALDE - JUNTOS HACIA EL FUTURO | MOSQUERA CAMPO DE GIGANTES

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE:

La señora **SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ** identificado con cédula de ciudadanía No. ***1016044975*** **de Bogotá** se desempeñó como *monitor deportivo* de la escuela de formación de ***Bádminton*** durante el periodo comprendido:

Del 1 al 30 de septiembre de 2021.

Para constancia se expide la presente el día primero (1) del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021).

Cordialmente,

ALBEIRO RODRÍGUEZ CASTILLO
Secretario Deporte y Recreación.

Proyectó y elaboró: Sandra González – Profesional Universitario SDR.
V.o.B.o. Albeiro Rodríguez Castillo.

Secretaría de Deporte y Recreación
Mosquera - Cundinamarca
Calle 1 S N°. 2-01 - Nuevo Coliseo Municipal
Tel: 8299748 / 8295706
Código Postal: Urbano-250040 // Rural-250047

CO-SC-CER571154

- **OCTUBRE**



ALCALDÍA DE MOSQUERA | GIANGEROMETTA ALCALDE - JUNTOS HACIA EL FUTURO | MOSQUERA CAMPO DE GIGANTES

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE:

La señora **SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ** identificado con cédula de ciudadanía No. ***1016044975*** **de Bogotá** se desempeñó como *monitor deportivo* de la escuela de formación de ***Bádminton*** durante el periodo comprendido:

Del 01 al 31 de Octubre de 2021.

Para constancia se expide la presente a los dos (02) días del mes de noviembre del año dos mil veintiuno (2021).

