**EVIDENCIAS MES:** NOVIEMBRE
**FORMADOR:** OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES
**MUNICIPIO:** CABRERA
**DEPORTE:** BALONCESTO

| Obligaciones específicas: | Actividades realizadas: |
|---|---|
| N°1 |  |
| N°2 | |



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

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: CABRERA
NOMBRE DEL FORMADOR: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 AM A 9: 00 AM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 9:00 AM A 11:00AM | GRUPO | INICIACION | | INICIACION | | INICIACION | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | ESCUELA #2 VEREDA ALTO ARIARI | | ESCUELA #2 VEREDA ALTO ARIARI | | ESCUELA #2 VEREDA ALTO ARIARI | | | |
| 1:00 PM A 3:00 PM | GRUPO | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | ESCUELA #1 VEREDA ALTO ARIARI | | ESCUELA #1 VEREDA ALTO ARIARI | | ESCUELA #1 VEREDA ALTO ARIARI | | | |
| 4:00 PM A 6:00 PM | GRUPO | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | COLISEO MUNICIPAL | | COLISEO MUNICIPAL | | COLISEO MUNICIPAL | | | |
| 4 P.M. A 5 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE | | | | | | | | |

NOMBRE MONITOR

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

**N°3**

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

| NEFICIAD | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 4 | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | 4 |
| 7 AÑOS | 5 | 1 | 2 | 3 | | 1 | | | | | | | | | 6 |
| 8 AÑOS | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | 5 |
| 9 AÑOS | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | | | | | | | | | 6 |
| 10 AÑOS | 1 | 5 | 1 | | 2 | 3 | | | | | | | | | 6 |
| 11 AÑOS | 3 | 1 | 2 | 1 | | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 12 AÑOS | | 2 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 13 AÑOS | 1 | 5 | 1 | | 2 | 3 | | | | | | | | | 6 |
| 14 AÑOS | 1 | 5 | 1 | | 3 | 2 | | | | | | | | | 6 |
| 15 AÑOS | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 16 AÑOS | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 3 |
| 17 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| TOTALES | 24 | 27 | 12 | 13 | 11 | 15 | | | | | | | | | 51 |

**N°4**

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **NOVIEMBRE** | **MUNICIPIO: CABRERA** | | | |
| **LUGAR:** | | | | ESCUELA #2 ALTO ARIARI | **HORARIO DE PRACTICA:** | 1:00 PM A 3:00 PM | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** X | **FUNDAMENTACIÒN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **CLASES** | | | | **AGOSTO** | **SEPTIEMBRE** | **OCTUBRE** | **NOVIEMBRE** | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | X | | X | |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | | X | |
| | | | COMPAÑERISMO | | X | X | | |
| | | | JUSTICIA | | | X | | |
| | | | COOPERACION | X | | | X | |
| | | | LEALTAD | | X | | X | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | | X | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | X | | |
| | | | OBEDIENCIA | | X | | X | |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | X | | |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | X | | X | |
| | | | PERSEVERANCIA | | X | | X | |
| | | | AUTODOMINIO | X | | X | | |
| | | | RECOMPENSA | | X | | X | |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCION | X | X | X | X | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X | X | |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X | X | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | X | X | | |
| | | | RITMO | X | | | X | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | X | | |
| | | | ORIENTACION | | X | | X | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | X | |
| | | | REACCIÓN | | X | X | X | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | X | X | X | | |
| | | | VELOCIDAD | X | X | X | X | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | X | |
| | | | RESISTENCIA | | X | X | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS TRADICIONALES | | | X | X | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | | X | X | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | X | | X | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | X | X | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X | X | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **NOVIEMBRE** | **MUNICIPIO: CABRERA** | | |
| **LUGAR:** | | | | ESCUELA #1 ALTO ARIARI | **HORARIO DE PRACTICA:** | 4:00 PM A 6:00 PM | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** X | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **CLASES** | | | | **AGOSTO** | **SEPTIEMBRE** | **OCTUBRE** | **NOVIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | X | | X |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | X | |
| | | | COMPAÑERISMO | X | | | X |
| | | | JUSTICIA | | X | X | |
| | | | COOPERACION | X | | X | |
| | | | LEALTAD | | X | | X |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | X | X |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | X |
| | | | OBEDIENCIA | | X | X | |
| | | | AUTODISCIPLINA | X | | | X |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | | X | |
| | | | PERSEVERANCIA | | X | | X |
| | | | AUTODOMINIO | X | | X | |
| | | | RECOMPENSA | | X | | X |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | X |
| | | | RITMO | | X | X | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | | X |
| | | | ORIENTACION | X | X | X | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | X |
| | | | REACCIÓN | X | X | X | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | X |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | X | |
| | | | VELOCIDAD | X | X | X | X |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | X |
| | | | RESISTENCIA | X | X | X | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | X | | X |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | X | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | X | X | X |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | X | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | X | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X | X |

**FIRMA FORMADOR:**

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

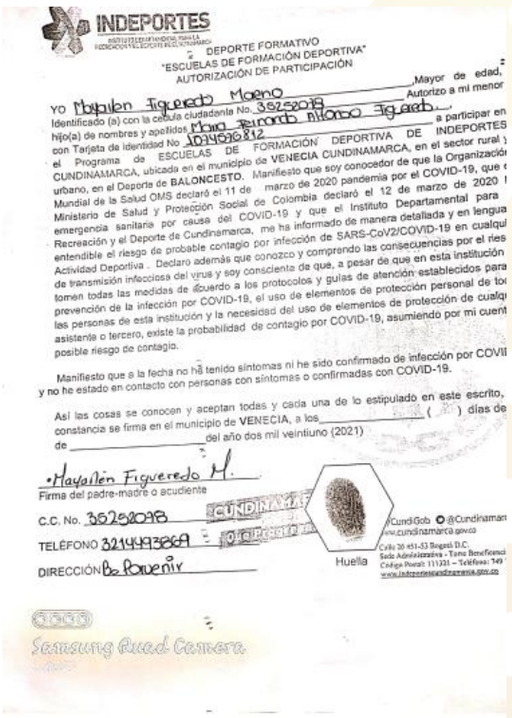
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **NOVIEMBRE** | **MUNICIPIO: CABRERA** | | |
| **LUGAR:** | | | | COLICEO MUNICIPAL | **HORARIO DE PRACTICA:** | 6:00 PM A 8:00 PM | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **AGOSTO** | **SEPTIEMBRE** | **OCTUBRE** | **NOVIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | X |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | | X |
| | | | COMPAÑERISMO | | X | X | |
| | | | JUSTICIA | | | X | |
| | | | COOPERACION | | X | | X |
| | | | LEALTAD | | | | X |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | X | X |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | X | |
| | | | OBEDIENCIA | | X | | X |
| | | | AUTODISCIPLINA | X | X | | X |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | X | X | |
| | | | PERSEVERANCIA | X | | X | |
| | | | AUTODOMINIO | X | | | X |
| | | | RECOMPENSA | | X | X | |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | X | | X |
| | | | RITMO | X | | X | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | | X |
| | | | ORIENTACION | X | X | X | |
| | | | DIFERENCIACION | | X | X | X |
| | | | REACCIÓN | | | X | X |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | X | | X | X |
| | | | VELOCIDAD | X | X | X | X |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | X |
| | | | RESISTENCIA | X | X | X | |
| | | ELEMENTOS TECNICOS | EL DRIBLE | X | X | X | X |
| | | | EL PASE | X | X | X | X |
| | | | EL LANZAMIENTO | | X | X | X |
| | | | FINTAS | | | | |
| | | | POSICION BASICA | X | | | X |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | DEFENSA | X | X | X | |
| | | | CAMBIOS DE DIRECCION | X | X | | X |
| | | | DEFENSA ZONAL | | X | X | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | X | X | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | X | X |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | | X | X |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | X | | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X | X |

**FIRMA FORMADOR:**

**N°5**



INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Mayalen Figueredo Moreno, Mayor de edad, Autorizo a mi menor
Identificado (a) con la cédula ciudadanía No. 35252098
hijo(a) de nombres y apellidos María Fernanda Alfonso Figueredo,
con Tarjeta de Identidad No. 1094936812 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de VENECIA CUNDINAMARCA, en el sector rural
urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización
Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que
Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020
emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para
Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lengua
entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualqui
Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el ries
de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución
tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para
prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de to
las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualq
asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuent
posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVI
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

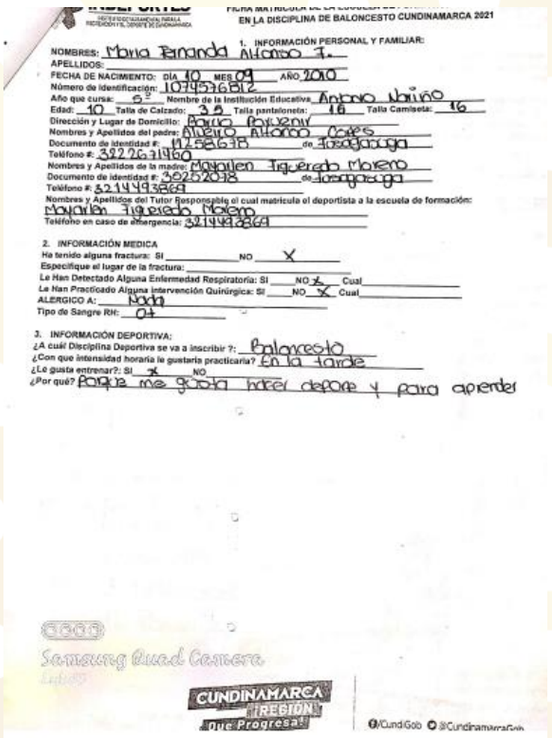
Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito,
constancia se firma en el municipio de VENECIA, a los ( ) días de
de del año dos mil veintiuno (2021)

•Mayalen Figueredo M.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. No. 35252098
TELÉFONO 3214493869
DIRECCIÓN Be Provenir

Huella

/CundiGob @Cundinamar
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficenci
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749
www.indeportescundinamarca.gov.co

Samsung Quad Camera



INDEPORTES
FICHA MATRICULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN
EN LA DISCIPLINA DE BALONCESTO CUNDINAMARCA 2021

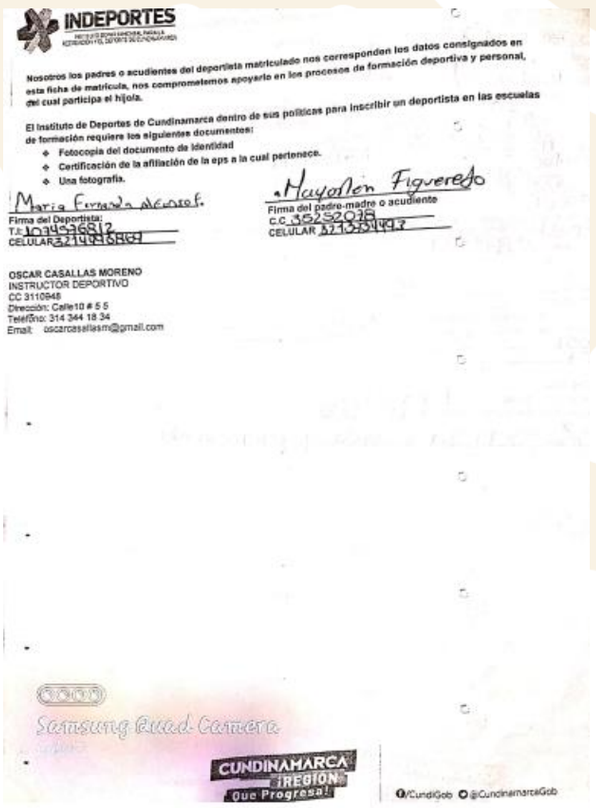
1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:
NOMBRES: María Fernanda Alfonso T.
APELLIDOS:
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 10 MES 09 AÑO 2010
Número de identificación: 1094936812
Año que cursa: 5° Nombre de la Institución Educativa Antonio Nariño
Edad: 10 Talla de Calzado: 34 Talla pantalón/es: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Barrio Provenir
Nombres y Apellidos del padre: Alberto Alfonso Cortes
Documento de identidad #: 11256638 de Fusagasuga
Teléfono #: 3222631160
Nombres y Apellidos de la madre: Mayalen Figueredo Moreno
Documento de identidad #: 35252098 de Fusagasuga
Teléfono #: 3214493869
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula al deportista a la escuela de formación:
Mayalen Figueredo Moreno
Teléfono en caso de emergencia: 3214493869

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? En la tarde
¿Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Porque me gusta hacer deporte y para aprender

Samsung Quad Camera

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
/CundiGob @CundinamarcaGob



INDEPORTES

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

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

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

María Fernanda Alfonso F.
Firma del Deportista:
T.I. 1094936812
CELULAR 3214493869

•Mayalen Figueredo
Firma del padre-madre o acudiente
C.C. 35252098
CELULAR 3214493869

OSCAR CASALLAS MORENO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 3110848
Dirección: Calle10 # 5 5
Teléfono: 314 344 18 34
Email: oscarcasallasm@gmail.com

Samsung Quad Camera

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!
/CundiGob @CundinamarcaGob

**N°6**

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 | Dylan Gabriel Romero Garcia | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 2 | Yeimer Alexis Peña Jimenez | 3212800915 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 3 | Kevin Santiago Beltran Molina | 3138555892 | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 4 | Ashley Gabriela Ruiz Jimenez | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 5 | Arnold Farid Gonzalez Beltran | 3144507885 | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 6 | Samuel Felipe Veloza Cantor | 3144230938 | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | | | | | 12 | 8 | 4 | 67% |
| 7 | Nicolas Santiago Lopez Caballero | 3219815741 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 8 | Kevin Alejandro Ramos Amaya | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 9 | Edwin Esteban Cerquera Amaya | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | Luisa Fernanda Rojas Correa | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 11 | Jacob Emiliano Moreno Gutierrez | 3114710858 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 12 | Maria Fernanada Castro Forero | 3133633364 | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 13 | Samuel Sanchez Soto | 3219365613 | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 11 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 10 | 1 | 83% |
| 14 | Kevin Daniel Benavides | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 15 | Santiago Pardo Pardo | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 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! |

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

| 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 | Kevin Alejandro Morales López | 3115595968 | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 2 | Saira Valentina Bejarano Contreras | 3207808046 | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 3 | Heidy Yaretzy Serrano Ballen | 3105680760 | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 4 | Charick Lorena Zuluaga Rojas | 3155634412 | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 5 | Samuel Stiven Martinez Lopez | 3134056383 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 6 | Lina Natalia Beltran Huertas | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 7 | Jose Luis Gonzalez Moyano | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 8 | Jineth Mariana Alfonso | | 1 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | | | | | 12 | 6 | 6 | 50% |
| 9 | Juana Valeria Alfonso Delgado | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 10 | Alisson Lizeth Ubaque Morales | 3203657783 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 11 | Angeline nicol Gerrero Cantor | 3118952559 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 12 | Yuliana Sofia Cuevas Rodriguez | 3125290640 | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 13 | Mariana Adames Peñaloza | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 14 | Evelin Yusely Bohorquez Amaya | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 15 | Kleiten Dayana Cerquera Amaya | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 16 | Nicholé Sopia Quintero Romero | 3138817498 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 17 | Dilan Esteban Forero Barbosa | 3133633354 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 18 | Sebastian Sanchez Soto | 3219365613 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |

