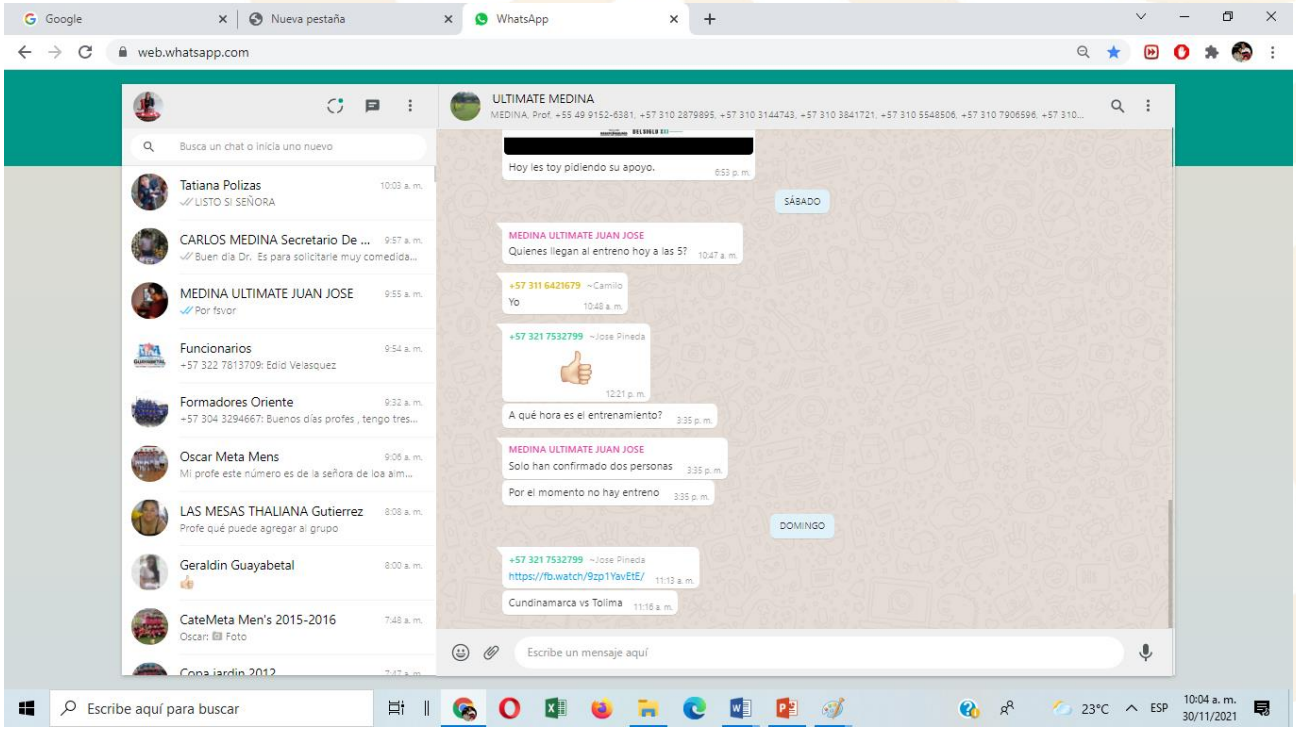
OBLIGACION ESPECIFICA 1.





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

OBLIGACION ESPECÍFICA 2.

PLAN PEDAGÓGICO
ESCUELA DE FORMACIÓN DE ULTIMATE MUNICIPIO DE MEDINA CUNDINAMARCA

PRESENTADO A: INDEPORTES CUNDINAMARCA

ELABORADO POR:
JOHN ALEXANDER MARTINEZ
FORMADOR DEPORTIVO

CUNDINAMARCA, SEPTIEMBRE DE 2021

Contenido

INTRODUCIÓN 3
JUSTIFICACIÓN 4
MARCO LEGAL 5
OBJETIVOS GENERAL 8
ESPECÍFICOS: 8
POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA 9
CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE 9
Método de juego 9
El objetivo del juego 9
Juzgamiento 9
Terreno de juego 9
Principios 9
Organismo rector 9
STRUCTURA POR NIVEL 10
INICIACION 10
FUNDAMENTACIÓN 11
PERFECCIONAMIENTO 12
METODOLOGÍA 13
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 13
BIBLIOGRAFÍA 14

INTRODUCION

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

Las instituciones deportivas, educativas y los municipios en general están llamados a implementar herramientas estratégicas de aprendizaje y crecimiento personal por medio del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, para contribuir así, a la transformación social y mitigar muchas problemáticas que se presentan con los estudiantes tanto al interior como al exterior de estos. Partiendo de la observación y constatación de situaciones que se dan cotidianamente en grupos escolares, se nota una marcada presencia de agresividad, intolerancia, indiferencia, hostilidad e individualismo, y al mismo tiempo falta de disciplina, colaboración, atención, amabilidad hacia las personas, respeto, diálogo, confianza, sinceridad, gratitud, convivencia valores que se han venido perdiendo.