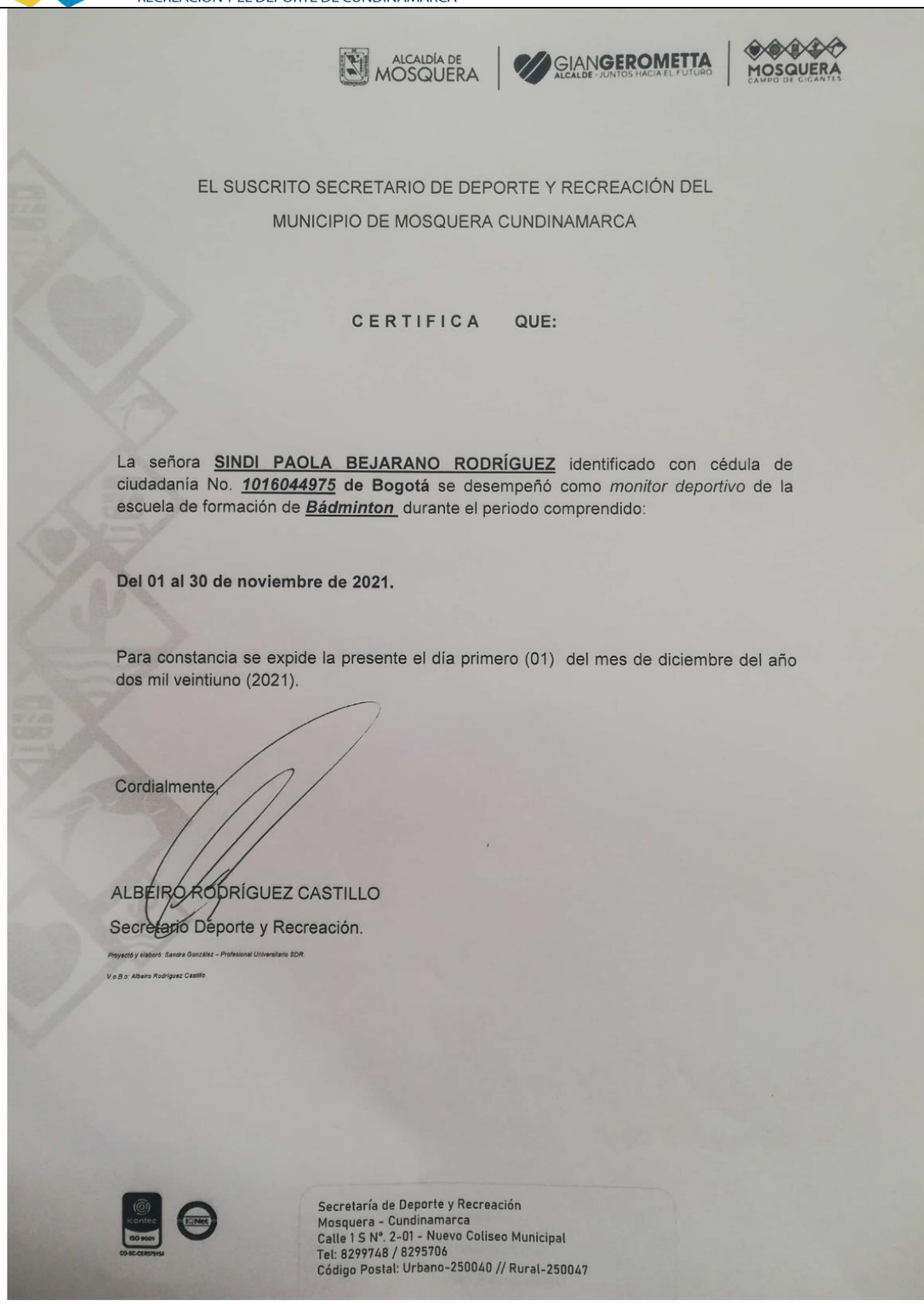
Cordialmente,

ALBEIRO RODRÍGUEZ CASTILLO
Secretario Deporte y Recreación.

Proyectó y elaboró: Sahira González – Profesional Universitario SDR.
V.o.B.o Albeiro Rodríguez Castillo.

Secretaría de Deporte y Recreación
Mosquera - Cundinamarca
Calle 1 S N°. 2-01 - Nuevo Coliseo Municipal
Tel: 8299748 / 8295706
Código Postal: Urbano-250040 // Rural-250047

- **NOVIEMBRE**



ALCALDÍA DE MOSQUERA | GIANGEROMETTA ALCALDE - JUNTOS HACIA EL FUTURO | MOSQUERA CAMPO DE GIGANTES

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE:

La señora **SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ** identificado con cédula de ciudadanía No. ***1016044975*** **de Bogotá** se desempeñó como *monitor deportivo* de la escuela de formación de ***Bádminton*** durante el periodo comprendido:

Del 01 al 30 de noviembre de 2021.

Para constancia se expide la presente el día primero (01) del mes de diciembre del año dos mil veintiuno (2021).

Cordialmente,

ALBEIRO RODRÍGUEZ CASTILLO
Secretario Deporte y Recreación.

Proyectó y elaboró: Sandra González – Profesional Universitario SDR
V.o.B.o: Albeiro Rodríguez Castillo

Secretaría de Deporte y Recreación
Mosquera - Cundinamarca
Calle 1 S N°. 2-01 - Nuevo Coliseo Municipal
Tel: 8299748 / 8295706
Código Postal: Urbano-250040 // Rural-250047

- **DICIEMBRE**



ALCALDÍA DE MOSQUERA | GIANGEROMETTA ALCALDE - JUNTOS HACIA EL FUTURO | MOSQUERA CAMPO DE GIGANTES

EL SUSCRITO SECRETARIO DE DEPORTE Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE MOSQUERA CUNDINAMARCA

C E R T I F I C A QUE:

La señora **SINDI PAOLA BEJARANO RODRÍGUEZ** identificado con cédula de ciudadanía No. ***1016044975*** **de Bogotá** se desempeñó como *monitor deportivo* de la escuela de formación de ***Bádminton*** durante el periodo comprendido:

Del 01 al 15 de diciembre de 2021.

Para constancia se expide la presente el día dieciséis (16) del mes de diciembre del año dos mil veintiuno (2021).

Cordialmente,

ALBEIRO RODRÍGUEZ CASTILLO
Secretario Deporte y Recreación.

Proyectó y elaboró: Sandra González – Profesional Universitario SDR.
V.e.B.o: Albeiro Rodríguez Castillo.

Obligación 10.

