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 | Juan Camilo Serrano Ballen | 3105680760 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | Daryl Melisa Gonzalez Beltran | 3176632929 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | Karen Brigith Garcia Mora | 3102567455 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 4 | Maria Fernanda Peña Jimenez | 3212800915 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 5 | Breidy Yuliana Alfonso | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 6 | Jonathan Sneider Cruz Cantor | | 1 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 7 | Laura Camila Gonzalez Moyano | | 0 | | 0 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 8 | 4 | 67% |
| 8 | Maria Fernanda Correa Castillo | 3102447517 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | Ginna Lizeth Villalobos Cantor | 3124208932 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 10 | Tania Alexandra Ramirez Forero | 3133633364 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 11 | Andrea Maritza Camargo Cardenas | 3219473488 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 12 | Lorena Bohorquez Amaya | 3227265742 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 13 | Alejandro Cifuntes Fernandez | 3127318608 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 14 | Valeria Ocampo Soto | 3219365613 | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 15 | Daniela Sofia Fuquene | 3184547679 | 1 | | 0 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 8 | 4 | 67% |
| 16 | Emir Beltran Clavijo | 3214116870 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 17 | Juan Esteban Pinzon | 3186697933 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #DIV/0! |

N°7

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **DICIEMBRE** | **MUNICIPIO: CABRERA** | | | |
| **LUGAR:** | | | | COLICEO MUNICIPAL | **HORARIO DE PRACTICA:** 6:00 PM A 8:00 PM | | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** X | **FUNDAMENTACIÒN** X | **PERFECCIONAMIENTO** X | | |
| **CLASES** | | | | **AGOSTO** | **SEPTIEMBRE** | **OCTUBRE** | **NOVIEMBRE** | **DICIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | X | X |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | | X | X |
| | | | COMPAÑERISMO | | X | X | | |
| | | | JUSTICIA | | | X | | |
| | | | COOPERACION | | X | | X | |
| | | | LEALTAD | | | | X | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | X | X | X |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | X | | |
| | | | OBEDIENCIA | | X | | X | X |
| | | | AUTODISCIPLINA | X | X | | X | |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | X | X | | X |
| | | | PERSEVERANCIA | X | | X | | X |
| | | | AUTODOMINIO | X | | | X | X |
| | | | RECOMPENSA | | X | X | | X |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X | X | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X | X | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X | X | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | X | | X | |
| | | | RITMO | X | | X | | X |
| | | | EQUILIBRIO | X | | | X | X |
| | | | ORIENTACION | X | X | X | | |
| | | | DIFERENCIACION | | X | X | X | X |
| | | | REACCIÓN | | | X | X | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | X | | X | X | X |
| | | | VELOCIDAD | X | X | X | X | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | X | X |
| | | | RESISTENCIA | X | X | X | | X |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | EL DRIBLE | X | X | X | X | X |
| | | | EL PASE | X | X | X | X | X |
| | | | EL LANZAMIENTO | | X | X | X | X |
| | | | FINTAS | | | | | X |
| | | | POSICION BASICA | X | | | X | X |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | DEFENSA | X | X | X | | X |
| | | | CAMBIOS DE DIRECCION | X | X | | X | X |
| | | | DEFENSA ZONAL | | X | X | | X |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | X | X | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | X | X | X |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | | X | X | X |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | X | | X | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | | X | X |
| | | | RETROALIMENTACIÒN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X | X | X |

**FIRMA FORMADOR:**

| | |
|---|---|
| N°8 |     |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE CABRERA
OFICINA DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTE DE CABRERA
NIT. 890.680.107-5

**EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y LA RECREACION DE CABRERA CUNDINAMARCA**

**N°9**

**HACE CONSTAR:**

Que el licenciado OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1022997317 de Bogotá D.C, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 01 de NOVIEMBRE del 2021 al 30 de NOVIEMBRE del 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de NOVIEMBRE del 2021.

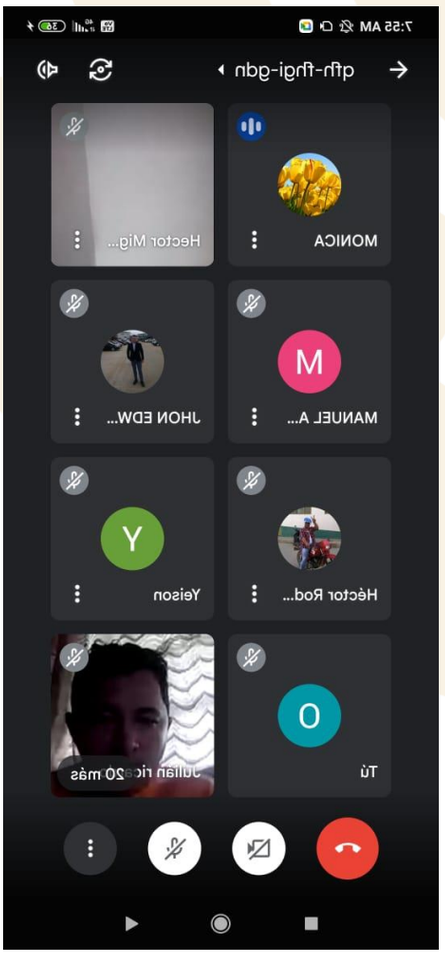
JAVIER ALBERTO RIVERA SANCHEZ
Director De Educación, Cultura Y Deporte De Cabrera

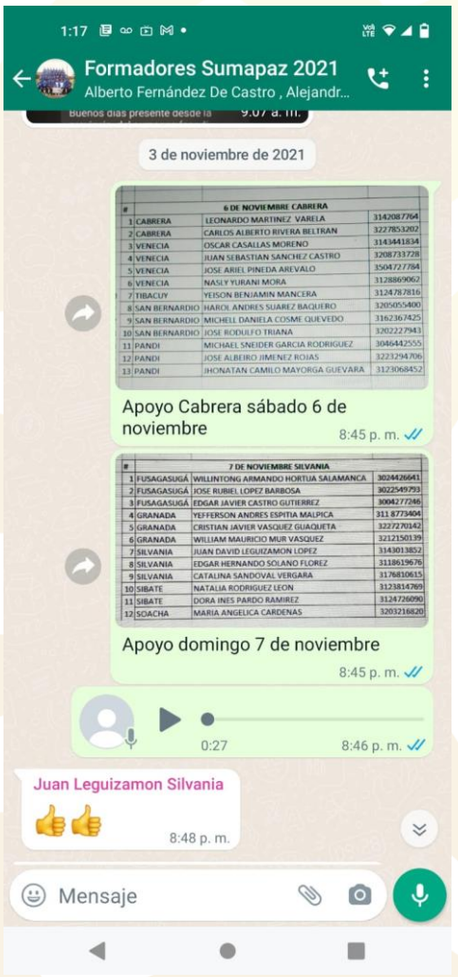
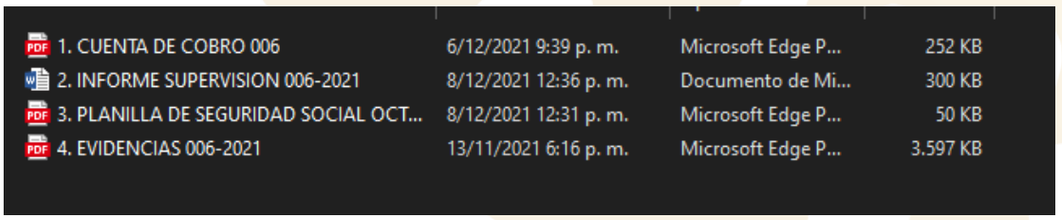
**N°10**





| | |
|---|---|
| **N°11** |  |
| **N°12** | |

| | |
|---|---|
| |  |
| **N°13** |  |
| | |

| | |
|---|---|
| **N°14** |  1:17<br>Formadores Sumapaz 2021<br>Alberto Fernández De Castro , Alejandr...<br>3 de noviembre de 2021<br>6 DE NOVIEMBRE CABRERA<br>1 CABRERA LEONARDO MARTINEZ VARELA 3142087764<br>2 CABRERA CARLOS ALBERTO RIVERA BELTRAN 3227853202<br>3 VENECIA OSCAR CASALLAS MORENO 3143441834<br>4 VENECIA JUAN SEBASTIAN SANCHEZ CASTRO 3208733728<br>5 VENECIA JOSE ARIEL PINEDA AREVALO 3504727784<br>6 VENECIA NASLY YURANI MORA 3128869062<br>7 TIBACUY YEISON BENJAMIN MANCERA 3124787816<br>8 SAN BERNARDIO HAROL ANDRES SUAREZ BAQUERO 3205055400<br>9 SAN BERNARDIO MICHELL DANIELA COSME QUEVEDO 3162367425<br>10 SAN BERNARDIO JOSE RODULFO TRIANA 3202227943<br>11 PANDI MICHAEL SNEIDER GARCIA RODRIGUEZ 3046442555<br>12 PANDI JOSE ALBEIRO JIMENEZ ROJAS 3223294706<br>13 PANDI JHONATAN CAMILO MAYORGA GUEVARA 3123068452<br>Apoyo Cabrera sábado 6 de noviembre<br>8:45 p. m.<br>7 DE NOVIEMBRE SILVANIA<br>1 FUSAGASUGÁ WILLINTONG ARMANDO HORTUA SALAMANCA 3024426641<br>2 FUSAGASUGÁ JOSE RUBIEL LOPEZ BARBOSA 3022549793<br>3 FUSAGASUGÁ EDGAR JAVIER CASTRO GUTIERREZ 3004277246<br>4 GRANADA YEFFERSON ANDRES ESPITIA MALPICA 311 8773404<br>5 GRANADA CRISTIAN JAVIER VASQUEZ GUAQUETA 3227270142<br>6 GRANADA WILLIAM MAURICIO MUR VASQUEZ 3212150139<br>7 SILVANIA JUAN DAVID LEGUIZAMON LOPEZ 3143013852<br>8 SILVANIA EDGAR HERNANDO SOLANO FLOREZ 3118619676<br>9 SILVANIA CATALINA SANDOVAL VERGARA 3176810615<br>10 SIBATE NATALIA RODRIGUEZ LEON 3123814769<br>11 SIBATE DORA INES PARDO RAMIREZ 3124726090<br>12 SOACHA MARIA ANGELICA CARDENAS 3203216820<br>Apoyo domingo 7 de noviembre<br>8:45 p. m.<br>0:27<br>8:46 p. m.<br>Juan Leguizamon Silvania<br>8:48 p. m.<br>Mensaje |
| **N°15** |  1. CUENTA DE COBRO 006 6/12/2021 9:39 p. m. Microsoft Edge P... 252 KB<br>2. INFORME SUPERVISION 006-2021 8/12/2021 12:36 p. m. Documento de Mi... 300 KB<br>3. PLANILLA DE SEGURIDAD SOCIAL OCT... 8/12/2021 12:31 p. m. Microsoft Edge P... 50 KB<br>4. EVIDENCIAS 006-2021 13/11/2021 6:16 p. m. Microsoft Edge P... 3.597 KB |

















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

DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: CABRERA
NOMBRE DEL FORMADOR: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES

| HORARIOS | CONCEPTO | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7:00 AM A 9: 00 AM | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | | | | | | | | |
| 9:00 AM A 11:00AM | GRUPO | INICIACION | | INICIACION | | INICIACION | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | ESCUELA #2 VEREDA ALTO ARIARI | | ESCUELA #2 VEREDA ALTO ARIARI | | ESCUELA #2 VEREDA ALTO ARIARI | | | |
| 1:00 PM A 3:00 PM | GRUPO | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | FUNDAMENTACION | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | ESCUELA #1 VEREDA ALTO ARIARI | | ESCUELA #1 VEREDA ALTO ARIARI | | ESCUELA #1 VEREDA ALTO ARIARI | | | |
| 4:00 PM A 6:00 PM | GRUPO | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | | PERFECCIONAMIENTO | | | |
| | SEDE DE TRABAJO | COLISEO MUNICIPAL | | COLISEO MUNICIPAL | | COLISEO MUNICIPAL | | | |
| 4 P.M. A 5 P.M. | GRUPO | | | | | | | | |
| | SEDE DE | | | | | | | | |

NOMBRE MONITOR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**
**CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: 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 | Dylan Gabriel Romero Garcia | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 2 | Yeimer Alexis Peña Jimenez | 3212800915 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 3 | Kevin Santiago Beltran Molina | 3138555892 | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 4 | Ashley Gabriela Ruiz Jimenez | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 5 | Arnold Farid Gonzalez Beltran | 3144507885 | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 6 | Samuel Felipe Veloza Cantor | 3144230938 | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | | | | | | | 12 | 8 | 4 | 67% |
| 7 | Nicolas Santiago Lopez Caballero | 3219815741 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 8 | Kevin Alejandro Ramos Amaya | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 9 | Edwin Esteban Cerquera Amaya | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 10 | Luisa Fernanda Rojas Correa | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 11 | Jacob Emiliano Moreno Gutierrez | 3114710858 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 12 | Maria Fernanada Castro Forero | 3133633364 | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 13 | Samuel Sanchez Soto | 3219365613 | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 11 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 10 | 1 | 83% |
| 14 | Kevin Daniel Benavides | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 15 | Santiago Pardo Pardo | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 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! |

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

| 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 | Kevin Alejandro Morales López | 3115595968 | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 2 | Saira Valentina Bejarano Contreras | 3207808046 | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 3 | Heidy Yaretzy Serrano Ballen | 3105680760 | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 4 | Charick Lorena Zuluaga Rojas | 3155634412 | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 5 | Samuel Stiven Martinez Lopez | 3134056383 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 6 | Lina Natalia Beltran Huertas | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 7 | Jose Luis Gonzalez Moyano | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 8 | Jineth Mariana Alfonso | | 1 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 0 | | | | | | 12 | 6 | 6 | 50% |
| 9 | Juana Valeria Alfonso Delgado | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 10 | Alisson Lizeth Ubaque Morales | 3203657783 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 11 | Angeline nicol Gerrero Cantor | 3118952559 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 12 | Yuliana Sofia Cuevas Rodriguez | 3125290640 | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 13 | Mariana Adames Peñaloza | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 14 | Evelin Yusely Bohorquez Amaya | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 15 | Kleiten Dayana Cerquera Amaya | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 16 | Nichole Sopia Quintero Romero | 3138817498 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 17 | Dilan Esteban Forero Barbosa | 3133633354 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 18 | Sebastian Sanchez Soto | 3219365613 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