No tener un programa o proyecto extraescolar bien estructurado o definido, es un problema que puede afrontar una institución deportiva, educativa o municipio, puesto que no brinda oportunidades a sus estudiantes para que ocupen el tiempo libre en actividades provechosas, y por consiguiente pueden resultar encaminados a tomar malas decisiones en sus vidas. Lo cual trae consigo consecuencias que afectan en ocasiones a toda una sociedad. Es así como, el interés del presente plan de trabajo se enfocó en la población de Medina Cundinamarca, (dadas las situaciones actuales que afrontan las comunidades infantiles y juveniles de esta comunidad.)

Se busca, a través de la práctica deportiva de Ultímate, reforzar estos valores que son cada vez más dejados de lado y van perdiendo su lugar en la sociedad actual al ser sustituidos por otros (contravalores) que hacen a los seres humanos volverse cada vez más individualistas.

Surge así la posibilidad de utilizar el deporte como un medio para influir en el niño y el joven a ayudar a revertir esta situación.

El objetivo del Ultímate debe proporcionar oportunidades para los niños y niñas de la comunidad a desarrollar todas las habilidades motrices, técnicas y tácticas y disfrutar experiencias ricas en conocimiento.

JUSTIFICACIÓN

El ULTIMATE es un deporte que ha venido incursionando con fuerza en diferentes lugares de nuestro país, brindando nuevas opciones y expectativas a los niños y adolescentes en la formación y prácticas deportivas. Convirtiéndose en un espacio potencial para el uso del tiempo libre la recreación y el deporte y a su vez se incentiva al joven a buscar nuevas técnicas deportivas que contribuyan con su formación personal que contribuyen el desarrollo integral como seres humanos.

Este tipo de proyectos adecuan diferentes procesos de enseñanza que enriquecen los aspectos físicos, técnicos y tácticos además potencializan el desarrollo interpersonal que les permite ser mejor persona. Es así que la formación en esta modalidad deportiva es para niños, niñas y adolescentes. Estará orientada al desarrollo de las capacidades motrices, afectivas y sociales basadas en las necesidades de los deportistas implementando métodos pedagógicos acordes a estas.

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

MARCO LEGAL

Constitución política de Colombia 1991.
ARTÍCULO 52, se reconoce el derecho a todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre.
El estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.
Modificado por el artículo 1 del acto legislativo 2 de 2000. El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.
Legislación deportiva en Colombia, ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte.
Ley 582 de 2000, por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales, se reforma la ley 181 de 1995 y el decreto 1228 de 1995, y se dictan otras disposiciones, ley 49 de 1993 por el cual se establece el régimen disciplinario en el deporte.
Ley 845 de 2003, por la cual se dictan normas de prevención y lucha contra el dopaje, se modifica la ley 49 de 1993, y se dictan otras disposiciones.
Ley 1207, del 14 de julio de 2008, aprueba la convención internacional contra el dopaje en el deporte, la cual fue aprobada por la conferencia general de la organización de las naciones unidas para la educación, en la ciencia y la cultura UNESCO en parís, el 19 de octubre de 2005.
Ley 1445 de 2011, Modifica la ley 181 de 1995 y se dictan otras disposiciones, las funciones de inspección, vigilancia y control sobre los organismos deportivos y demás entidades que integran el sistema nacional del deporte, la ejerce el instituto colombiano del deporte (coldeportes).
Para los clubes con deportistas profesionales que se conviertan en sociedades anónimas, ejercerá esta función la superintendencia de sociedades.
DECRETOS

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

Decreto la ley 1228 de 1995, por el cual se revisa la legislación deportiva vigente y la estructura de los organismos del sector asociado con el objeto de adecuarlas al contenido de la ley 1814 de 1995.
Decreto reglamentación 00407 de 1996, por la cual se reglamenta el otorgamiento de personería jurídica y reconocimiento deportivo a los organismos deportivos que integran el sistema nacional del deporte
Decreto 641 de 2001, por el cual se reglamenta la ley 582 de 2000 sobre deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales.
Decreto 900 del 2010, por medio del cual se da cumplimiento a la convención internacional contra el dopaje en el deporte aprobada por la conferencia general UNESCO el 19 de octubre de 2005 en parís, adoptada por Colombia mediante la ley 1207 de 2008 y se derogan otras disposiciones.
Decreto reglamentario 04183 de 2011, por el cual se transforma el instituto colombiano del deporte coldeportes, establecimiento público del orden nacional en el departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre coldeportes y se determinaba su objetivo estructura y funciones.