Obligación 11.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE				
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"				
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021				
CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES				
MES		**LUGAR**	**FECHA**	**DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD**
JULIO		SEC. DEPORTE MOSQUERA	JULIO 27-2021	Apertura de la escuela de badminton en el municipio de Mosquera, ya que este deporte no se había desarrollado en el municipio
AGOSTO		VILLA DEPORTIVA M	AGOSTO 17-2021	Incentivar en la población de Mosquera la práctica del deporte de bádminton, a su vez que la compra de implementación de este deporte por parte de la secretaría del municipio.
SEPTIEMBRE		VILLA DEPORTIVA M	SEPTIEMBRE 24-2021	Aumentar la cobertura y el interés en la práctica de bádminton en cada uno de los grupos poblaciones iniciación, fundamentación y perfeccionamiento
OCTUBRE		VILLA DEPORTIVA M	OCTUBRE 13-2021	Fomentar la práctica de deportes nuevos alternativos en la comunidad de mosqueruna
NOVIEMBRE		VILLA DEPORTIVA M	NOVIEMBRE 23-2021	Incentivar la práctica de deportes con raqueta en los niños, niñas y adolescentes mosquerunos en diversos contextos y escenarios deportivos (club serrezuela)
DICIEMBRE		VILLA DEPORTIVA M	DICIEMBRE 15-2021	Trabajar mancomunadamente con los presidentes de JAC para la realización de un evento recreodeportivo, para cerrar el programa
MUNICIPIO		MOSQUERA		
NOMBRE DEL FORMADOR		SINDI PAOLA BEJARANO		

Obligación 12.



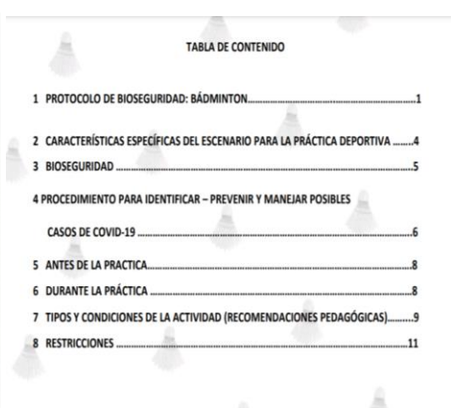


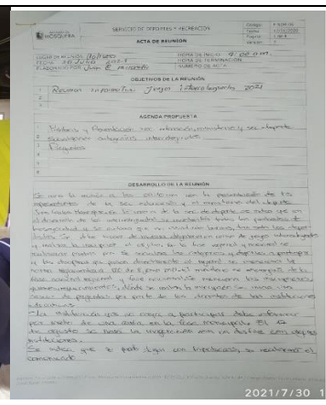
TABLA DE CONTENIDO

1 PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD: BÁDMINTON.....1
2 CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DEL ESCENARIO PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA 4
3 BIOSEGURIDAD 5
4 PROCEDIMIENTO PARA IDENTIFICAR – PREVENIR Y MANEJAR POSIBLES CASOS DE COVID-19 6
5 ANTES DE LA PRACTICA.....8
6 DURANTE LA PRÁCTICA 8
7 TIPOS Y CONDICIONES DE LA ACTIVIDAD (RECOMENDACIONES PEDAGÓGICAS).....9
8 RESTRICCIONES 11

Obligación 13.