**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 | Juan Camilo Serrano Ballen | 3105680760 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 2 | Daryi Melisa Gonzalez Beltran | 3176632929 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 3 | Karen Brigith Garcia Mora | 3102567455 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 4 | Maria Fernanda Peña Jimenez | 3212800915 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 5 | Breidy Yuliana Alfonso | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 6 | Jonathan Sneider Cruz Cantor | | 1 | | 0 | | 0 | | | 0 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 7 | 5 | 58% |
| 7 | Laura Camila Gonzalez Moyano | | 0 | | 0 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 8 | 4 | 67% |
| 8 | Maria Fernanda Correa Castillo | 3102447517 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 9 | Ginna Lizeth Villalobos Cantor | 3124208932 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 10 | Tania Alexandra Ramirez Forero | 3133633364 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | | | | 12 | 11 | 1 | 92% |
| 11 | Andrea Maritza Camargo Cardenas | 3219473488 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 12 | Lorena Bohorquez Amaya | 3227265742 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 13 | Alejandro Cifuntes Fernandez | 3127318608 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 12 | 0 | 100% |
| 14 | Valeria Ocampo Soto | 3219365613 | 0 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 10 | 2 | 83% |
| 15 | Daniela Sofia Fuquene | 3184547679 | 1 | | 0 | | 0 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 0 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 8 | 4 | 67% |
| 16 | Emir Beltran Clavijo | 3214116870 | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | 0 | | 1 | | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 17 | Juan Esteban Pinzon | 3186697933 | 1 | | 1 | | 1 | | | 0 | | 0 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 0 | | 1 | | | | | | 12 | 9 | 3 | 75% |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0 | 0 | 0 | #¡DIV/0! |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **1-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariari** | | **Municipio: Cabrera** | | **Hora: 1:00 pm 3:00 pm** | **N° de sesión: 46** | | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: Omar Israel Castellanos Morales** | | | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | x | Responsabilidad | x | Autodisciplina | x | Participaciòn | x |
| Lealtad | x | Compañerismo | x | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 20 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **x** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | **x** | 20 | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES , CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | **X** | 10 | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | **X** | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **3-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariar** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 1 pm A 3 pn** | **N° de sesión: 47** | | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Responsabilidad | **X** | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | **X** | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES , CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 30 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 30 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | **X** | 10 | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | **X** | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **5-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariari** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 1 pm a 3 pm** | **N° de sesión: 48** | | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | **X** | Humildad | **X** | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4.PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 30 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | 30 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **8-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariari** | | **Municipio: CABRERA** | | **Hora: 1 pm A 3 pm** | **N° de sesión: 49** | | **N° de semana: 20** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | **X** | Responsabilidad | **X** | Autodisciplina | | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | **X** | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA DINAMICO** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA DINAMICO** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 60 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. PASES DIRECTOS** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON ESKIPING** | Ritmo | **X** | 10 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | **X** | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariari** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 1 pm A 3 pm** | **N° de sesión: 50** | **N° de semana: 20** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 15** | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | **X** | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA DINAMICO** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA DINAMICO** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | 60 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. PASES DIRECTOS** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON ESKIPING** | Ritmo | **X** | 10 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | 10 | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **12-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariari** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 1 pm A 3 `pm** | **N° de sesión: 51** | | **N° de semana: 20** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | **X** | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA DINAMICO** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA DINAMICO** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 30 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 30 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. PASES DIRECTOS** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON ESKIPING** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **15-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariari** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 1 pm A 3 pm** | **N° de sesión: 52** | | **N° de semana: 21** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | **X** | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE MIXTO ESTATICO** | Fuerza | Desarrollo | **X** | 20 | |
| **2. DRIBLE MIXTO DINAMICO** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CARREF** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 20 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. LANZAMIENTO ESTATICO** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **17-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariari** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 1pm A 3 pm** | **N° de sesión: 53** | | **N° de semana: 21** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | **X** | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | **X** | Recompensa | **X** |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO CEFALO-CAUDAL** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE MIXTO ESTATICO** | Fuerza | Desarrollo | **X** | 30 | |
| **2. DRIBLE MIXTO DINAMICO** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 30 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CARREF** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 30 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. LANZAMIENTO ESTATICO** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | |
|---|---|---|---|---|
| **1.** | | | | |
| **2.** | | | | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **19-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariari** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 1pm A 3pm** | **N° de sesión: 54** | | **N° de semana: 21** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | **X** | Autodisciplina | | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | **X** | Cooperacion | | Humildad | **X** | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE MIXTO ESTATICO** | Fuerza | Desarrollo | **X** | 30 | |
| **2. DRIBLE MIXTO DINAMICO** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CARRE** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 30 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. LANZAMIENTO ESTATICO** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** 22-nov | **Lugar:Escuela 2 Alto Ariari** | **Municipio: CABRERA** | | **Hora: 1 pm A 3 pm** | **N° de sesión: 55** | **N° de semana: 22** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 15** | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | **X** | Humildad | **X** | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. PASES LARGOS** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. PASES CORTOS** | | Explosiva | **X** | 20 | |
| **3. IRRADIACION AL LANZAMIENTO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CARRERA** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | 20 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 20 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. LANZAMIENTO ESTATICO Y DINAMMICO** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS Y ZIG-ZAG** | Ritmo | **X** | 10 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | X | 10 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **26-nov** | **Lugar: Escuela 2 Alto Ariari** | | **Municipio: CABRERA** | | **Hora: 16 A 18** | **N° de sesión: 57** | | **N° de semana: 22** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | | | **N° de deportistas: 15** | | | **Edades: 6-7-8** |
| **INICIACIÓN** | **X** | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | **X** | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. PASES LARGOS** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. PASES CORTOS** | | Explosiva | | | |
| **3. IRRADIACION AL LANZAMIENTO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 20 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CARRERA** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | 20 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 20 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. LANZAMIENTO ESTATICO Y DINAMMICO** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS Y ZIG-ZAG** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** |
|---|---|---|---|
| **1.** | | | |
| **2.** | | | |
| **3.** | | | |
| **4.** | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **26-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Arian** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 4 pm A 6 pm** | **N° de sesión: 57** | | **N° de semana: 22** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cooperacion | | Humildad | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE CON MANO DERECHA | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA | | Explosiva | X | 20 | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | | Anaerobica | X | 20 | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 10 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | X | 10 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION | Acoplamiento | | | |
| 2. ESKIPING | Ritmo | | | |
| 3. CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. | Orientación | X | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **26-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Arian** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 4 pm A 6 pm** | **N° de sesión: 57** | | **N° de semana: 22** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cooperacion | | Humildad | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE CON MANO DERECHA | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA | | Explosiva | X | 20 | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | | Anaerobica | X | 20 | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 10 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | X | 10 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION | Acoplamiento | | | |
| 2. ESKIPING | Ritmo | | | |
| 3. CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. | Orientación | X | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

### ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **3-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Ariari** | **Municipio: Cabrera** | **Hora: 4 pm a 6 pm** | **N° de sesión: 47** | | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Lealtad | X | Compañerismo | X | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE CON MANO DERECHA | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA | | Explosiva | X | 20 | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | | Anaerobica | X | 20 | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 15 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | X | 15 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION | Acoplamiento | | | |
| 2. ESKIPING | Ritmo | | | |
| 3. CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. | Orientación | X | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## INDEPORTES CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

### ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **5-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Ariari** | | **Municipio: Cabrera** | | **Hora: 4 pm a 6 pm** | **N° de sesión: 48** | | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | | | |
| Respeto | | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | | |
| Lealtad | **X** | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | | |
| Trabajo en equipo | | | Cooperacion | | Humildad | **X** | Recompensa | **X** | |
| **DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE** | | | | | | | | | |
| **PARTE INICIAL** | | | | | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** | | |
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | | | Introduccion a la clase | | **X** | 4 | | | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | | | llamado a lista | | **X** | 4 | | | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | | | Movilidad Articular | | **X** | 4 | | | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | | | Calentamiento | | **X** | 8 | | | |
| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** | | |
| | | | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | | | Fuerza | Maxima | | | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | | | Explosiva | **X** | 20 | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | | | Resistencia | Aerobica | | | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | | | Anaerobica | **X** | 20 | | | |
| **5.** | | | Velocidad | Maxima | | | | | |
| **6.** | | | | Desplazamiento | **X** | 10 | | | |
| **7.** | | | | Reacciòn | | | | | |
| **8.** | | | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 | | | |
| **9.** | | | | Dinamica | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | **Capacidades Coordinativas** | | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** | | |
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | | | Acoplamiento | | | | | | |
| **2. ESKIPING** | | | Ritmo | | | | | | |
| **3. CANCHA LATERAL** | | | Equilibrio | | **X** | 15 | | | |
| **4.** | | | Orientación | | **X** | 15 | | | |
| **5.** | | | Diferenciación | | | | | | |
| **6.** | | | Reacción | | | | | | |
| **7.** | | | Adaptación | | | | | | |
| **8.** | | | Patrones Basicos de Movimiento | | | | | | |
| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | **Tècnico** | **Tactico** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS** | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| **PARTE FINAL** | | | | | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | | **MATERIALES Y RECURSO** | | |
| 1.Estiramiento | | | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | | | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | **X** | **2** | VERBAL | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | | | |
| **FIRMA FORMADOR:** | | | | | | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **8-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Ariari** | **Municipio: Cabrera** | **Hora: 4 pm a 6 pm** | **N° de sesión: 49** | | **N° de semana: 20** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | X | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE CON MANO DERECHA | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA | | Explosiva | X | 20 | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | | Anaerobica | X | 20 | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 10 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | X | 10 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION | Acoplamiento | | | |
| 2. ESKIPING | Ritmo | | | |
| 3. CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. | Orientación | X | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Ariari** | **Municipio: Cabrera** | **Hora: 4 pm a 6 pm** | **N° de sesión: 50** | | **N° de semana: 20** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Lealtad | X | Compañerismo | X | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 2 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 2 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 2 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE CON MANO DERECHA | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA | | Explosiva | X | 10 | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO | Resistencia | Aerobica | | 10 | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | | Anaerobica | X | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 10 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | X | 10 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION | Acoplamiento | | | |
| 2. ESKIPING | Ritmo | | | |
| 3. CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. | Orientación | X | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **12-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Ariari** | **Municipio: Cabrera** | **Hora: 4 pm a 6pm** | **N° de sesión: 51** | | **N° de semana: 20** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | | Responsabilidad | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Lealtad | X | Compañerismo | X | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | X | Recompensa | X |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | **X** | 20 | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | **X** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | | | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | **X** | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **15-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Ariar** | **Municipio: Cabrera** | **Hora: 4 pm a 6 pm** | **N° de sesión: 52** | | **N° de semana: 21** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | X | Participaciòn | |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cooperacion | | Humildad | X | Recompensa | X |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | **X** | 20 | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | **X** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |
| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | | | | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | | **X** | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | | |
| **6.** | Reacción | | | | |
| **7.** | Adaptación | | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **17-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Ariari** | **Municipio: Cabrera** | **Hora: 4 pm a 6 pm** | **N° de sesión: 53** | | **N° de semana: 21** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | **X** | Cooperacion | | Humildad | **X** | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | **X** | 20 | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | **X** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | | | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | **X** | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **19-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Ariari** | **Municipio: Cabrera** | **Hora: 4 pm a 6 pm** | **N° de sesión: 54** | | **N° de semana: 21** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | **X** | Cooperacion | | Humildad | **X** | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | **X** | 20 | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | **X** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | | | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | **X** | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **22-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto** | **Municipio: Cabrera** | **Hora: 4 pm a6 pm** | **N° de sesión: 55** | | **N° de semana: 22** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | **X** | < | | Humildad | **X** | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | **X** | 20 | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | **X** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | | | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | **X** | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **24-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 4pm A 6 pm** | **N° de sesión: 56** | | **N° de semana: 22** |
| **Nombre del Formador: OSCAR EDUARDO IBAÑEZ GONZALEZ** | | | | **N° de deportistas: 20** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | **X** | Cooperacion | | Humildad | **X** | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | **X** | 20 | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | **X** | 20 | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 10 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 10 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | | | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 10 | |
| **4.** | Orientación | **X** | 10 | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **26-nov** | **Lugar: Escuela 1 Alto Arian** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 4 pm A 6 pm** | **N° de sesión: 57** | | **N° de semana: 22** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 18** | | | **Edades: 9-10-11-12** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | **X** | **PERFECCIONAMIENTO** | | | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | X | Cooperacion | | Humildad | X | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE CON MANO DERECHA | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA | | Explosiva | X | 20 | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | | Anaerobica | X | 20 | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 10 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | X | 10 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION | Acoplamiento | | | |
| 2. ESKIPING | Ritmo | | | |
| 3. CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. | Orientación | X | 10 | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **01/11** | **Lugar: Coliseo Municipal** | **Municipio: CABRERA** | | **Hora: 6pm A 8 pm** | | **N° de sesión: 46** | | | **N° de semana: 18** | |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | | **N° de deportistas: 17** | | | | | **Edades: 13-14-15-16-1** | |
| **INICIACIÓN** | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | | **X** | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | | | | | |
| Respeto | | | Responsabilidad | | | Autodisciplina | | X | Participaciòn | | X |
| Lealtad | | X | Compañerismo | | X | Participacion | | | Autodominio | | |
| Trabajo en equipo | | | Cooperacion | | | Humildad | | | Recompensa | | |
| **DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE** | | | | | | | | | | | |
| **PARTE INICIAL** | | | | | | | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | | | | | **Tiempo 20 MIN** | | **MATERIALES Y RECURSOS** | | |
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | | | Introduccion a la clase | | | **X** | 4 | | | | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | | | llamado a lista | | | **X** | 4 | | | | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | | | Movilidad Articular | | | **X** | 4 | | | | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | | | Calentamiento | | | **X** | 8 | | | | |
| **PARTE CENTRAL-PARTE 1** | | | | | | | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | **Capacidades Fisicas** | | | | **Tiempo 90 MIN** | | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** | | |
| | | | **Capacidad** | | **Manifestaciòn** | | | | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | | | Fuerza | | Maxima | | | | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | | | | Explosiva | | | | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | | | Resistencia | | Aerobica | | **X** | 20 | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | | | | Anaerobica | | | | | | |
| **5.** | | | Velocidad | | Maxima | | | | | | |
| **6.** | | | | | Desplazamiento | | **X** | 20 | | | |
| **7.** | | | | | Reacciòn | | | | | | |
| **8.** | | | Flexibilidad | | Estatica | | | | | | |
| **9.** | | | | | Dinamica | | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | **Capacidades Coordinativas** | | | | **Tiempo** | | **MATERIALES Y RECURSO BALONES , CONOS Y PLATILLOS** | | |
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | | | Acoplamiento | | | | | | | | |
| **2. ESKIPING** | | | Ritmo | | | **X** | 15 | | | | |
| **3. CANCHA LATERAL** | | | Equilibrio | | | **X** | 15 | | | | |
| **4.** | | | Orientación | | | | | | | | |
| **5.** | | | Diferenciación | | | | | | | | |
| **6.** | | | Reacción | | | | | | | | |
| **7.** | | | Adaptación | | | | | | | | |
| **8.** | | | Patrones Basicos de Movimiento | | | | | | | | |
| **PARTE CENTRAL-PARTE 2** | | | | | | | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | **Tècnico** | | **Tactico** | | **Tiempo** | | **MATERIALES Y RECURSO** | | |
| **1. CAMBIOS DE DIRECCION** | | | **X** | | | | **10** | | | | |
| **2. DEFENSA H-H** | | | | | **X** | | **10** | | | | |
| **3.** | | | | | | | | | | | |
| **4.** | | | | | | | | | | | |
| **PARTE FINAL** | | | | | | | | | | | |
| **ACTIVIDADES** | | | | **Tiempo 10 MIN** | | **Actividad** | | | **MATERIALES Y RECURSO** | | |
| 1.Estiramiento | | | **X** | **8** | | COMANDO DIRECTO | | | | | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | | | | | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | | | **X** | **2** | | VERBAL | | | | | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | | | | | | | | |
| **FIRMA FORMADOR:** | | | | | | | | | | | |