Sistema nacional de deporte
artículo 46; el sistema nacional del deporte es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extra escolar y la educación física.
Niveles del sistema nacional del deporte
Nivel Nacional
Nivel Departamental
Nivel Municipal
Nivel Nacional: departamento administrativo del deporte la recreación la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre COLDEPORTES, comité olímpico colombiano comité paralímpico federaciones deportivas nacionales.
Nivel Departamental: ente deportivo departamental ligas deportivas departamentales asociaciones deportivas departamentales ligas y asociaciones del distrito capital.
Nivel Municipal: entes deportivos municipales, clubes deportivos, clubes promotores clubes profesionales.
Organismos públicos:
Ministerio de cultura: formula, coordinada ejecuta y vigila la política de estado en materia deportiva.
Instituto colombiana del deporte COLDEPORTES: máximo organismo planificador, rector director y coordinador del sistema nacional del deporte.
Entes deportivos departamentales: adoptan las políticas, planes y programas que establezca COLDEPORTES y el gobierno nacional.
Entes deportivos Municipales o Distritales: proponen el plan local del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, efectuando seguimiento y evaluación con la participación comunitaria, programan distribución de recursos.
Tiene a cargo la administración, mantenimiento y adecuación de los respectivos escenarios deportivos.
Organismos privados:
Comité olímpico colombiano:
Coordina el deporte asociado a nivel nacional e internacional en lo atinente al deporte competitivo y de alto rendimiento, así como la formación del recurso humano del sector.
Comité paraolímpico colombiano: coordina el deporte asociado de las personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales en ámbito nacional e internacional.
Federaciones deportivas nacionales: fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte y sus modalidades a nivel nacional.
Ligas deportivas: fomentan, patrocinan y organizan la práctica de un deporte con sus modalidades, dentro del ámbito territorial de su departamento o distrito capital.
Asociaciones deportivas departamentales: fomentan patrocinan y organizan la práctica de varios deportes o modalidades deportivas en su jurisdicción.
Clubes deportivos: fomentan y patrocinan la práctica de un deporte o modalidad, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en su municipio.
Clubes promotores: fomentan y patrocinan la práctica de un deporte, mediante contraprestación económica a sus deportistas.

Las demás entidades de carácter público, privado o mixto que hacen parte del sistema, concurren al nivel jerárquico correspondiente a su propia jurisdicción territorial y ámbito de actividad.

Funciones del sistema nacional del deporte:
Permitir el acceso de la comunidad la formación, fomento y práctica del deporte , recreación y aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, a través de las actividades que despliegan las entidades públicas y privadas que hacen parte del sistema en sus diferentes manifestaciones como:
Deporte formativo: su finalidad es la de contribuir al desarrollo integral del hombre, se imparte principalmente en el sector educativo formal y no formal en programas desescolarizados de las escuelas de formación deportiva y semejantes.
Deporte social comunitario: es el aprovechamiento del deporte con fines de esparcimiento, recreación y desarrollo físico, procura el descanso la creatividad y se desarrolla a través de entidades públicas y privadas.
Deporte universitario: su ejecución opera en los programas académicos y de bienestar universitario como complemento de la educación superior.
Deporte competitivo: lo comprenden los eventos y torneos que permiten lograr un nivel técnico calificado. Corresponde a los organismos que hacen parte del deporte asociado como clubes, ligas y federaciones.
Deporte de alto rendimiento: comprende la práctica deportiva con procesos integrales orientados al perfeccionamiento de las calidades y condiciones fisicomecánicas de los deportistas mediante adelantos tecnológicos y científicos.
Deporte aficionado: el que se realiza sin contraprestación económica para los jugadores.
Deporte profesional: admite la remuneración de sus competidores.
Recreación: es la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento en forma dinámica que permite al individuo el disfrute y desarrollo de potencialidades de manera libre.
Aprovechamiento del tiempo libre: es el uso constructivo de cada ser humano que hace de su tiempo de manera individual o colectiva con fines de descanso diversión socialización creatividad y desarrollo personal.

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

OBJETIVOS GENERAL
Constituir un hábito deportivo, donde el ULTIMATE sea una de las herramientas fundamentales para el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación de nuestra comunidad preadolescente y adolecente Medianera.