- **JULIO**

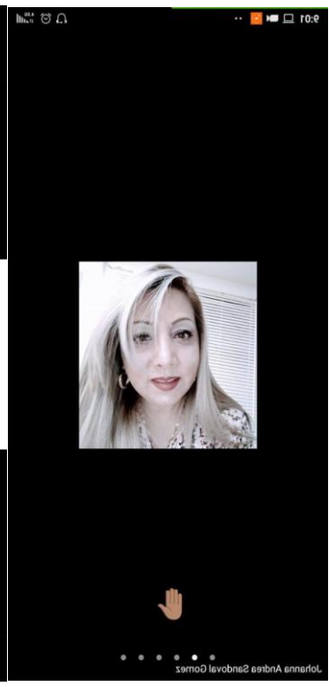

2021/7/30 10:06


2021/7/30

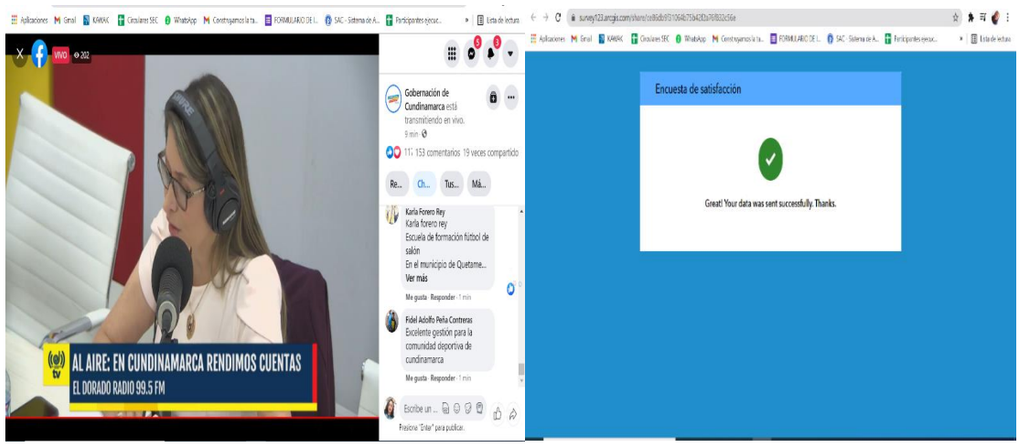
- **AGOSTO**

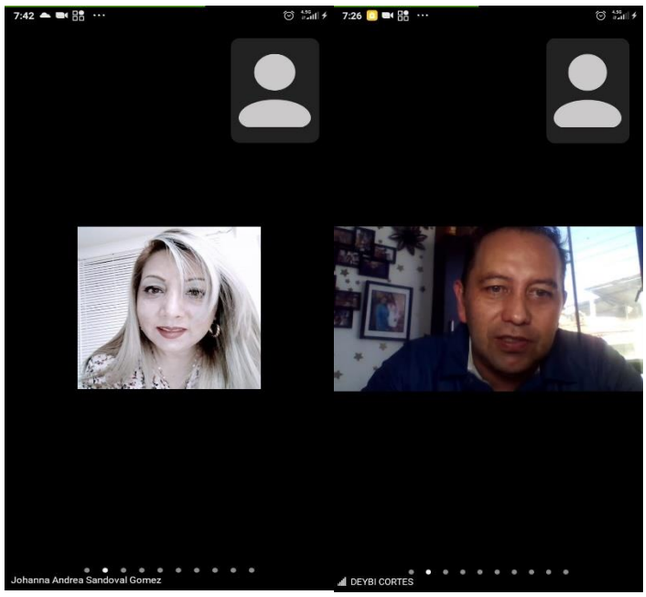

8:07
CUNDINAMARCA - Sociali...
00:25 145 asistentes
Te has unido a una reunión que está siendo grabada. Directiva de privacidad
Hay invitados esperando para unirse. Vea la sala de espera
Mary Luz Daza Chaparro
Mary Luz Daza Chaparro
Manuel Mir...
Daniel Albe...
JUAN SEB...
9:02
Zoom
Salir
METODOLOGIA PARA EL DESARROLLO DE PRACTICAS DEPORTIVAS
Paso 5 Vuelta a la calma
Paso 6: Espacio de reflexión El instructor genera un espacio para la reflexión de los participantes frente a la implementación o vulneración del valor durante la práctica y cómo se refleja en la vida cotidiana.
Ejemplo: ¿Cuándo identifica el valor? ¿Cuándo yo no apliqué el valor?
Reactivar audio
Iniciar video
Compartir
Participantes
97
Más
2


18:30
Zoom
Salir
ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Reactivar audio
Iniciar video
Compartir
Participantes
59
Más
1