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **3-nov** | **Lugar: Coliseo Municipal** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6 pm A 8 pm** | **N° de sesión: 47** | | **N° de semana: 18** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Lealtad | X | Compañerismo | X | Participacion | X | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | X |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE CON MANO DERECHA | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA | | Explosiva | | | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO | Resistencia | Aerobica | X | 20 | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 20 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION | Acoplamiento | | | |
| 2. ESKIPING | Ritmo | X | 10 | |
| 3. CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CAMBIOS DE DIRECCION | X | | 15 | |
| 2. DEFENSA H-H | | X | 15 | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **5-nov** | **Lugar: Coliseo Municipal** | | **Municipio: CABRERA** | | **Hora: 6pm A 8pm** | | **N° de sesión: 48** | | **N° de semana: 18** | |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | | | **N° de deportistas: 17** | | | | **Edades: 13-14-15-16-17** | |
| **INICIACIÓN** | | | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** | |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | | | | | |
| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | | | | | |
| Respeto | | | Responsabilidad | | | Autodisciplina | | **X** | | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | | | Compañerismo | | | Participacion | | | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | **X** | | Cooperacion | | | Humildad | | | | Recompensa | **X** |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO** | Resistencia | Aerobica | **X** | 20 | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 20 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. ACTIVIDADES DE INTEGRACION** | Acoplamiento | | | |
| **2. ESKIPING** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. CAMBIOS DE DIRECCION** | **X** | | **10** | |
| **2. DEFENSA H-H** | | **X** | **10** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **8-nov** | **Lugar: Coliaeo Munic** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6 pm A 8pm** | **N° de sesión: 49** | | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): RECONOCE LA LATERALIDAD, EL PIE DE PIVOT Y SUS MOVIMIENTOS.** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Lealtad | X | Compañerismo | X | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | X | Recompensa | X |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE CON MANO DERECHA DINAMICO | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA DINAMICO | | Explosiva | | | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 20 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. PASES DIRECTOS | Acoplamiento | | | |
| 2. DESPLAZAMIENTOS CON ESKIPING | Ritmo | X | 15 | |
| 3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 15 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CAMBIOS DE DIRECCION | X | | 20 | |
| 2. DEFENSA H-H | | X | 20 | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **10-nov** | **Lugar: Coliseo Municipal** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6 pm A 8 pm** | **N° de sesión: 50** | | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | | Participaciòn | X |
| Lealtad | | Compañerismo | X | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE CON MANO DERECHA DINAMICO | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA DINAMICO | | Explosiva | | | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 15 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | X | 15 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. PASES DIRECTOS | Acoplamiento | | | |
| 2. DESPLAZAMIENTOS CON ESKIPING | Ritmo | X | 15 | |
| 3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 15 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CAMBIOS DE DIRECCION | X | | 15 | |
| 2. DEFENSA H-H | | X | 15 | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **13-nov** | **Lugar: Coliseo Municipal** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6 pm A 8 pm** | **N° de sesión: 51** | | **N° de semana: 19** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | | Compañerismo | **X** | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE CON MANO DERECHA DINAMICO** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. DRIBLE CON MANO IZQUIERDA DINAMICO** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 30 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. PASES DIRECTOS** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON ESKIPING** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. CAMBIOS DE DIRECCION** | **X** | | **15** | |
| **2. DEFENSA H-H** | | **X** | **15** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **15-nov** | **Lugar: Coliseo Municipal** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6 pm A 8 pm** | **N° de sesión: 52** | | **N° de semana: 20** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | X | Autodisciplina | | Participaciòn | |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | X |
| Trabajo en equipo | X | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE MIXTO ESTATICO | Fuerza | Desarrollo | X | 15 | |
| 2. DRIBLE MIXTO DINAMICO | | Explosiva | | | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CARR | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | X | 15 | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. LANZAMIENTO ESTATICO | Acoplamiento | | | |
| 2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS | Ritmo | X | 15 | |
| 3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 15 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CAMBIOS DE DIRECCION | X | | 15 | |
| 2. DEFENSA H-H | | X | 15 | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **17-nov** | **Lugar: Coliseo municipal** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6 pm A 8 pm** | **N° de sesión: 53** | | **N° de semana: 20** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | **X** | Cooperacion | **X** | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. DRIBLE MIXTO ESTATICO** | Fuerza | Desarrollo | **X** | 30 | |
| **2. DRIBLE MIXTO DINAMICO** | | Explosiva | | | |
| **3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CAR** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. LANZAMIENTO ESTATICO** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. CAMBIOS DE DIRECCION** | **X** | | **15** | |
| **2. DEFENSA H-H** | | **X** | **15** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **19-ene** | **Lugar: Coliseo Municipal** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6 pm A 8 pm** | **N° de sesión: 54** | | **N° de semana: 20** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Lealtad | X | Compañerismo | X | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. DRIBLE MIXTO ESTATICO | Fuerza | Desarrollo | X | 30 | |
| 2. DRIBLE MIXTO DINAMICO | | Explosiva | | | |
| 3. MANIPULACION DEL ELEMENTO DINAMICO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CAR | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | | | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | | | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO BALONES NUMERO 5, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. LANZAMIENTO ESTATICO | Acoplamiento | | | |
| 2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS | Ritmo | X | 15 | |
| 3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 15 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CAMBIOS DE DIRECCION | X | | 15 | |
| 2. DEFENSA H-H | | X | 15 | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **22-nov** | **Lugar: Coliseo Municipal** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6pm A 8 pm** | **N° de sesión: 55** | | **N° de semana: 21** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

| **VALORES SOCIALES Y PERSONALES** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | **X** | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. PASES LARGOS** | Fuerza | Maxima | | | |
| **2. PASES CORTOS** | | Explosiva | | | |
| **3. IRRADIACION AL LANZAMIENTO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CAI** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | | | |
| **7.** | | Reacciòn | **X** | 15 | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | **X** | 15 | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. LANZAMIENTO ESTATICO Y DINAMMICO** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS Y ZIG-ZAG** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | **X** | 15 | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | | | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. CAMBIOS DE DIRECCION** | **X** | | **15** | |
| **2. DEFENSA H-H** | | **X** | **15** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



**GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**PLAN DIARIO DE CLASE**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **24-nov** | **Lugar: Coliseo Municipal** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6 pm A 8 pm** | **N° de sesión: 56** | | **N° de semana: 21** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | X | Autodisciplina | X | Participaciòn | X |
| Lealtad | X | Compañerismo | | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| ACTIVIDADES | | | Tiempo 20 MIN | MATERIALES Y RECURSOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. INTRODUCCION VERBAL | Introduccion a la clase | X | 4 | |
| 2. VERIFICACION DE ASISTENCIA | llamado a lista | X | 4 | |
| 3. COMANDO DIRECTO | Movilidad Articular | X | 4 | |
| 4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO | Calentamiento | X | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| ACTIVIDADES | Capacidades Fisicas | | | Tiempo 90 MIN | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|---|
| | Capacidad | Manifestaciòn | | | |
| 1. PASES LARGOS | Fuerza | Maxima | | | |
| 2. PASES CORTOS | | Explosiva | | | |
| 3. IRRADIACION AL LANZAMIENTO | Resistencia | Aerobica | | | |
| 4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CAR | | Anaerobica | | | |
| 5. | Velocidad | Maxima | | | |
| 6. | | Desplazamiento | | | |
| 7. | | Reacciòn | X | 20 | |
| 8. | Flexibilidad | Estatica | X | 20 | |
| 9. | | Dinamica | | | |

| ACTIVIDADES | Capacidades Coordinativas | | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS |
|---|---|---|---|---|
| 1. LANZAMIENTO ESTATICO Y DINAMMICO | Acoplamiento | | | |
| 2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS Y ZIG-ZAG | Ritmo | X | 10 | |
| 3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL | Equilibrio | X | 10 | |
| 4. | Orientación | | | |
| 5. | Diferenciación | | | |
| 6. | Reacción | | | |
| 7. | Adaptación | | | |
| 8. | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| ACTIVIDADES | Tècnico | Tactico | Tiempo | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1. CAMBIOS DE DIRECCION | X | | 15 | |
| 2. DEFENSA H-H | | X | 15 | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |

**PARTE FINAL**

| ACTIVIDADES | | Tiempo 10 MIN | Actividad | MATERIALES Y RECURSO |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | X | 8 | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | X | 2 | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



# PLAN DIARIO DE CLASE

## ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Fecha:** | **26-nov** | **Lugar: Coliseo Municipal** | **Municipio: CABRERA** | **Hora: 6 pm A 8 pm** | **N° de sesión: 57** | | **N° de semana: 21** |
| **Nombre del Formador: OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | **N° de deportistas: 17** | | | **Edades: 13-14-15-16-1** |
| **INICIACIÓN** | | **FUNDAMENTACIÓN** | | | **PERFECCIONAMIENTO** | | **X** |
| **Objetivo General: DESARROLLAR APROPIACION DE LOS CONCEPTOS BASICOS.** | | | | | | | |
| **Objetivo Especifico: ESTABLECER ACERCAMIENTO A LA PRACTICA DEPORTIVA.** | | | | | | | |
| **Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):** | | | | | | | |

**VALORES SOCIALES Y PERSONALES**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Respeto | | Responsabilidad | | Autodisciplina | **X** | Participaciòn | **X** |
| Lealtad | **X** | Compañerismo | **X** | Participacion | | Autodominio | |
| Trabajo en equipo | | Cooperacion | | Humildad | | Recompensa | |

**DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE**

**PARTE INICIAL**

| **ACTIVIDADES** | | | **Tiempo 20 MIN** | **MATERIALES Y RECURSOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. INTRODUCCION VERBAL** | Introduccion a la clase | **X** | 4 | |
| **2. VERIFICACION DE ASISTENCIA** | llamado a lista | **X** | 4 | |
| **3. COMANDO DIRECTO** | Movilidad Articular | **X** | 4 | |
| **4. PREDEPORTIVO DE BALONCESTO** | Calentamiento | **X** | 8 | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 1**

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Fisicas** | | | **Tiempo 90 MIN** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Capacidad** | **Manifestaciòn** | | | |
| **1. PASES LARGOS** | Fuerza | Maxima | **X** | 15 | |
| **2. PASES CORTOS** | | Explosiva | | | |
| **3. IRRADIACION AL LANZAMIENTO** | Resistencia | Aerobica | | | |
| **4. DESPLAZAMIENTOS EN POSICION BASICA Y DE CA** | | Anaerobica | | | |
| **5.** | Velocidad | Maxima | | | |
| **6.** | | Desplazamiento | **X** | 15 | |
| **7.** | | Reacciòn | | | |
| **8.** | Flexibilidad | Estatica | | | |
| **9.** | | Dinamica | | | |

| **ACTIVIDADES** | **Capacidades Coordinativas** | | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO BALONES, CONOS Y PLATILLOS** |
|---|---|---|---|---|
| **1. LANZAMIENTO ESTATICO Y DINAMMICO** | Acoplamiento | | | |
| **2. DESPLAZAMIENTOS CON OBSTACULOS Y ZIG-ZAG** | Ritmo | **X** | 15 | |
| **3. CANCHA LARGA Y CANCHA LATERAL** | Equilibrio | | | |
| **4.** | Orientación | | | |
| **5.** | Diferenciación | | | |
| **6.** | Reacción | | | |
| **7.** | Adaptación | **X** | 15 | |
| **8.** | Patrones Basicos de Movimiento | | | |

**PARTE CENTRAL-PARTE 2**

| **ACTIVIDADES** | **Tècnico** | **Tactico** | **Tiempo** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| **1. CAMBIOS DE DIRECCION** | **X** | | **15** | |
| **2. DEFENSA H-H** | | **X** | **15** | |
| **3.** | | | | |
| **4.** | | | | |

**PARTE FINAL**

| **ACTIVIDADES** | | **Tiempo 10 MIN** | **Actividad** | **MATERIALES Y RECURSO** |
|---|---|---|---|---|
| 1.Estiramiento | **X** | **8** | COMANDO DIRECTO | |
| 2.Retroalimentaciòn de la clase valores | | | | |
| 3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos | **X** | **2** | VERBAL | |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales | | | | |

**FIRMA FORMADOR:**



Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **NOVIEMBRE** | | **MUNICIPIO: CABRERA** | | |
| **LUGAR:** | | | | ESCUELA #2 ALTO ARIARI | | **HORARIO DE PRACTICA:** | 1:00 PM A 3:00 PM | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | X | **FUNDAMENTACIÓN** | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **CLASES** | | | | **AGOSTO** | | **SEPTIEMBRE** | **OCTUBRE** | **NOVIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | x | | x |
| | | | RESPONSABILIDAD | x | | | | x |
| | | | COMPAÑERISMO | | | x | x | |
| | | | JUSTICIA | | | | x | |
| | | | COOPERACION | x | | | | x |
| | | | LEALTAD | | | x | | x |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | x | | | | x |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | x | |
| | | | OBEDIENCIA | | | x | | x |
| | | | AUTODISCIPLINA | | | | x | |
| | | | PARTICIPACIÓN | x | | x | | x |
| | | | PERSEVERANCIA | | | x | | x |
| | | | AUTODOMINIO | x | | | x | |
| | | | RECOMPENSA | | | x | | x |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCION | x | | x | x | x |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | x | | x | x | x |
| | | | CALENTAMIENTO | x | | x | x | x |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | x | x | |
| | | | RITMO | x | | | | x |
| | | | EQUILIBRIO | x | | | x | |
| | | | ORIENTACION | | | x | | x |
| | | | DIFERENCIACION | | | | | x |
| | | | REACCIÓN | | | x | x | x |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | x | | x | x | |
| | | | VELOCIDAD | x | | x | x | x |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | | x |
| | | | RESISTENCIA | | | x | x | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTICOS | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS TRADICIONALES | | | | x | x |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | x | | | x | x |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | x | | x |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | x | | x | x | x |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | x | | x | x | x |

**FIRMA FORMADOR:**


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **NOVIEMBRE** | **MUNICIPIO: CABRERA** | | |
| **LUGAR:** | | | | ESCUELA #1 ALTO ARIARI | **HORARIO DE PRACTICA:** | 4:00 PM A 6:00 PM | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** X | **PERFECCIONAMIENTO** | |
| **CLASES** | | | | **AGOSTO** | **SEPTIEMBRE** | **OCTUBRE** | **NOVIEMBRE** |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | X | | X |
| | | | RESPONSABILIDAD | | | X | |
| | | | COMPAÑERISMO | X | | | X |
| | | | JUSTICIA | | X | X | |
| | | | COOPERACION | X | | X | |
| | | | LEALTAD | | X | | X |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | X | X |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | | X |
| | | | OBEDIENCIA | | X | X | |
| | | | AUTODISCIPLINA | X | | | X |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | | X | |
| | | | PERSEVERANCIA | | X | | X |
| | | | AUTODOMINIO | X | | X | |
| | | | RECOMPENSA | | X | | X |
| | PARTE INCIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X | X |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X | X |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X | X |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | | | X |
| | | | RITMO | | X | X | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | | X |
| | | | ORIENTACION | X | X | X | |
| | | | DIFERENCIACION | | | | X |
| | | | REACCIÓN | X | X | X | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | X |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | | | X | |
| | | | VELOCIDAD | X | X | X | X |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | X |
| | | | RESISTENCIA | X | X | X | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | X | | X |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | X | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | X | X | X |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | | X | X |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | X | X |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X | X |

**FIRMA FORMADOR:**

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**

**INDEPORTES CUNDINAMARCA**

**ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA**

**PLAN MENSUAL DE CLASE**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **MES** | | | | **NOVIEMBRE** | **MUNICIPIO: CABRERA** | | | |
| **LUGAR:** | | | | COLICEO MUNICIPAL | **HORARIO DE PRACTICA:** | 6:00 PM A 8:00 PM | | |
| **NIVEL** | | | | **INICIACIÓN** | **FUNDAMENTACIÒN** | | **PERFECCIONAMIENTO** | **X** |
| **CLASES** | | | | **AGOSTO** | **SEPTIEMBRE** | **OCTUBRE** | **NOVIEMBRE** | |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES | VALORES SOCIALES | RESPETO | | | | X | |
| | | | RESPONSABILIDAD | X | | | X | |
| | | | COMPAÑERISMO | | X | X | | |
| | | | JUSTICIA | | | X | | |
| | | | COOPERACION | | X | | X | |
| | | | LEALTAD | | | | X | |
| | | | TRABAJO EN EQUIPO | X | | X | X | |
| | | VALORES PERSONALES | HUMILDAD | | | X | | |
| | | | OBEDIENCIA | | X | | X | |
| | | | AUTODISCIPLINA | X | X | | X | |
| | | | PARTICIPACIÓN | X | X | X | | |
| | | | PERSEVERANCIA | X | | X | | |
| | | | AUTODOMINIO | X | | | X | |
| | | | RECOMPENSA | | X | X | | |
| | PARTE INICIAL | INICIO | INTRODUCCIPON | X | X | X | X | |
| | | | MOVILIDAD ARTICULAR | X | X | X | X | |
| | | | CALENTAMIENTO | X | X | X | X | |
| | PARTE CENTRAL | DESARROLLO MOTRIZ | ACOPLAMIENTO | | X | | X | |
| | | | RITMO | X | | X | | |
| | | | EQUILIBRIO | X | | | X | |
| | | | ORIENTACION | X | X | X | | |
| | | | DIFERENCIACION | | X | X | X | |
| | | | REACCIÓN | | | X | X | |
| | | | ADAPTACIÓN | | | | | |
| | | CAPACIDADES CONDICIONALES | FUERZA | X | | X | X | |
| | | | VELOCIDAD | X | X | X | X | |
| | | | FLEXIBILIDAD | | | | X | |
| | | | RESISTENCIA | X | X | X | | |
| | | ELEMENTOS TÉCNICOS | EL DRIBLE | X | X | X | X | |
| | | | EL PASE | X | X | X | X | |
| | | | EL LANZAMIENTO | | X | X | X | |
| | | | FINTAS | | | | | |
| | | | POSICION BASICA | X | | | X | |
| | | ELEMENTOS TACTÍCOS | DEFENSA | X | X | X | | |
| | | | CAMBIOS DE DIRECCION | X | X | | X | |
| | | | DEFENSA ZONAL | | X | X | | |
| | | RECREATIVO | JUEGOS DE INTEGRACION | | X | X | | |
| | | | JUEGOS TRADICIONALES | | | X | X | |
| | | | ACTIVIDADES ARTISTICAS | | | | | |
| | | | CIRCUITOS RECREATIVOS | X | | X | X | |
| | | | FESTIVALES RECREATIVOS | | X | | X | |
| | PARTE FINAL | FINAL | ESTIRAMIENTO | X | X | | X | |
| | | | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X | X | X | X | |