ESPECÍFICOS:
1. Propiciar el desarrollo integral de los deportistas a través de la orientación, aprendizaje y práctica del ULTIMATE en los órdenes del fomento educativo, el progreso técnico, la profesión deportiva y la salud física y mental.
2. Utilizar el deporte del ULTIMATE como medio para la formación de valores morales y éticos.
3. Mejorar las habilidades, destrezas y pensamiento utilizados en la práctica del ULTIMATE para un rendimiento óptimo competitivo.
4. Utilizar los fundamentos del ULTIMATE para mejorar la condición física, táctica, técnica, psicológica, volitiva y social de los jugadores de ULTIMATE.
5. . Provocar un incremento en la sana utilización del tiempo libre, estimulando los buenos hábitos en los deportistas como actividades recreativas para la estimulación de la cualidad motora del individuo enfocado al deporte ULTIMATE

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA
Todos los niños y niñas del Municipio de Medina Cundinamarca que se encuentren en las edades de 6 a 17 años en las ramas masculina y femenina. Que deseen ser parte de la escuela de formación deportiva Ultímate.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE
El Ultímate o Disco Volador es un deporte de equipo sin contacto y auto arbitrado que se juega con un disco volador Frisbee. Dos equipos de siete jugadores compiten en un campo de juego de aproximadamente la misma longitud que un campo de fútbol, pero más estrecho con unas medidas de 100 m x 37 m. En cada extremo del campo de juego hay una zona de ensayo de 18m x 37 m. Cada equipo defiende una zona de ensayo. Marcan un gol si uno de sus jugadores atrapa el disco en la zona final que defendió el equipo contrario.

Método de juego
El jugador con el disco se llama el lanzador. El lanzador no puede correr con el disco, en cambio, se puede mover el disco pasando a sus compañeros de equipo en cualquier dirección el equipo defensivo obtiene la posesión del disco si un jugador del equipo que ataca no atrapa el pase de un compañero, entonces el equipo defensivo se convierte en el equipo ofensivo y puede intentar anotar en la zona de anotación opuesta.

El objetivo del juego
Es llegar al marcador objetivo antes que el rival o ser el equipo con más goles marcados al término del tiempo. el objetivo es coger el disco estando en la zona de anotación defendida por el equipo contrario a través de lanzamientos entre jugadores de modo similar al fútbol americano, pero los jugadores no pueden caminar ni correr mientras tienen el disco en las manos

Juzgamiento
Se caracteriza principalmente por la ausencia de árbitros y por su principio de espíritu de juego o espíritu deportivo, que deja en virtud de los propios jugadores el aplicar el reglamento de forma honesta y deportiva.

Terreno de juego
El terreno de juego es rectangular de césped natural o artificial, de 100 metros de largo × 37 metros de ancho, con una zona de anotación a cada lado del campo.

Principios
Se remontan al ámbito universitario estadounidense de los años 60. En Europa se introdujo a principios de los años 80. A nivel mundial hay unos 369 963 jugadores distribuidos en aproximadamente 5000 equipos.

Organismo rector
La Federación Mundial del Disco Volador (WFDF por sus siglas en inglés), fundada en 1985 y conformada por asociaciones nacionales y sin miembros individuales, está a cargo de eventos como campeonatos mundiales, normativas, reglamento del juego y la estandarización de récords mundiales

ESTRUCTURA POR NIVEL
INICIACION
6 A 8 AÑOS
OBJETIVO
Desarrollar y adquirir las aptitudes físicas, técnicas y tácticas, cualidades motoras mediante juegos adaptados para el desarrollo motriz de cada deportista enfocado en ejercicios del deporte Ultímate

OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Desarrollar con diferentes ejercicios y juegos la preparación física del niño como base fundamental para el desempeño del proceso.
Conseguir que el deportista tome conciencia de su propio cuerpo
Recrear al deportista con juegos dinámicos enfocados al Ultímate.

UNIDADES TEMÁTICAS
El desarrollo de este nivel los deportistas entre la edad de 6 a 8 años desarrollaran lo siguiente:
El entretenimiento de su movilidad articular.
Introducción de ejercicios de calistenia mediante juegos pre deportivos
Preámbulo a la coordinación cognitiva con juegos recreativos.
Trabajos por medio de actividades lúdicas para mejorar la motricidad.
Desarrollo de juegos colectivos para desarrollar valores como la amistad, trabajo en equipo y cooperación.
Trabajo de iniciación a la técnica de control y conducción mediante pre deportivos con habilidad estática y dinámica.
Trabajo de motricidad psicomotriz buscando optimizar el conocimiento y la realización de su propio cuerpo.