- **SEPTIEMBRE**



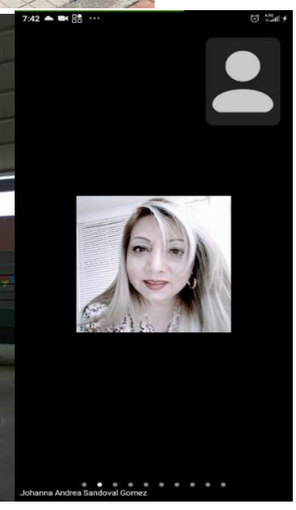


- **OCTUBRE**

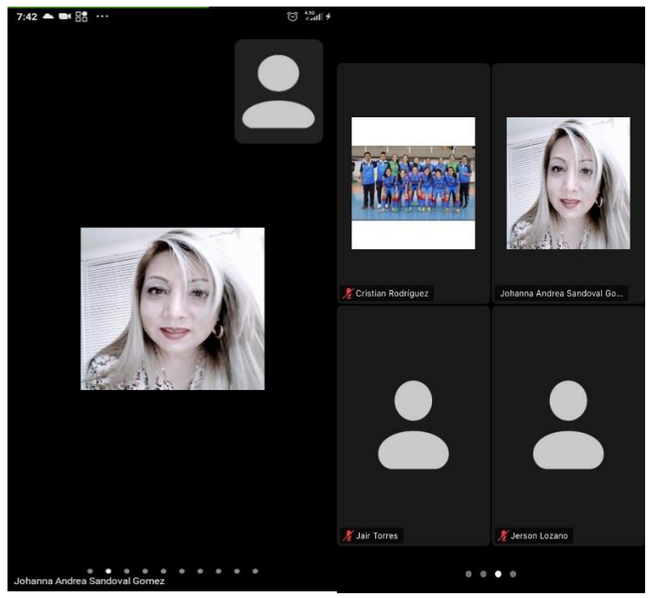





2021/10/10 11:53


7:42
Johanna Andrea Sandoval Gomez

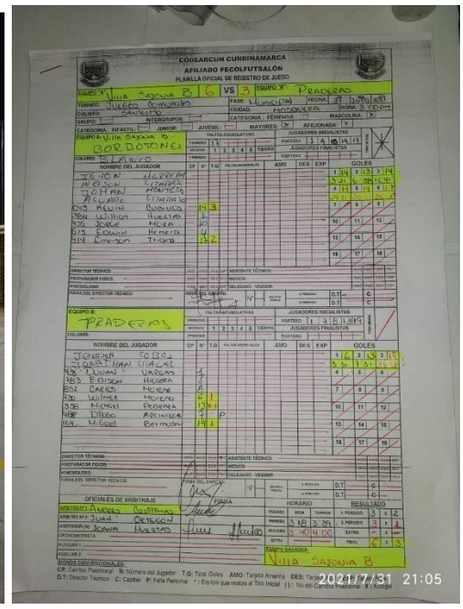
- **NOVIEMBRE**

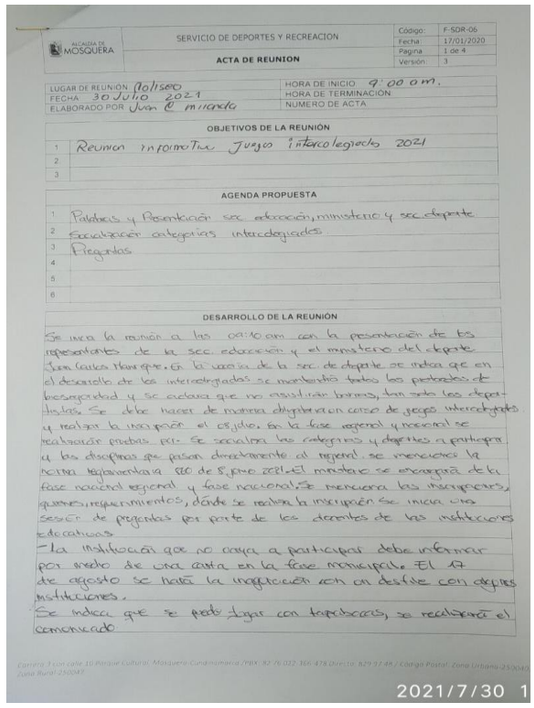

7:42
Cristian Rodríguez
Johanna Andrea Sandoval Go...
Jair Torres
Jerson Lozano
Johanna Andrea Sandoval Gomez

Obligación 14.

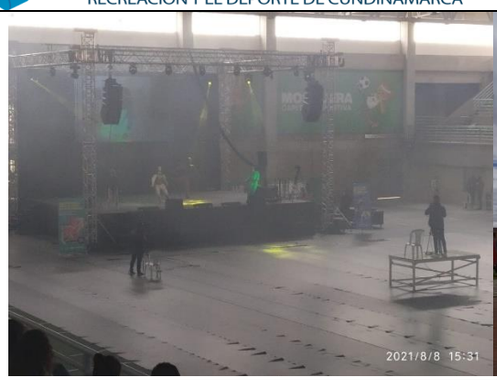
- **JULIO**







- **AGOSTO**









- **SEPTIEMBRE**

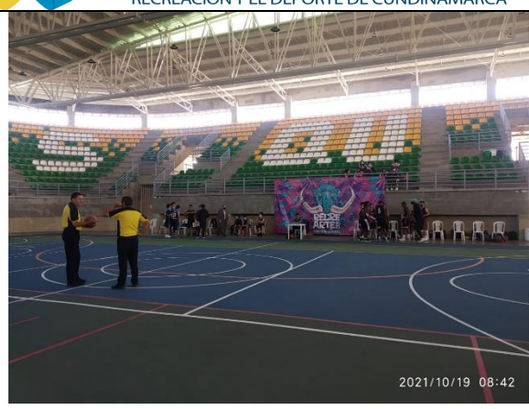








- **OCTUBRE**





- **NOVIEMBRE**