**FIRMA FORMADOR:**

# INDEPORTES CUNDINAMARCA

## ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

## PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO

| NEFICIAD | GENERO | | SECTOR | | | | GRUPOS POBLACIONALES | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapacidad Masculino | Discapacidad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESCENDIENTE MASCULINO | AFRODESCENDIENTE FEMENINO | INDIGENA MASCULINO | INDIGENA FEMENINO | TOTALES |
| 6 AÑOS | 4 | | 2 | 2 | | | | | | | | | | | 4 |
| 7 AÑOS | 5 | 1 | 2 | 3 | | 1 | | | | | | | | | 6 |
| 8 AÑOS | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | | | | | | | 5 |
| 9 AÑOS | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | | | | | | | | | 6 |
| 10 AÑOS | 1 | 5 | 1 | | 2 | 3 | | | | | | | | | 6 |
| 11 AÑOS | 3 | 1 | 2 | 1 | | 1 | | | | | | | | | 4 |
| 12 AÑOS | | 2 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 13 AÑOS | 1 | 5 | 1 | | 2 | 3 | | | | | | | | | 6 |
| 14 AÑOS | 1 | 5 | 1 | | 3 | 2 | | | | | | | | | 6 |
| 15 AÑOS | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | | | | | | 2 |
| 16 AÑOS | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 3 |
| 17 AÑOS | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | 1 |
| TOTALES | 24 | 27 | 12 | 13 | 11 | 15 | | | | | | | | | 51 |


Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| | | | |
|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | | FECHA: | AGOSTO |
| MUNICIPIO: | CABRERA CUNDINAMARCA | PROGRAMA O COMPONENTE: | BALONCESTO |
| RESPONSABLE: | OMARISRAEL CASTELLANOS MORALES | | |

| # | NOMBRE Y APELLIDOS | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | | DISCAPACIDAD | | | VICTIMA CONFLICTO ARMADO | | Correo Electrónico | Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique) | N° Identificación | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Masculino | Femenino | LGBTIQ+ | 0-5 | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18-28 | 29-59 | Mayor 60 | Afro | Palenquero | Raizal | Indígena | Ninguno | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | Si | No | | | | |
| 1 | Juan Camilo Serrano Ballen | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3105680760 | 1069230055 | |
| 2 | Karen Brigiht Garcia Mora | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3102567455 | 1074812776 | |
| 3 | Maria Fernanda Peña Jimenez | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | vj718424@gmail.com | 3212800915 | 1069230506 | |
| 4 | Laura Camila Gonzalez | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3223604118 | | |
| 5 | Maria Fernanda Correa Castillo | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3102447517 | 1069230617 | |
| 6 | Ginna Lizeth Villalobos Cantor | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3124208932 | 1069230429 | |
| 7 | Daryi Melisa Gonzalez Beltran | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3176632929 | 1069230488 | |
| 8 | Tania Alexandra Ramirez Forero | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | vanessaforero6@gmail.com | 3133633364 | 1069230556 | |
| 9 | Andrea Maritza Camargo Cardenas | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3219473488 | | |
| 10 | Lorena Bohorquez Amaya | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3227265742 | | |
| 11 | Alejandro Cifuentes Fernandez | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3127318608 | | |
| 12 | Valeria Ocampo Soto | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | vajusesa@gmail.com | 3219365613 | 1013118778 | |
| 13 | Daniela Sofia Fuquen | | x | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | daniela20montenegro20@gmail.com | 3184547679 | | |
| 14 | Emir Beltran Clavijo | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3214116870 | | |
| 15 | Juan Esteban Pinzon | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | | 3186697933 | | |
| 16 | Jonathan Sneyder Cruz Cantor | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | anamariacantorvillamil@gmail.com | 3144620445 | 1069230316 | |
| 17 | Kevin Andres Cantor Castillo | x | | | | | x | | | | | | | | x | | | | | | | kevincantorcastillo@gmail.com | 3118191079 | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

| | | | |
|---|---|---|---|
| ACTIVIDAD: | | FECHA: | AGOSTO |
| MUNICIPIO: | CABRERA CUNDINAMRCA | PROGRAMA O COMPONENTE: | BALONCESTO |
| RESPONSABLE: | OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES | | |

| # | NOMBRE Y APELLIDOS | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | | DISCAPACIDAD | | | VICTIMA CONFLICTO ARMADO | | Correo Electrónico | Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique) | N° Identificación | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Masculino | Femenino | LGBTIQ+ | 0-5 | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18-28 | 29-59 | Mayor 60 | Afro | Palenquero | Raizal | Indígena | Ninguno | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | Si | No | | | | |
| 1 | Heidy Yaretzy Serrano Ballen | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | 3105680760 | 1071549943 | |
| 2 | Saira Valentina Bejarano Contreras | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | jhoanapatriciabejaranocontreras@gmail.com | 3207808046 | 1028700766 | |
| 3 | Jose Luis Gonzalez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | 3223604118 | | |
| 4 | Wilson Dario Rivera Sanchez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | 3228123174 | 1071788931 | |
| 5 | Alisson Lizeth Ubaque Morales | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | 3203657783 | 1069231000 | |
| 6 | Eider Yesid Villalobos Cantor | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | 3124208932 | 1069230934 | |
| 7 | Angeline Nicol Gerrero Cantor | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | 3118952559 | 1071789399 | |
| 8 | Samuel Stiven Martinez Lopez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | mayerlilopez_89@gmail.com | 3134056383 | 1070466924 | |
| 9 | Charik Lorena Zuluaga Rojas | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | 3155634412 | 1069742994 | |
| 10 | Kevin Alejandro Mora Lopez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | claups3@gmail.com | 3115595968 | 1171214152 | |
| 11 | Yuliana Sofia Cuevas Rodriguez | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | 3125290640 | 1026284254 | |
| 12 | Mariana Adanes Peñaloza | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | |
| 13 | Evelin Yusely Bohorquez Amaya | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | |
| 14 | Kleiten Dayana Cerquera Amaya | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | |
| 15 | Nichole Sopia Quintero Romero | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | yluy1290@gmail.com | | | |
| 16 | Dilan Esteban Forero Barbosa | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | vanessaforero6@gmail.com | 3133633364 | 1069230823 | |
| 17 | Sebastian Sanchez Soto | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | vajsesa@gmail.com | 3219365613 | 1028892259 | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

| ACTIVIDAD: | | FECHA: | AGOSTO |
|---|---|---|---|
| MUNICIPIO: | CABRERA CUNDINAMARCA | PROGRAMA O COMPONENTE: | BALONCESTO |
| RESPONSABLE: | OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES | | |

| | NOMBRE Y APELLIDOS | GENERO | | | RANGO DE EDAD (años) | | | | | GRUPO ETNICO | | | | | DISCAPACIDAD | | | VICTIMA CONFLICTO ARMADO | | Correo Electrónico | Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique) | N° Identificación | FIRMA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Masculino | Femenino | LGBTIQ+ | 0-5 | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18-28 | 29-59 | Mayor 60 | Afro | Palenquero | Raizal | Indígena | Ninguno | Otro | Física | Cognitiva | Sensorial | Si | No | | | | |
| 1 | Kevin Santiago Beltran Molina | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | monik02mol@gmail.com | 3138555892 | 1069231111 | |
| 2 | Yeimer Alexis Peña Jimenez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | vj718424@gmaol.com | 3212800915 | 1069231061 | |
| 3 | Ashley Gabriela Ruiz | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | nidiajimenez0412@gmail.com | 3124925861 | | |
| 4 | Samuel Felipe Veloza Cantor | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | yeraldincantor852@gmail.com | 3144230938 | 1069231075 | |
| 5 | Nicolas Santiago Lopez Caballero | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | paola.kba.1991@gmail.com | 3219815741 | 1052358953 | |
| 6 | Dylan Gabriel Romero Garcia | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | leidygarciaherrera8@gmail.com | | 1069753651 | |
| 7 | Kevin Alejandro Ramos Amaya | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | |
| 8 | Edwin Esteban Cerquera Amaya | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | |
| 9 | Luisa Fernanda Rojas Correa | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | | | |
| 10 | Jacob Emiliano Moreno Gutierrez | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | julietha90@gmail.com | 3114710858 | 1069757754 | |
| 11 | Maria Fernanda Castro Forero | | x | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | vanessaforero6@gmail.com | 3133633364 | 13114898-0 | |
| 12 | Arnold Farid Gonzalez Beltran | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | | 3144507885 | 1069231163 | |
| 13 | Samuel Sanchez Soto | x | | | | x | | | | | | | | | x | | | | | | | vajusesa@gmail.com | 3219365613 | 1078005662 | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

REPUBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
MUNICIPIO DE CABRERA
OFICINA DE EDUCACION, CULTURA Y DEPORTE DE CABRERA
NIT. 890.680.107-5

**EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTE Y LA RECREACION DE CABRERA CUNDINAMARCA**

**HACE CONSTAR:**

Que el licenciado OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1022997317 de Bogotá D.C, presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el período comprendido entre el 01 de NOVIEMBRE del 2021 al 30 de NOVIEMBRE del 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de NOVIEMBRE del 2021.

**JAVIER ALBERTO RIVERA SANCHEZ**
**Director De Educación, Cultura Y Deporte De Cabrera**

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIV0**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL:**

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | PESO CORPORAL KG | ESTATURA DE PIE CMS. | ESTATURA SENTADO CMS. | ENVERGADURA CMS. | SEGUNDA TOMA: PESO CORPORAL KG | ESTATURA DE PIE CMS. | ESTATURA SENTADO CMS. | ENVERGADURA CMS. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | Dylan Gabriel Romero Garcia | 7 | 25 | 120 | 65 | 111 | 26 | 123 | 64 | 113 |
| 2 | | Yeimer Alexis Peña Jimenez | 8 | 31 | 119 | 68 | 125 | 32 | 114 | 65 | 126 |
| 3 | | Kevin Santiago Beltran Molina | 7 | 24 | 116 | 70 | 114 | 25 | 115 | 76 | 115 |
| 4 | | Ashley Gabriela Ruiz Jimenez | 8 | 29 | 135 | 69 | 128 | 29 | 136 | 67 | 129 |
| 5 | | Arnol Farid Gonzalez Beltran | 7 | 22 | 113 | 62 | 108 | 23 | 117 | 68 | 109 |
| 6 | | Samuel Felipe Veloza cantor | 8 | 39 | 125 | 65 | 127 | 39 | 128 | 68 | 127 |
| 7 | | Nicolas Santiago Lopez Caballero | 7 | 32 | 134 | 70 | 129 | 33 | 136 | 71 | 129 |
| 8 | | Kevin Alejandro Ramos Amaya | 6 | 24 | 115 | 59 | 114 | 24 | 115 | 59 | 114 |
| 9 | | Edwin Esteban Cerquera Amaya | 7 | 24 | 120 | 66 | 112 | 24 | 125 | 66 | 112 |
| 10 | | Luisa Fernanda Rojas Correa | 8 | 29 | 134 | 65 | 125 | 29 | 134 | 65 | 125 |
| 11 | | Jacob Emiliano Moreno Gutierrez | 6 | 26 | 116 | 64 | 119 | 26 | 126 | 65 | 119 |
| 12 | | Maria Fernanda Castro Forero | 7 | 22 | 113 | 62 | 108 | 23 | 113 | 64 | 109 |
| 13 | | Samuel Sanchez Soto | 8 | 28 | 129 | 65 | 142 | 29 | 125 | 64 | 144 |
| 14 | enverga | Kevin Daniel Venavides | 7 | 37 | 131 | 73 | 129 | 38 | 136 | 74 | 129 |
| 15 | 10 | Santiago Pardo Pardo | 7 | 43 | 135 | 74 | 138 | 44 | 146 | 82 | 139 |
| 16 | 26 | Kevin Alejandro Morales Lopez | 9 | 32 | 134 | 63 | 134 | 33 | 136 | 65 | 134 |
| 17 | 14 | Saira Valentina Bejarano Contreras | 10 | 32 | 145 | 76 | 139 | 33 | 146 | 79 | 133 |
| 18 | | Heidy Yaretzy Serrano Ballen | 9 | 40 | 131 | 72 | 134 | 41 | 131 | 78 | 134 |
| 19 | | Charik Lorena Zuluaga Rojas | 10 | 37 | 131 | 73 | 129 | 38 | 130 | 73 | 127 |
| 20 | | Samuel Stiven Martinez Lopez | 11 | 43 | 138 | 74 | 135 | 45 | 145 | 80 | 135 |
| 21 | | Lina Natalia Beltran Huertas | 11 | 45 | 139 | 74 | 152 | 47 | 155 | 81 | 152 |
| 22 | | Jose Luis Gonzalez Moyano | 11 | 48 | 138 | 73 | 135 | 49 | 136 | 73 | 134 |
| 23 | peso | Jineth Mariana Alfonso | | 32 | 214 | 141 | 134 | 33 | 147 | 74 | 132 |
| 24 | 20 a 29 12 | Juana Valeria Alfonso Morales | | 40 | 131 | 73 | 137 | 41 | 138 | 76 | 133 |
| 25 | 30 a 39 14 | Alisson Lizeth Ubaque Morales | 9 | 30 | 138 | 73 | 127 | 31 | 139 | 76 | 127 |
| 26 | 40 a 50 15 | Angeline Nicol Gerrero Cantor | 10 | 29 | 136 | 73 | 139 | 29 | 136 | 78 | 139 |
| 27 | 50 a 69 9 | Yuliana Sofia Cuevas Rodriguez | 10 | 38 | 138 | 73 | 134 | 39 | 136 | 74 | 134 |
| 28 | | Mariana Adames Peñaloza | 9 | 48 | 138 | 73 | 135 | 49 | 133 | 75 | 139 |
| 29 | | Evelin Yusely Bohorquez Amaya | 11 | 48 | 138 | 73 | 135 | 49 | 134 | 74 | 135 |
| 30 | | Kleiten Dayana Cerquera Amaya | 9 | 39 | 141 | 72 | 134 | 39 | 145 | 73 | 136 |
| 31 | | Nichole Sopia Quintero Romero | 10 | 28 | 146 | 73 | 142 | 29 | 146 | 75 | 147 |
| 32 | | Dilan Esteban Forero Barbosa | 11 | 45 | 139 | 74 | 152 | 45 | 154 | 77 | 158 |
| 33 | | Sebastian Sanchez Soto | 9 | 32 | 135 | 73 | 136 | 36 | 133 | 68 | 136 |
| 34 | | Juan Camilo Serrano Ballen | 17 | 53 | 171 | 70 | 160 | 54 | 171 | 73 | 166 |
| 35 | | Daryl Melisa Gonzalez Beltran | 14 | 43 | 142 | 74 | 138 | 46 | 147 | 73 | 147 |
| 36 | | Karen Brigith Garcia Mora | 13 | 63 | 161 | 76 | 151 | 67 | 166 | 85 | 155 |
| 37 | | Maria Fernanda Peña Jimenez | 14 | 63 | 156 | 76 | 165 | 68 | 166 | 84 | 165 |
| 38 | | Breidy Yuliana Alfonso | | 39 | 158 | 75 | 150 | 44 | 168 | 86 | 149 |
| 39 | | Jonathan Sneider Cruz Cantor | 15 | 66 | 161 | 76 | 167 | 63 | 165 | 86 | 149 |
| 40 | | Laura Camila Gonzalez Moyano | 13 | 46 | 148 | 73 | 151 | 42 | 144 | 71 | 158 |
| 41 | | Maria Fernanada Correa Castillo | 13 | 48 | 159 | 75 | 158 | 44 | 154 | 81 | 159 |
| 42 | | Ginna Lizeth Villalobos Cantor | 14 | 43 | 142 | 74 | 138 | 46 | 143 | 70 | 142 |
| 43 | | Tania Alexandra Ramirez Forero | 13 | 63 | 161 | 76 | 151 | 67 | 162 | 80 | 152 |
| 44 | | Andrea Maritza Camargo Cardenas | 13 | 63 | 156 | 76 | 165 | 65 | 163 | 86 | 163 |
| 45 | | Lorena Bohorquez Amaya | 14 | 43 | 142 | 74 | 138 | 45 | 143 | 74 | 141 |
| 46 | | Alejandro Cifuentes Fernandez | 14 | 43 | 142 | 74 | 138 | 45 | 143 | 73 | 141 |
| 47 | | Valeria Ocampo Soto | 13 | 63 | 161 | 76 | 151 | 67 | 162 | 82 | 151 |
| 48 | | Daniela Sofia Fuquene | 14 | 63 | 156 | 76 | 165 | 68 | 164 | 82 | 163 |
| 49 | | Emir Beltran Clavijo | 16 | 39 | 158 | 75 | 150 | 39 | 158 | 86 | 149 |
| 50 | | Juan Estevan Pinzon | 17 | 66 | 161 | 76 | 167 | 67 | 161 | 84 | 149 |