CRONOGRAMA

Sesiones que estarán desarrolladas de la siguiente manera.

DIAS	HORA INICIO	HORA TERM	LUGAR
Viernes	1.00PM	3.00PM	Casco urbano
Sábado	7.00AM	9.00AM	Casco urbano
domingo	7.00AM	9.00AM	Casco urbano

EL COMPONENTE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN será el cumplimiento y el desarrollo durante la sesión planificada estipulados en cada trabajo con los objetivos específicos.
Test de evaluación técnica y física adecuados a la edad del nivel para observar la evolución de cada deportista.

FUNDAMENTACIÓN
9 A 12 AÑOS

OBJETIVO

Ampliar el conocimiento de la técnica y la táctica basados en ejercicios específicos el cual predomine la preparación física y a su vez esquemas que involucren la parte táctica sin dejar la preparación mediante juegos adecuados a la edad. Todos estos adaptados al deporte base Ultímate

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Desplazamientos en el medio con seguridad y autonomía con la adecuada técnica de control del disco.
Desarrollo de fuerza y resistencia muscular.
La preparación técnica y la formación de capacidades tácticas del Ultímate
Desarrollar la capacidad, espacio y tiempo para mejorar la coordinación sensomotriz.
El desarrollo para la práctica en sistemas básicos.
Preparación física con sus diferentes componentes para un desarrollo más óptimo a la hora de iniciar la competencia.

UNIDADES TEMÁTICAS

- El desarrollo de este nivel los deportistas entre la edad de 9 a 12 años desarrollaran lo siguiente:
- Entrenamientos enfocados a la técnica y sus diferentes componentes (lanzamientos, recepción, control, desplazamientos).

- Biomecánica analizar y evidenciar la importancia de los ángulos que forma el antebrazo para los diferentes lanzamientos.
- Clases teóricas y prácticas enfocadas al desarrollo técnico táctico y estratégico.
- Fundamentación de las cualidades básicas mediante sesiones dinámicas y concretas en este desarrollo motriz.
- Proceso recreativo para motivar el desarrollo de la preparación física.
- Actividades de coordinación de movimientos, dominio del cuerpo, relajación y equilibrio sobre el pie de apoyo para la destreza en la ejecución.
- Reglamento y sistemas de juego.

CRONOGRAMA
Sesiones que estarán desarrolladas de la siguiente manera.

DIAS	HORA INICIO	HORA TERM	LUGAR
Viernes	3.00PM	5.00PM	Casco urbano
Sábado	9.00AM	11.00AM	Casco urbano
domingo	9.00AM	11.00AM	Casco urbano

EL COMPONENTE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN será el cumplimiento y el desarrollo durante la sesión planificada estipulados en cada trabajo con los objetivos específicos.

PERFECCIONAMIENTO
13 A 17 AÑOS

OBJETIVO

Perfeccionar el trabajo de las habilidades técnicas, tácticas y físicas con preparación física media y alta para continuar con un desempeño óptimo para encuentros deportivos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Trabajo de la técnica individual.
- Desarrollar acciones técnico-tácticas y estrategias implementadas en el plan de trabajo.
- Emplear ejercicios para la práctica de la táctica implementando diferentes rotaciones y trabajo físico para el desempeño del deportista.
- Mayor trabajo colectivo.
- Visión marginal y periférica.

UNIDADES TEMÁTICAS
El desarrollo de este nivel los deportistas entre la edad de 13 a 17 años desarrollaran lo siguiente:

- Preparación física con cargas adecuadas para la edad con el objetivo de mantener la parte aeróbica para el Ultímate
- Biomecánica aplicada al Ultímate
- Sesiones enfocadas al perfeccionamiento de la técnica individual.

- Conocer los sistemas de juego para competencias
- Reglamento.

CRONOGRAMA

Sesiones que estarán desarrolladas de la siguiente manera.

DIAS	HORA INICIO	HORA TERM	LUGAR
Viernes	5.00PM	7.00PM	Casco urbano
Sábado	11.00AM	1.00PM	Casco urbano
domingo	11.00AM	1.00PM	Casco urbano

EL COMPONENTE DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN será el cumplimiento y el desarrollo durante la sesión planificada estipulados en cada trabajo con los objetivos específicos.

METODOLOGÍA

el desarrollo de este proyecto se basa en la enseñanza y formación deportiva en el deporte de Ultímate y estará enfocado en un modelo analítico apoyado en la repetición sistemática del estereotipo técnico eficaz hasta llegar a su automatización definitiva y ejecución coordinada, mediante el juego y la recreación clases presenciales con seguimiento de un plan pedagógico estructurado, enseñanza sobre el desarrollo de las cualidades motoras un modelo de aprendizaje didáctico donde el niño y adolescente aprenderá a su ritmo desarrollando técnicas complejas más contenidos tácticos y estratégicos.

La escuela de formación deportiva de Ultímate del municipio de Medina Cundinamarca estará compuesta por tres niveles:

INICIACIÓN: en este nivel desarrollara un plan que consiste en incentivar al niño a relacionarse con el entorno del deporte y realizar trabajo para el progreso de las cualidades motoras basado en juegos dinámicos que involucren etapas de desarrollo psicomotriz, físico y fomenten el desarrollo de valores sociales como compañerismo, respeto, tolerancia, solidaridad, además el desarrollo de un espíritu deportivo, de sacrificio, seguridad y confianza.

FUNDAMENTACIÓN: este nivel desarrollará la técnica adecuada con aspectos motores físicos del rendimiento como son la velocidad, la resistencia la fuerza, las técnicas correctas y desarrollo de los movimientos. Manejo de reglamentación del Ultímate.

PERFECCIONAMIENTO: se afianzará la técnica adecuada de ejecución de movimientos. La táctica, la preparación física, psicológica del deportista y perfeccionamiento de los gestos técnicos, Manejo del reglamento de Ultímate.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Tipo de ejercicio, tipos de lanzamientos	Triangulo de defensa	Taiming o tiempo Lanza miento al espacio
Triangulo de defensa	Técnica de corte lado abierto.	Técnica del pivoteo
Técnica de corte lado cerrado	Técnica de corte lado cerrado con variantes	Técnicas de desplazamiento
Evento recreativo	Evento recreativo	Evento recreativo

BIBLIOGRAFÍA

https://es.wikipedia.org/wiki/Ultimate_(deporte)

http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/048-HammerUltimate.pdf
http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/208-ultimatefrisbee.pdf
https://www.crkdiscgolf.com/discovolador/disciplinas-por-equipos/#:~:text=Existen%20dos%20t%C3%A9cnicas%20fundamentales%2C%20en,de%20derecha%2C%20sidearm%20en%20ingl%C3%A9s.