**MUNICIPIO EVALUADO:** CABRERA

**COORDINADOR MOTRIZ:** OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIV0**

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

**NIVEL:**

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | | S. RUN 1 INTENTO | | | S. RUN 2 INTENTO | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | | TIEMPO | | |
| | | | | MIN | SEG | M / SEG | MIN | SEG | M / SEG | MIN | SEG | M / SEG | MIN | SEG | M / SEG |
| 1 | | Dylan Gabriel Romero Garcia | 7 | | 16 | 30 | | 15 | 45 | | 17 | 30 | | 17 | 45 |
| 2 | | Yeimer Alexis Peña Jimenez | 8 | | 18 | 56 | | 17 | 42 | | 17 | 56 | | 16 | 4 |
| 3 | 18 | Kevin Santiago Beltran Molina | 7 | | 14 | 0 | | 14 | 32 | | 13 | 0 | | 13 | 33 |
| 4 | 25 | Ashley Gabriela Ruiz Jimenez | 8 | | 12 | 78 | | 12 | 2 | | 11 | 78 | | 11 | 2 |
| 5 | 7 | Arnol Farid Gonzalez Beltran | 7 | | 17 | 57 | | 17 | 3 | | 16 | 57 | | 16 | 3 |
| 6 | | Samuel Felipe Veloza cantor | 8 | | 15 | 24 | | 16 | 54 | | 14 | 24 | | 14 | 35 |
| 7 | | Nicolas Santiago Lopez Caballero | 7 | | 16 | 13 | | 15 | 56 | | 15 | 13 | | 15 | 78 |
| 8 | | Kevin Alejandro Ramos Amaya | 6 | | 17 | 43 | | 17 | 43 | | 16 | 43 | | 16 | 43 |
| 9 | | Edwin Esteban Cerquera Amaya | 7 | | 22 | 59 | | 21 | 76 | | 23 | 59 | | 23 | 66 |
| 10 | | Luisa Fernanda Rojas Correa | 8 | | 14 | 36 | | 15 | 46 | | 13 | 36 | | 13 | 34 |
| 11 | | Jacob Emiliano Moreno Gutierrez | 6 | | 15 | 0 | | 14 | 32 | | 14 | 0 | | 14 | 22 |
| 12 | | Maria Fernanda Castro Forero | 7 | | 13 | 32 | | 14 | 54 | | 12 | 32 | | 12 | 21 |
| 13 | | Samuel Sanchez Soto | 8 | | 16 | 69 | | 16 | 9 | | 15 | 69 | | 15 | 5 |
| 14 | | Kevin Daniel Venavides | | | 18 | 46 | | 18 | 45 | | 17 | 46 | | 17 | 6 |
| 15 | | Santiago Pardo Pardo | | | 24 | 13 | | 23 | 87 | | 23 | 13 | | 23 | 45 |
| 16 | | Kevin Alejandro Morales Lopez | 9 | | 21 | 42 | | 20 | 26 | | 20 | 42 | | 20 | 21 |
| 17 | | Saira Valentina Bejarano Contreras | 10 | | 17 | 9 | | 17 | 4 | | 16 | 9 | | 16 | 5 |
| 18 | | Heidy Yaretzy Serrano Ballen | 9 | | 18 | 6 | | 18 | 59 | | 18 | 6 | | 18 | 90 |
| 19 | | Charik Lorena Zuluaga Rojas | 10 | | 12 | 4 | | 12 | 25 | | 12 | 4 | | 12 | 66 |
| 20 | | Samuel Stiven Martinez Lopez | 11 | | 15 | 37 | | 15 | 32 | | 15 | 37 | | 15 | 24 |
| 21 | | Lina Natalia Beltran Huertas | 11 | | 19 | 25 | | 18 | 8 | | 19 | 25 | | 19 | 35 |
| 22 | | Jose Luis Gonzalez Moyano | 11 | | 23 | 3 | | 21 | 5 | | 22 | 3 | | 22 | 5 |
| 23 | | Jineth Mariana Alfonso | | | 15 | 29 | | 16 | 16 | | 16 | 29 | | 16 | 67 |
| 24 | | Juana Valeria Alfonso Morales | | | 16 | 47 | | 17 | 12 | | 15 | 47 | | 15 | 8 |
| 25 | | Alisson Lizeth Ubaque Morales | 9 | | 15 | 56 | | 15 | 21 | | 15 | 56 | | 15 | 3 |
| 26 | | Angeline Nicol Gerrero Cantor | 10 | | 12 | 4 | | 12 | 25 | | 12 | 4 | | 12 | 5 |
| 27 | | Yuliana Sofia Cuevas Rodriguez | 10 | | 14 | 1 | | 13 | 50 | | 14 | 1 | | 14 | 7 |
| 28 | | Mariana Adames Peñaloza | 9 | | 13 | 52 | | 12 | 38 | | 14 | 52 | | 14 | 38 |
| 29 | | Eveln Yusely Bohorquez Amaya | 11 | | 17 | 48 | | 17 | 54 | | 16 | 48 | | 16 | 3 |
| 30 | | Kleiten Dayana Cerquera Amaya | 9 | | 16 | 7 | | 16 | 86 | | 15 | 7 | | 15 | 8 |
| 31 | | Nichole Sopia Quintero Romero | 10 | | 16 | 2 | | 15 | 4 | | 15 | 2 | | 15 | 4 |
| 32 | | Dilan Esteban Forero Barbosa | 11 | | 18 | 13 | | 18 | 1 | | 17 | 13 | | 17 | 1 |
| 33 | | Sebastian Sanchez Soto | 9 | | 19 | 36 | | 19 | 67 | | 16 | 36 | | 16 | 67 |
| 34 | | Juan Camilo Serrano Ballen | 17 | | 16 | 2 | | 15 | 4 | | 14 | 2 | | 14 | 8 |
| 35 | | Daryi Melisa Gonzalez Beltran | 14 | | 14 | 45 | | 15 | 54 | | 13 | 45 | | 13 | 54 |
| 36 | | Karen Brigith Garcia Mora | 13 | | 17 | 2 | | 17 | 25 | | 18 | 2 | | 18 | 65 |
| 37 | | Maria Fernanda Peña Jimenez | 14 | | 20 | 13 | | 19 | 43 | | 20 | 13 | | 20 | 76 |
| 38 | | Breidy Yuliana Alfonso | | | 16 | 21 | | 15 | 65 | | 16 | 21 | | 16 | 43 |
| 39 | | Jonathan Sneider Cruz Cantor | 15 | | 17 | 69 | | 17 | 34 | | 16 | 69 | | 16 | 34 |
| 40 | | Laura Camila Gonzalez Moyano | 13 | | 19 | 67 | | 19 | | | 17 | 67 | | 17 | 4 |
| 41 | | Maria Fernanada Correa Castillo | 13 | | 13 | 45 | | 14 | 2 | | 12 | 45 | | 12 | 45 |
| 42 | | Ginna Lizeth Villalobos Cantor | 14 | | 20 | 13 | | 19 | 43 | | 20 | 13 | | 20 | 6 |
| 43 | | Tania Alexandra Ramirez Forero | 13 | | 14 | 23 | | 13 | 4 | | 14 | 23 | | 14 | 9 |
| 44 | | Andrea Maritza Camargo Cardenas | 13 | | 18 | 43 | | 19 | 89 | | 17 | 43 | | 17 | 89 |
| 45 | | Lorena Bohorquez Amaya | 14 | | 14 | 45 | | 15 | 54 | | 13 | 45 | | 13 | 54 |
| 46 | | Alejandro Cifuentes Fernandez | 14 | | 16 | 76 | | 14 | 45 | | 15 | 76 | | 15 | 45 |
| 47 | | Valeria Ocampo Soto | 13 | | 13 | 52 | | 12 | 38 | | 14 | 52 | | 14 | 38 |
| 48 | | Daniela Sofia Fuquene | 14 | | 17 | 48 | | 17 | 54 | | 17 | 48 | | 17 | 55 |
| 49 | | Emir Beltran Clavijo | 16 | | 16 | 7 | | 16 | 86 | | 14 | 7 | | 14 | 56 |
| 50 | | Juan Estevan Pinzon | 17 | | 16 | 2 | | 15 | 4 | | 15 | 2 | | 15 | 8 |
| 51 | | | | | | | | | | | | | | | |

**MUNICIPIO EVALUADO:** CABRERA

**COORDINADOR MOTRIZ:** OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIV0**

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

## NIVEL:

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | ALTURA INICIAL | | | | | S. VERTICAL 1 INTENTO CMS. | | | | | S. VERTICAL 2 INTENTO CMS. | | | | | S. VERTICAL 1 INTENTO CMS. | | | | | S. VERTICAL 2 INTENTO CMS. | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | | Dylan Gabriel Romero Garcia | 7 | 1 | 2 | 0 | : | | 1 | 7 | 8 | : | | 1 | 6 | 8 | : | | 1 | 8 | 9 | : | | 1 | 7 | 9 | : | |
| 2 | 33 | Yeimer Alexis Peña Jimenez | 8 | 1 | 1 | 9 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 7 | 8 | : | | 1 | 8 | 5 | : | | 1 | 8 | 9 | : | |
| 3 | | Kevin Santiago Beltran Molina | 7 | 1 | 1 | 6 | : | | 1 | 6 | 6 | : | | 1 | 5 | 6 | : | | 1 | 7 | 7 | : | | 1 | 6 | 7 | : | |
| 4 | | Ashley Gabriela Ruiz Jimenez | 8 | 1 | 3 | 5 | : | | 1 | 6 | 3 | : | | 1 | 5 | 0 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 6 | 0 | : | |
| 5 | 8 | Arnol Farid Gonzalez Beltran | 7 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 6 | 19 | Samuel Felipe Veloza cantor | 8 | 1 | 2 | 5 | : | | 1 | 6 | 2 | : | | 1 | 6 | 8 | : | | 1 | 7 | 3 | : | | 1 | 7 | 9 | : | |
| 7 | 6 | Nicolas Santiago Lopez Caballero | 7 | 1 | 3 | 4 | : | | 1 | 6 | 8 | : | | 1 | 6 | 9 | : | | 1 | 7 | 9 | : | | 1 | 7 | 8 | : | |
| 8 | | Kevin Alejandro Ramos Amaya | 6 | 1 | 1 | 5 | : | | 1 | 3 | 0 | : | | 1 | 5 | 7 | : | | 1 | 4 | 1 | : | | 1 | 6 | 6 | : | |
| 9 | | Edwin Esteban Cerquera Amaya | 7 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 10 | | Luisa Fernanda Rojas Correa | 8 | 1 | 3 | 4 | : | | 1 | 6 | 0 | : | | 1 | 6 | 6 | : | | 1 | 7 | 1 | : | | 1 | 6 | 7 | : | |
| 11 | | Jacob Emiliano Moreno Gutierrez | 6 | 1 | 2 | 5 | : | | 1 | 5 | 6 | : | | 1 | 4 | 6 | : | | 1 | 6 | 7 | : | | 1 | 5 | 5 | : | |
| 12 | | Maria Fernanda Castro Forero | 7 | 1 | 1 | 3 | : | | 1 | 5 | 8 | : | | 1 | 5 | 3 | : | | 1 | 6 | 9 | : | | 1 | 5 | 4 | : | |
| 13 | | Samuel Sanchez Soto | 8 | 1 | 2 | 9 | : | | 1 | 6 | 4 | : | | 1 | 6 | 3 | : | | 1 | 7 | 5 | : | | 1 | 7 | 4 | : | |
| 14 | | Kevin Daniel Venavides | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 15 | | Santiago Pardo Pardo | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 16 | | Kevin Alejandro Morales Lopez | 9 | 1 | 3 | 3 | : | | 1 | 9 | 3 | : | | 1 | 9 | 5 | : | | 1 | 9 | 4 | : | | 1 | 9 | 4 | : | |
| 17 | | Saira Valentina Bejarano Contreras | 10 | 1 | 4 | 1 | : | | 1 | 6 | 4 | : | | 1 | 8 | 4 | : | | 1 | 7 | 5 | : | | 1 | 9 | 3 | : | |
| 18 | | Heidy Yaretzy Serrano Ballen | 9 | 1 | 3 | 1 | : | | 1 | 7 | 2 | : | | 1 | 6 | 8 | : | | 1 | 8 | 3 | : | | 1 | 7 | 6 | : | |
| 19 | | Charik Lorena Zuluaga Rojas | 10 | 1 | 3 | 1 | : | | 1 | 7 | 1 | : | | 1 | 6 | 6 | : | | 1 | 8 | 2 | : | | 1 | 7 | 5 | : | |
| 20 | | Samuel Stiven Martinez Lopez | 11 | 1 | 4 | 5 | : | | 1 | 8 | 1 | : | | 1 | 7 | 1 | : | | 1 | 9 | 2 | : | | 1 | 8 | 2 | : | |
| 21 | | Lina Natalia Beltran Huertas | 11 | 1 | 5 | 4 | : | | 2 | 0 | 4 | : | | 2 | 1 | 8 | : | | 2 | 1 | 5 | : | | 2 | 2 | 9 | : | |
| 22 | | Jose Luis Gonzalez Moyano | 11 | 1 | 3 | 8 | : | | 1 | 6 | 4 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 7 | 5 | : | | 1 | 8 | 5 | : | |
| 23 | | Jineth Mariana Alfonso | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 24 | | Juana Valeria Alfonso Morales | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 25 | | Alisson Lizeth Ubaque Morales | 9 | 1 | 3 | 3 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 5 | 8 | : | | 1 | 8 | 5 | : | | 1 | 6 | 6 | : | |
| 26 | | Angeline Nicol Gerrero Cantor | 10 | 1 | 3 | 6 | : | | 1 | 7 | 3 | : | | 1 | 7 | 3 | : | | 1 | 8 | 4 | : | | 1 | 8 | 4 | : | |
| 27 | | Yuliana Sofia Cuevas Rodriguez | 10 | 1 | 3 | 3 | : | | 1 | 5 | 5 | : | | 1 | 7 | 8 | : | | 1 | 6 | 6 | : | | 1 | 8 | 7 | : | |
| 28 | | Mariana Adames Peñaloza | 9 | 1 | 3 | 8 | : | | 1 | 6 | 8 | : | | 1 | 6 | 6 | : | | 1 | 6 | 9 | : | | 1 | 7 | 7 | : | |
| 29 | | Eveln Yusely Bohorquez Amaya | 11 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 30 | | Kleiten Dayana Cerquera Amaya | 9 | 1 | 4 | 2 | : | | 2 | 1 | 8 | : | | 2 | 0 | 8 | : | | 2 | 2 | 9 | : | | 2 | 1 | 9 | : | |
| 31 | | Nichole Sopia Quintero Romero | 10 | 1 | 4 | 6 | : | | 1 | 7 | 5 | : | | 1 | 9 | 7 | : | | 1 | 8 | 4 | : | | 2 | 0 | 8 | : | |
| 32 | | Dilan Esteban Forero Barbosa | 11 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 33 | | Sebastian Sanchez Soto | 9 | 1 | 3 | 5 | : | | 1 | 9 | 5 | : | | 1 | 9 | 3 | : | | 1 | 8 | 6 | : | | 2 | 0 | 4 | : | |
| 34 | | Juan Camilo Serrano Ballen | 17 | 1 | 7 | 0 | : | | 2 | 1 | 5 | : | | 2 | 1 | 5 | : | | 2 | 2 | 6 | : | | 2 | 1 | 7 | : | |
| 35 | | Daryi Melisa Gonzalez Beltran | 14 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 36 | | Karen Brigith Garcia Mora | 13 | 1 | 6 | 1 | : | | 2 | 2 | 3 | : | | 2 | 2 | 4 | : | | 2 | 3 | 4 | : | | 2 | 2 | 7 | : | |
| 37 | | Maria Fernanda Peña Jimenez | 14 | 1 | 6 | 5 | : | | 2 | 1 | 3 | : | | 2 | 1 | 4 | : | | 2 | 2 | 4 | : | | 2 | 1 | 8 | : | |
| 38 | | Breidy Yuliana Alfonso | | 1 | 5 | 0 | : | | 2 | 1 | 7 | : | | 2 | 1 | 7 | : | | 2 | 2 | 8 | : | | 2 | 1 | 7 | : | |
| 39 | | Jonathan Sneider Cruz Cantor | 15 | 1 | 6 | 7 | : | | 2 | 1 | 9 | : | | 2 | 1 | 3 | : | | 2 | 2 | 9 | : | | 2 | 1 | 3 | : | |
| 40 | | Laura Camila Gonzalez Moyano | 13 | 1 | 4 | 8 | : | | 1 | 6 | 3 | : | | 1 | 6 | 3 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 7 | 4 | : | |
| 41 | | Maria Fernanada Correa Castillo | 13 | 1 | 5 | 8 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 8 | 5 | : | | 1 | 8 | 5 | : | |
| 42 | | Ginna Lizeth Villalobos Cantor | 14 | 1 | 4 | 2 | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 43 | | Tania Alexandra Ramirez Forero | 13 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 44 | | Andrea Maritza Camargo Cardenas | 13 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 45 | | Lorena Bohorquez Amaya | 14 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 46 | | Alejandro Cifuentes Fernandez | 14 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 47 | | Valeria Ocampo Soto | 13 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 48 | | Daniela Sofia Fuquene | 14 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 49 | | Emir Beltran Clavijo | 16 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 50 | | Juan Estevan Pinzon | 17 | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| 51 | | | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | | | | | : | |
| **MUNICIPIO EVALUADO:** | | | | **CABRERA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **COORDINADOR MOTRIZ:** | | | | **OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIV0**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL:**