JOHN ALEXANDER MARTÍNEZ TORRES
FORMADOR DEPORTIVO
MEDINA CUNDINAMARCA
CEL: 310 813 3873
EMAIL- elflac02238@gmail.com

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ULTIMATE	INICIACION	MOTRIZ	ACTIVIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	EL NIÑO ES CAPAZ DE COORDINAR MOVIMIENTOS CON EL CUERPO EN DIFERENTES COMANDOS
						RITMO	EL NIÑO ES CAPAZ DE REPRODUCIR UN MOVIMIENTO EXTERNO CONTINUO EN FUNCIÓN DE UN OBJETO
						EQUILIBRIO	EL NIÑO ES CAPAZ DE MANTENER SU POSTURA FRENTE A UNA INDICACIÓN
						ORIENTACION	EL NIÑO ES CAPAZ DE MOVERSE DE ACUERDO AL ESPACIO Y TIEMPO
						DIFERENCIACION	EL NIÑO ES CAPAZ DE DITINGUIR HABILIDADES DESDE LA FUERZA MUSCULAR
						REACCIÓN	EL NIÑO ES CAPAZ DE DAR RESPUESTA RAPIDA FRENTE A UN ESTIMULO
						ADAPTACION	EL NIÑO ES CAPAZ DE CAMBIAR SU ESTADO FRENTE A UNA NUEVA SITUACIÓN
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	EL NIÑO ES CAPAZ DE DESPLAZARSE SIN DIFICULTAD
						CORRER	EL NIÑO ES CAPAZ DE REALIZAR LOS MOVIMIENTOS PARA DESPLAZARSE DE FORMA VELOZ
						SALTAR	EL NIÑO ES CAPAZ DE REALIZAR SALTOS DE ALTURA, UNIPODALES, BIPODALES, DISTANCIA
						ATRAPAR	EL NIÑO ES CAPAZ DE MOVER OBJETOS Y DESPLAZARLOS
						RODAR	EL NIÑO ES CAPAZ DE RECIBIR OBJETOS FRENTE AL ESPACIO Y EL TIEMPO
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	PLIOMETRICOS	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR LOS EJERCICIOS PLIOMETRICOS DE ACUERDO A SU DIFICULTAD
						ISOMETRICOS	EL NIÑO ES CAPAZ DE JECUTAR POSTURAS ISOMETRICAS
						EXPLOSIVA	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR LOS EJERCICIOS EXPLOSIVOS
						COMPENSATORIA	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR LOS EJERCICIOS TRADICIONALES DE FUERZA GENERAL Y ESPECIFICA
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	EL NIÑO ES CAPAZ DE REALIZAR LOS EJERCICIOS DE MOVIMIENTO Y RESISTENCIA
				3	VELOCIDAD	CIRCUITOS DE PREPARACION FISICA ACORDE A LA EDAD, DE EL DESARROLLO DE ESTA CAPACIDAD	EL NIÑO ES CAPAZ DE EJECUTAR LAS CARRERAS DE DISTANCIAS CORTAS A MÁXIMA VELOCIDAD
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	EL NIÑO ES CAPAZ DE REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS PROPUESTOS
						DINAMICA	EL NIÑO PUEDE CONSEGUIR QUE EL DEPORTISTA REALICE UNA BUENA FLEXIBILIDAD EN MOVIMIENTO
		TECNICO		1	CONDUCCION	CIRCUITOS CON VARIANTES O JUEGOS, CAMBIO DE TRASPORTE EL DISCO	EL NIÑO PUEDE LOGRAR TRASPORTAR EL DISCO EN CARRERA CONTINUA.
						CIRCUITOS DE VELOCIDAD ENTRE CONOS Y BARAS.	EL NIÑO PUEDE LOGRAR SU CORRECTO CONTROL ENTRE LAS DISTINTAS ESTACIONES.
						LANZAMIENTO	EL NIÑO PUEDE LOGRAR LANZAR CORRECTAMENTE EL DISCO..
						ENFASIS DEL TRASPORTE DEL DISCO	EL NIÑO PUEDE LOGRAR REALICE CONDUCCIÓN Y TRANSPOTE POR MEDIO DE CIRCUITOS CORTOS.
				2	CONTROL Y DOMINIO	PREDEPORTIVOS DE CONTROL Y DOMINIO CON LANZAMIENTOS	EL NIÑO PUEDE LOGRAR EJECUTE UN BUEN DESARROLLO DEL CIRCUITO CON LOS FUNDAMENTOS A TRABAJAR.
						POR PARELJAS A UNA DISTANCIA MODERADA 1 JUGADOR HACE UN LANZAMIENTOE AL AIRE Y EL OTRO JUGADOR QUIEN LO CONTROLA CON LA MANO DIESTRA Y CON LA MANO MENOS HABIL	OBTENER UN BUEN GESTO TECNICO DE CONTROL Y LANZAMIENTOS.
						CIRCUITO DE TRES JUGADORES CON DESPLAZAMIENTOS ENTRE CONOS CON EL ADECUADO CONTROL Y DOMINIO.	EL NIÑO PUEDE EFECTUAR UN BUEN CONTROL CON DESPLAZAMIENTO.
						POR PARELJAS A DISTANCIA DE 5 METROS EL JUGADOR (A) LANZA EL DISCO AL JUGADOR (B) ,B CONTROLA CON LAS DOS MANOS, CON LAS DOS MANOS.	EL NIÑO PUEDE LOGRAR QUE TENGAN UN BUEN CONTROL CON SU COMPAÑERO EFECTUANDO LA ENTREGA.
				3	LANZAMIENTOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS PARA DEFINICIÓN MEJORANDO EL GESTO TECNICO DE	EL NIÑO PUEDE LOGRAR UN BUENO GESTOS TÉCNICOS MEDIANTE JUEGOS ACORDE A SU EDAD PARA MEJORAR LOS LANZAMIENTOS.