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | S. HORIZONTAL | | | | | S. HORIZONTAL 1 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 2 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 1 INTENTO | | | | | S. HORIZONTAL 2 INTENTO | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | | CMS. | | | | |
| | | | | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # | # | # | # | : | # |
| 1 | | Dylan Gabriel Romero Garcia | 7 | | 1 | 2 | 0 | : | | 1 | 7 | 8 | : | | 1 | 6 | 8 | | | 1 | 8 | 3 | : | | 1 | 9 | 2 | | |
| 2 | | Yeimer Alexis Peña Jimenez | 8 | | 1 | 1 | 9 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 7 | 8 | | | 1 | 8 | 5 | : | | 1 | 9 | 3 | | |
| 3 | 33 | Kevin Santiago Beltran Molina | 7 | | 1 | 1 | 6 | : | | 1 | 6 | 6 | : | | 1 | 5 | 6 | | | 1 | 7 | 6 | : | | 1 | 8 | 4 | | |
| 4 | | Ashley Gabriela Ruiz Jimenez | 8 | | 1 | 3 | 5 | : | | 1 | 6 | 3 | : | | 1 | 5 | 0 | | | 1 | 7 | 7 | : | | 1 | 8 | 6 | | |
| 5 | 13 | Arnol Farid Gonzalez Beltran | 7 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 6 | 11 | Samuel Felipe Veloza cantor | 8 | | 1 | 2 | 5 | : | | 1 | 6 | 2 | : | | 1 | 6 | 8 | | | 1 | 7 | 2 | : | | 1 | 8 | 6 | | |
| 7 | 9 | Nicolas Santiago Lopez Caballero | 7 | | 1 | 3 | 4 | : | | 1 | 6 | 8 | : | | 1 | 6 | 9 | | | 1 | 7 | 8 | : | | 1 | 8 | 3 | | |
| 8 | | Kevin Alejandro Ramos Amaya | 6 | | 1 | 1 | 5 | : | | 1 | 3 | 0 | : | | 1 | 5 | 7 | | | 1 | 4 | 0 | : | | 1 | 5 | 3 | | |
| 9 | | Edwin Esteban Cerquera Amaya | 7 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 10 | | Luisa Fernanda Rojas Correa | 8 | | 1 | 3 | 4 | : | | 1 | 6 | 0 | : | | 1 | 6 | 6 | | | 1 | 7 | 3 | : | | 1 | 7 | 6 | | |
| 11 | | Jacob Emiliano Moreno Gutierrez | 6 | | 1 | 2 | 5 | : | | 1 | 5 | 6 | : | | 1 | 4 | 6 | | | 1 | 6 | 5 | : | | 1 | 4 | 7 | | |
| 12 | | Maria Fernanda Castro Forero | 7 | | 1 | 1 | 3 | : | | 1 | 5 | 8 | : | | 1 | 5 | 3 | | | 1 | 6 | 6 | : | | 1 | 3 | 6 | | |
| 13 | | Samuel Sanchez Soto | 8 | | 1 | 2 | 9 | : | | 1 | 6 | 4 | : | | 1 | 6 | 3 | | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 3 | 5 | | |
| 14 | | Kevin Daniel Venavides | | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 15 | | Santiago Pardo Pardo | | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 16 | | Kevin Alejandro Morales Lopez | 9 | | 1 | 3 | 3 | : | | 1 | 9 | 3 | : | | 1 | 9 | 5 | | | 1 | 9 | 6 | : | | 1 | 9 | 8 | | |
| 17 | | Saira Valentina Bejarano Contreras | 10 | | 1 | 4 | 1 | : | | 1 | 6 | 4 | : | | 1 | 8 | 4 | | | 1 | 7 | 5 | : | | 1 | 7 | 8 | | |
| 18 | | Heidy Yaretzy Serrano Ballen | 9 | | 1 | 3 | 1 | : | | 1 | 7 | 2 | : | | 1 | 6 | 8 | | | 1 | 8 | 4 | : | | 1 | 8 | 8 | | |
| 19 | | Charik Lorena Zuluaga Rojas | 10 | | 1 | 3 | 1 | : | | 1 | 7 | 1 | : | | 1 | 6 | 6 | | | 1 | 8 | 4 | : | | 1 | 8 | 7 | | |
| 20 | | Samuel Stiven Martinez Lopez | 11 | | 1 | 4 | 5 | : | | 1 | 8 | 1 | : | | 1 | 7 | 1 | | | 1 | 9 | 4 | : | | 1 | 9 | 5 | | |
| 21 | | Lina Natalia Beltran Huertas | 11 | | 1 | 5 | 4 | : | | 2 | 0 | 4 | : | | 2 | 1 | 8 | | | 2 | 1 | 5 | : | | 2 | 1 | 4 | | |
| 22 | | Jose Luis Gonzalez Moyano | 11 | | 1 | 3 | 8 | : | | 1 | 6 | 4 | : | | 1 | 7 | 4 | | | 1 | 7 | 5 | : | | 1 | 7 | 7 | | |
| 23 | | Jineth Mariana Alfonso | | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 24 | | Juana Valeria Alfonso Morales | | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 25 | | Alisson Lizeth Ubaque Morales | 9 | | 1 | 3 | 3 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 5 | 8 | | | 1 | 8 | 5 | : | | 1 | 8 | 6 | | |
| 26 | | Angeline Nicol Gerrero Cantor | 10 | | 1 | 3 | 6 | : | | 1 | 7 | 3 | : | | 1 | 7 | 3 | | | 1 | 8 | 3 | : | | 1 | 8 | 6 | | |
| 27 | | Yuliana Sofia Cuevas Rodriguez | 10 | | 1 | 3 | 3 | : | | 1 | 5 | 5 | : | | 1 | 7 | 8 | | | 1 | 6 | 4 | : | | 1 | 6 | 8 | | |
| 28 | | Mariana Adames Peñaloza | 9 | | 1 | 3 | 8 | : | | 1 | 6 | 8 | : | | 1 | 6 | 6 | | | 1 | 7 | 6 | : | | 1 | 7 | 9 | | |
| 29 | | Evelin Yusely Bohorquez Amaya | 11 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 30 | | Kleiten Dayana Cerquera Amaya | 9 | | 1 | 4 | 2 | : | | 2 | 1 | 8 | : | | 2 | 0 | 8 | | | 2 | 2 | 8 | : | | 2 | 2 | 3 | | |
| 31 | | Nichole Sopia Quintero Romero | 10 | | 1 | 4 | 6 | : | | 1 | 7 | 5 | : | | 1 | 9 | 7 | | | 1 | 8 | 7 | : | | 1 | 8 | 4 | | |
| 32 | | Dilan Esteban Forero Barbosa | 11 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 33 | | Sebastian Sanchez Soto | 9 | | 1 | 3 | 5 | : | | 1 | 9 | 5 | : | | 1 | 9 | 3 | | | 1 | 9 | 5 | : | | 1 | 9 | 4 | | |
| 34 | | Juan Camilo Serrano Ballen | 17 | | 1 | 7 | 0 | : | | 2 | 1 | 5 | : | | 2 | 1 | 5 | | | 2 | 2 | 2 | : | | 2 | 2 | 4 | | |
| 35 | | Daryi Melisa Gonzalez Beltran | 14 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 36 | | Karen Brigith Garcia Mora | 13 | | 1 | 6 | 1 | : | | 2 | 2 | 3 | : | | 2 | 2 | 4 | | | 2 | 3 | 3 | : | | 2 | 3 | 3 | | |
| 37 | | Maria Fernanda Peña Jimenez | 14 | | 1 | 6 | 5 | : | | 2 | 1 | 3 | : | | 2 | 1 | 4 | | | 2 | 2 | 8 | : | | 2 | 2 | 2 | | |
| 38 | | Breidy Yuliana Alfonso | | | 1 | 5 | 0 | : | | 2 | 1 | 7 | : | | 2 | 1 | 7 | | | 2 | 2 | 7 | : | | 2 | 2 | 8 | | |
| 39 | | Jonathan Sneider Cruz Cantor | 15 | | 1 | 6 | 7 | : | | 2 | 1 | 9 | : | | 2 | 1 | 3 | | | 2 | 2 | 5 | : | | 2 | 2 | 8 | | |
| 40 | | Laura Camila Gonzalez Moyano | 13 | | 1 | 4 | 8 | : | | 1 | 6 | 3 | : | | 1 | 6 | 3 | | | 1 | 7 | 2 | : | | 1 | 7 | 9 | | |
| 41 | | Maria Fernanada Correa Castillo | 13 | | 1 | 5 | 8 | : | | 1 | 7 | 4 | : | | 1 | 7 | 4 | | | 1 | 8 | 2 | : | | 1 | 8 | 4 | | |
| 42 | | Ginna Lizeth Villalobos Cantor | 14 | | 1 | 4 | 2 | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 43 | | Tania Alexandra Ramirez Forero | 13 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 44 | | Andrea Maritza Camargo Cardenas | 13 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 45 | | Lorena Bohorquez Amaya | 14 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | : | | | | | | |
| 46 | | Alejandro Cifuentes Fernandez | 14 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | | Valeria Ocampo Soto | 13 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | Daniela Sofia Fuquene | 14 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | Emir Beltran Clavijo | 16 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | | Juan Estevan Pinzon | 17 | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 51 | | | | | | | | : | | | | | : | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **MUNICIPIO EVALUADO:** | | | **CABRERA** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **COORDINADOR MOTRIZ** | | | **OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**'CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRES.**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIV0**

## PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

**NIVEL:**

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | UNICO INTENTO 20 MTS SEG | : | 1/100 | UNICO INTENTO 50 MTS SEG | : | 1/100 | UNICO INTENTO 20 MTS SEG | : | 1/100 | UNICO INTENTO 50 MTS SEG | : | 1/100 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | Dylan Gabriel Romero Garcia | 7 | 17 | : | | 36 | : | | 18 | : | | 33 | : | |
| 2 | | Yeimer Alexis Peña Jimenez | 8 | 18 | : | | 34 | : | | 19 | : | | 32 | : | |
| 3 | | Kevin Santiago Beltran Molina | 7 | 15 | : | | 32 | : | | 16 | : | | 31 | : | |
| 4 | | Ashley Gabriela Ruiz Jimenez | 8 | 16 | : | | 32 | : | | 17 | : | | 31 | : | |
| 5 | | Arnol Farid Gonzalez Beltran | 7 | 15 | : | | 34 | : | | 16 | : | | 31 | : | |
| 6 | 5 | Samuel Felipe Veloza cantor | 8 | 16 | : | | 34 | : | | 16 | : | | 33 | : | |
| 7 | 31 | Nicolas Santiago Lopez Caballero | 7 | 21 | : | | 36 | : | | 21 | : | | 34 | : | |
| 8 | 14 | Kevin Alejandro Ramos Amaya | 6 | 13 | : | | 35 | : | | 16 | : | | 35 | : | |
| 9 | | Edwin Esteban Cerquera Amaya | 7 | 16 | : | | 28 | : | | 14 | : | | 21 | : | |
| 10 | | Luisa Fernanda Rojas Correa | 8 | 22 | : | | 37 | : | | 23 | : | | 32 | : | |
| 11 | | Jacob Emiliano Moreno Gutierrez | 6 | 15 | : | | 39 | : | | 13 | : | | 34 | : | |
| 12 | | Maria Fernanda Castro Forero | 7 | 22 | : | | 29 | : | | 21 | : | | 24 | : | |
| 13 | | Samuel Sanchez Soto | 8 | 15 | : | | 32 | : | | 14 | : | | 31 | : | |
| 14 | | Kevin Daniel Venavides | | 16 | : | | 34 | : | | 17 | : | | 31 | : | |
| 15 | | Santiago Pardo Pardo | | 16 | : | | 34 | : | | 15 | : | | 31 | : | |
| 16 | | Kevin Alejandro Morales Lopez | 9 | 14 | : | | 28 | : | | 14 | : | | 23 | : | |
| 17 | | Saira Valentina Bejarano Contreras | 10 | 18 | : | | 34 | : | | 17 | : | | 32 | : | |
| 18 | | Heidy Yaretzy Serrano Ballen | 9 | 15 | : | | 28 | : | | 14 | : | | 25 | : | |
| 19 | | Charik Lorena Zuluaga Rojas | 10 | 19 | : | | 39 | : | | 18 | : | | 34 | : | |
| 20 | | Samuel Stiven Martinez Lopez | 11 | 15 | : | | 38 | : | | 15 | : | | 37 | : | |
| 21 | | Lina Natalia Beltran Huertas | 11 | 13 | : | | 36 | : | | 12 | : | | 35 | : | |
| 22 | | Jose Luis Gonzalez Moyano | 11 | 15 | : | | 38 | : | | 14 | : | | 37 | : | |
| 23 | | Jineth Mariana Alfonso | | 14 | : | | 32 | : | | 13 | : | | 31 | : | |
| 24 | | Juana Valeria Alfonso Morales | | 13 | : | | 33 | : | | 12 | : | | 32 | : | |
| 25 | | Alisson Lizeth Ubaque Morales | 9 | 12 | : | | 37 | : | | 11 | : | | 36 | : | |
| 26 | | Angeline Nicol Gerrero Cantor | 10 | 12 | : | | 36 | : | | 11 | : | | 35 | : | |
| 27 | | Yuliana Sofia Cuevas Rodriguez | 10 | 14 | : | | 34 | : | | 13 | : | | 33 | : | |
| 28 | | Mariana Adames Peñaloza | 9 | 15 | : | | 32 | : | | 14 | : | | 31 | : | |
| 29 | | Eveln Yusely Bohorquez Amaya | 11 | 13 | : | | 34 | : | | 13 | : | | 33 | : | |
| 30 | | Kleiten Dayana Cerquera Amaya | 9 | 12 | : | | 35 | : | | 11 | : | | 34 | : | |
| 31 | | Nichole Sopia Quintero Romero | 10 | 14 | : | | 38 | : | | 13 | : | | 37 | : | |
| 32 | | Dilan Esteban Forero Barbosa | 11 | 12 | : | | 37 | : | | 11 | : | | 36 | : | |
| 33 | | Sebastian Sanchez Soto | 9 | 14 | : | | 34 | : | | 13 | : | | 33 | : | |
| 34 | | Juan Camilo Serrano Ballen | 17 | 15 | : | | 34 | : | | 14 | : | | 33 | : | |
| 35 | | Daryi Melisa Gonzalez Beltran | 14 | 16 | : | | 32 | : | | 15 | : | | 31 | : | |
| 36 | | Karen Brigith Garcia Mora | 13 | 13 | : | | 33 | : | | 12 | : | | 32 | : | |
| 37 | 11 | Maria Fernanda Peña Jimenez | 14 | 09 | : | | 27 | : | | 08 | : | | 26 | : | |
| 38 | 25 | Breidy Yuliana Alfonso | | 16 | : | | 34 | : | | 15 | : | | 33 | : | |
| 39 | 14 | Jonathan Sneider Cruz Cantor | 15 | 09 | : | | 27 | : | | 08 | : | | 26 | : | |
| 40 | | Laura Camila Gonzalez Moyano | 13 | 14 | : | | 34 | : | | 13 | : | | 33 | : | |
| 41 | | Maria Fernanada Correa Castillo | 13 | 14 | : | | 25 | : | | 13 | : | | 24 | : | |
| 42 | | Ginna Lizeth Villalobos Cantor | 14 | 09 | : | | 28 | : | | 08 | : | | 27 | : | |
| 43 | | Tania Alexandra Ramirez Forero | 13 | 15 | : | | 34 | : | | 14 | : | | 32 | : | |
| 44 | | Andrea Maritza Camargo Cardenas | 13 | 13 | : | | 33 | : | | 13 | : | | 32 | : | |
| 45 | | Lorena Bohorquez Amaya | 14 | 14 | : | | 34 | : | | 13 | : | | 33 | : | |
| 46 | | Alejandro Cifuentes Fernandez | 14 | 12 | : | | 26 | : | | 11 | : | | 25 | : | |
| 47 | | Valeria Ocampo Soto | 13 | 12 | : | | 33 | : | | 11 | : | | 32 | : | |
| 48 | | Daniela Sofia Fuquene | 14 | 14 | : | | 34 | : | | 13 | : | | 33 | : | |
| 49 | | Emir Beltran Clavijo | 16 | 09 | : | | 28 | : | | 08 | : | | 27 | : | |
| 50 | | Juan Estevan Pinzon | 17 | 09 | : | | 29 | : | | 08 | : | | 28 | : | |
| 51 | | | | | : | | | : | | | | | | | |

| | |
|---|---|
| **MUNICIPIO EVALUADO:** | **CABRERA** |
| **COORDINADOR MOTRIZ** | **OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES** |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA**
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA**
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**
**DEPORTE FORMATIV0**

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL:**

| | NUMERO | NOMBRES Y APELLIDOS | EDAD | TEST LEGER | | TEST LEGER | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | # ESCALON ALCANZADO | # RECORRIDOS REALIZADOS | # ESCALON ALCANZADO | # RECORRIDOS REALIZADOS |
| 1 | | Dylan Gabriel Romero Garcia | 7 | 4 | 13 | 4 | 14 |
| 2 | | Yeimer Alexis Peña Jimenez | 8 | 3 | 7 | 3 | 8 |
| 3 | | Kevin Santiago Beltran Molina | 7 | 5 | 13 | 5 | 14 |
| 4 | | Ashley Gabriela Ruiz Jimenez | 8 | 6 | 14 | 6 | 15 |
| 5 | | Arnol Farid Gonzalez Beltran | 7 | 4 | 13 | 4 | 14 |
| 6 | | Samuel Felipe Veloza cantor | 8 | 3 | 21 | 3 | 22 |
| 7 | | Nicolas Santiago Lopez Caballero | 7 | 2 | 12 | 2 | 13 |
| 8 | | Kevin Alejandro Ramos Amaya | 6 | 4 | 7 | 4 | 8 |
| 9 | | Edwin Esteban Cerquera Amaya | 7 | 5 | 9 | 5 | 10 |
| 10 | 9,00 | Luisa Fernanda Rojas Correa | 8 | 5 | 8 | 5 | 10 |
| 11 | 13 | Jacob Emiliano Moreno Gutierrez | 6 | 4 | 12 | 4 | 13 |
| 12 | 11 | Maria Fernanda Castro Forero | 7 | 3 | 22 | 3 | 26 |
| 13 | 15 | Samuel Sanchez Soto | 8 | 3 | 6 | 3 | 9 |
| 14 | 2 | Kevin Daniel Venavides | | 6 | 7 | 6 | 9 |
| 15 | | Santiago Pardo Pardo | | 7 | 9 | 7 | 9 |
| 16 | | Kevin Alejandro Morales Lopez | 9 | 7 | 8 | 7 | 12 |
| 17 | | Saira Valentina Bejarano Contreras | 10 | 7 | 13 | 7 | 14 |
| 18 | | Heidy Yaretzy Serrano Ballen | 9 | 6 | 12 | 6 | 14 |
| 19 | | Charik Lorena Zuluaga Rojas | 10 | 6 | 13 | 6 | 15 |
| 20 | | Samuel Stiven Martinez Lopez | 11 | 7 | 14 | 7 | 15 |
| 21 | | Lina Natalia Beltran Huertas | 11 | 8 | 14 | 8 | 16 |
| 22 | | Jose Luis Gonzalez Moyano | 11 | 8 | 21 | 8 | 22 |
| 23 | | Jineth Mariana Alfonso | | 7 | 21 | 7 | 25 |
| 24 | | Juana Valeria Alfonso Morales | | 6 | 34 | 6 | 36 |
| 25 | | Alisson Lizeth Ubaque Morales | 9 | 8 | 31 | 8 | 32 |
| 26 | | Angeline Nicol Gerrero Cantor | 10 | 7 | 12 | 7 | 13 |
| 27 | | Yuliana Sofia Cuevas Rodriguez | 10 | 7 | 13 | 7 | 15 |
| 28 | | Mariana Adames Peñaloza | 9 | 6 | 33 | 6 | 34 |
| 29 | | Eveln Yusely Bohorquez Amaya | 11 | 6 | 54 | 6 | 56 |
| 30 | | Kleiten Dayana Cerquera Amaya | 9 | 7 | 34 | 7 | 35 |
| 31 | | Nichole Sopia Quintero Romero | 10 | 8 | 31 | 8 | 33 |
| 32 | | Dilan Esteban Forero Barbosa | 11 | 6 | 24 | 6 | 27 |
| 33 | | Sebastian Sanchez Soto | 9 | 7 | 24 | 7 | 25 |
| 34 | | Juan Camilo Serrano Ballen | 17 | 9 | 34 | 9 | 35 |
| 35 | | Daryi Melisa Gonzalez Beltran | 14 | 9 | 24 | 9 | 25 |
| 36 | | Karen Brigith Garcia Mora | 13 | 8 | 42 | 8 | 45 |
| 37 | | Maria Fernanda Peña Jimenez | 14 | 9 | 34 | 9 | 36 |
| 38 | | Breidy Yuliana Alfonso | | 10 | 34 | 10 | 36 |
| 39 | | Jonathan Sneider Cruz Cantor | 15 | 11 | 24 | 11 | 25 |
| 40 | | Laura Camila Gonzalez Moyano | 13 | 10 | 35 | 10 | 36 |
| 41 | | Maria Fernanada Correa Castillo | 13 | 11 | 34 | 11 | 35 |
| 42 | | Ginna Lizeth Villalobos Cantor | 14 | 9 | 32 | 9 | 33 |
| 43 | | Tania Alexandra Ramirez Forero | 13 | 7 | 23 | 7 | 24 |
| 44 | | Andrea Maritza Camargo Cardenas | 13 | 10 | 34 | 10 | 35 |
| 45 | | Lorena Bohorquez Amaya | 14 | 9 | 32 | 9 | 33 |
| 46 | | Alejandro Cifuentes Fernandez | 14 | 8 | 23 | 8 | 24 |
| 47 | | Valeria Ocampo Soto | 13 | 10 | 5 | 10 | 8 |
| 48 | | Daniela Sofia Fuquene | 14 | 8 | 21 | 8 | 22 |
| 49 | | Emir Beltran Clavijo | 16 | 11 | 39 | 11 | 40 |
| 50 | | Juan Estevan Pinzon | 17 | 11 | 40 | 11 | 43 |
| 51 | | | | | | | |
| | MUNICIPIO EVALUADO: | | CABRERA | | | | |
| | COORDINADOR MOTRIZ: | | OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES | | | | |

OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES
CABRERA
ANALISIS 1 TOMA Y 2 TOMA

**ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO**

**MUNICIPIO DE CABRERA BALONCESTO**

En el municipio de cabrera, se realizaron las dos pruebas antropométricas y test primera y segunda toma de los deportistas de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.

Se realizaron en los siguientes meses:

1 toma mes de Agosto y 2 toma mes de noviembre.

**PESO**

En cuanto al peso corporal se evidencia que, el 24% se encuentran entre el (20 a 29 kgr), el 28% entre (30 a 39kgr) el 30% se encuentran entre (40 a 49kgr) y el 18% se encuentran entre (50 a 79kgr)

**ESTATURA Y ENVERGADURA**

En cuanto a la estatura y envergadura se evidencia que, el 20% se encuentran entre el (110 a 130 cm), el 52% entre (130 a 150cm) el 56% se encuentran entre (150 a 170cm)

**PESO**
se evidencia que:

el 24% se encuentran entre el (20 a 29 kgr),
el 28% entre (30 a 39kgr)
el 30% se encuentran entre (40 a 49kgr)
y el 18% se encuentran entre (50 a 79kgr)

**ESTATURA Y ENVERGADURA**
se evidencia que:

el 20% se encuentran entre (110 a 130 cm),
el 52% entre (130 a 150cm)
el 56% se encuentran entre (150 a 170cm)

**SHUTTLE RUN**

En el test de SGUTTLE RUN en la primera y segunda toma se evidencia que el 36% presentaron registro de (12,2 a 15,56 seg+mil de seg), el 50% registro de (16,2 a 20,13seg+mil de seg) el 14% se registró de (21,0 a 24,13 seg+mil de seg)

se evidencia que en la primera y segunda toma es homogenia ya que los parámetros y resultados fueron similares entre la primera y segunda toma la variable es de 1 seg+mil de seg

OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES
CABRERA
ANALISIS 1 TOMA Y 2 TOMA

**SALTO VERTICAL**

En cuanto al test de salto vertical toma inicial se evidencia que, el 24,2% se encuentran entre el (110 a 130 cm), el 57,6% entre (131 a 150cm) el 18,2% se encuentran entre (150 a 170cm)

En cuanto al salto vertical el 70% se encuentra entre salto de ganancia (10 a 20 cm), el 30% se encuentra entre salto de ganancia (20 a 25 cm).

**SALTO HORIZONTAL**

En cuanto al salto horizontal primera y segunda toma se evidencia que, el 39,4% se encuentran entre el (130 a 170 cm), el 33,3% entre (171 a199cm) el 27,2% entre (200 a 219cm)

**20 MTS**

En el test de 20 metros, En la primera y segunda toma se evidencia que el 10% presentaron registro de (0.8 a 10 seg+mil de seg), el 62% registro de (11 a 15 seg+mil de seg) el 28% se registró de (15 a 22 seg+mil de seg)

**50 MTS**

En el test de 50 metros, En la primera y segunda toma se evidencia que el 22% presentaron registro de (25 a 29 seg+mil de seg), el 50% registro de (30 a 34 seg+mil de seg) el 28% se registró de (35 a 38 seg+mil de seg)

**LEGGER**

En el test de legger los registros fueron en la primera y segunda toma:

El 18% logro (5 a 10 recorridos)

El 26% logro (10 a 20 recorridos)

El 22% logro (20 a 30 recorridos)

El 30% logro (30 a 40 recorridos)

El 4% logro (40 a 60 recorridos)

Se evidencia que no hubo variables significativas por el tiempo de ejecución además los deportistas se les vio el compromiso en cuanto a los test y entrenamientos propuestos, también hay que tener en cuenta que la pandemia algunos deportistas estuvieron muy ausentes, ya que por cuestiones de horarios se cruzaban en los horarios de entrenamiento.es por esto que varios de los deportistas se encuentran por debajo de la medida establecida ya que el desempeño es un poco bajo en los entrenamientos.

OMAR ISRAEL CASTELLANOS MORALES
CABRERA
ANALISIS 1 TOMA Y 2 TOMA
Se puede llegar a mejorar los procesos y registros de los deportistas teniendo la posibilidad de tener deportistas de buena calidad en Cundinamarca, ya que el 87% de los deportistas en cada una de las pruebas mejorarlas y dar su mejor esfuerzo para poder romper marcas a nivel departamental y nacional.

**ACTIVIDAD RECREATIVA**

**ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA BALONCESTO**

**CABRERA CUNDINAMARCA**

**NOVIEMBRE**

**Omar Israel Castellanos Morales**

**Fase inicial:**

- movilidad articular y estiramiento dirigido por el formador. (Tiempo 5 minutos)
- Se conforman dos grupos de igual número de personas, luego se realiza un juego de balón mano. (Tiempo 10 minutos)

**Fase central:**

- **Nombre del juego:** plantas vs zombis

**Objetivo:** crear un espacio de juego y gozo para los niños, dándole vida a un video juego muy reconocido para los niños.

**Descripción:** en los grupos conformados en la anterior actividad se le dará un rol a cada grupo, unos las plantas y otros los zombis. Se delimita un espacio de tres metros de ancho y diez metros de largo los zombis se ubican en un costado del espacio con un cono en la cabeza y las plantas en el otro costado con 5 pelotas cada uno. El objetivo de las plantas es lanzar la pelota intentando tumbar el cono de la cabeza de los zombis mientras ellos avanzan de un lado al otro del espacio demarcado. El objetivo de los zombis es pasar de un extremo al otro sin que le tumben el cono que lleva en la cabeza. Cada zombi que pierda su cono va saliendo del juego, el zombi que logre pasar será ganador.

**Variantes:**

- se cambian los roles de cada grupo.
- Las plantas lanzan las pelotas desde un punto específico sin poderse mover.

- Los zombis se trasladan en distintas direcciones y formas de movimiento. (Tiempo 90 minutos)

**Fase final:**

- Retroalimentación y charla sobre los videojuegos y su buen uso. (Tiempo 10 minutos)
- Estiramientos. (Tiempo 5 minutos)

**Número de Participantes:** 18 niños

**Evidencias:**









Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co