						LANZAMIENTOS A CORTA DISTANCIA	EL NIÑO PUEDE LOGRAR UN BUEN GESTO TÉCNICO PARA EL LANZAMIENTO A CORTA DISTANCIA.
						LANZAMIENTOS A LARGA DISTANCIA	EL NIÑO PUEDE LOGRAR UN BUEN GESTO TÉCNICO PARA EL LANZAMIENTO A LARGA DISTANCIA.
						TRABAJOS DE DEFINICIÓN Y LANZAMIENTOS A CORTA, MEDIA Y LARGA DISTANCIA DONDE SE HAGA ENFASIS AL GESTO TÉCNICO DE ESTE FUNDAMENTO.	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE UN BUEN GESTO DE LANZAMIENTOS CON VARIANTES SEGÚN DE DISTANCIA EN SITUACIONES DE JUEGO.
				4	TÉCNICAS DE LANZAMIENTO	POSICIÓN DE LOS PIES PARA EL LANZAMIENTO	EL NIÑO PUEDE LOGRAR IDENTIFICAR COMO POSESIONE LOS PIES CORRECTAMENTE, IDENTIFICANDO EL PIE DE PIVOTE Y EL LIBRE.
						PREDEPORTIVOS CON LANZAMIENTO BACKHAND EN CIRCUITOS	EL NIÑO IDENTIFICA LA TECNICA DE LANZAMIENTO BACKHAND.
						PREDEPORTIVOS CON LANZAMIENTO FORESHAND O FLICK EN CIRCUITOS	EL NIÑO IDENTIFICA LA TECNICA DE LANZAMIENTO FORESHAND O FLICK.
						PREDEPORTIVOS CON LANZAMIENTO HAMMER EN CIRCUITOS	EL NIÑO IDENTIFICA LA TECNICA DE LANZAMIENTO HAMMER.
						OTRAS TECNICAS DE LANZAMIENTOS	EL NIÑO IDENTIFICA LA NUEVAS TÉCNICAS DE LANZAMIENTO.
				5	REGATE	PREDEPORTIVOS QUE INVOLUCREN LA HABILIDAD INDIVIDUAL PARA LOS MOVIMIENTOS CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INVOLUCRE POCO A POCO MOVIMIENTOS EN EJERCICIOS DINAMICOS CON EL DISCO.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	PRINCIPIOS DE ESTE DEPORTE	EL NIÑO IDENTIFICA LOS INICIOS DE ESTE DEPORTE, DONDE NACIO Y SU DESARROLLO A NIVEL MUNDIAL.
						JUEGOS EN SU EPOCA	EL NIÑO IDENTIFICA COMO SE JUGABA EN SU ÉPOCA Y COMO A EVOLUCIONADO
						EVOLUCIÓN	EL NIÑO IDENTIFICA SU IMPORTANCIA EN EL MUNDO DEPORTIVO.
				2	REGLAMENTACION	SUPERFICIE DE JUEGO	EL NIÑO IDENTIFICA LAS REGLAS DEL DEPORTE
						DE LOS JUGADORES	EL NIÑO IDENTIFICA LA CANTIDAD DE JUGADORES MÁXIMAS Y MINIMAS, POSICIONES DENTRO DEL JUEGO Y FUNCIONES DE CADA UNO.
						FALTAS O VIOLACIONES	EL NIÑO IDENTIFICA LAS ACCIONES ILEGALES DENTRO DEL JUEGO, SUS SANCIONES Y SUS CONSECUENCIAS.
						EQUIPAMIENTO DEL JUGADOR	EL NIÑO IDENTIFICA SU EQUIPAMIENTO DE JUEGO UNIFORMIDAD ELEMENTACIÓN.
						JUZGAMIENTO O ARBITRAMIENTO	EL NIÑO IDENTIFICA QUIEN RIGE LA REGLAS AL NO EXISTIR ARBITRO.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNO DEL MUNICIPIO Y DEL DEPARTAMENTO A REPRESENTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA RECONOZCA LOS SIMBOLOS DEPORTIVOS, SIMBOLOS PATRIOS E HIMNOS MUNICIPAL, DEPARTAMENTAL Y NACIONAL.
						ESCUDOS A REPRESENTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TENGA SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS COLORES DE LA BANDERA, ESCUDO QUE REPRESENTA AL COMPETIR.
		PSICO SOCIAL VOLITIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	EL NIÑO IDENTIFICA Y ADOPTA LOS VALORES HUMANOS A SU VIDA COTIDIANA.
						CUMPLIMIENTO	
						COMPAÑERISMO	
						HONESTIDAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	EL NIÑO ES ASEADO CONSIGO MISMO Y LOS DEMÁS
						ALIMENTACIÓN	EL NIÑO COMPRENDE LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SLAUDABLE
						PRESENTACION PERSONAL	EL NIÑO ES RESPONSABLE CON SU FORMA DE VESTIR Y LUCIR
						DESCANSO Y SUEÑO	EL NIÑO COMPRENDE LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO COMO MEDIO DE RECUPERACIÓN
						EJERCICIO FISICO	EL NIÑO CONSIDERA EL EJERCICIO FÍSICO COMO UN HÁBITO IMPORTANTE
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	EL NIÑO MANTIENE LA BUENA ACTITUD FRENTE A LA SITUACIONES DIARIAS
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	EL NIÑO ES CAPAZ DE COMPRENDER QUE EL TRABAJO DURO ES EL MECANISMO DE LA SUPERACIÓN Y SOBREPONERSE A LAS DIFICULTADES
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	EL NIÑO ES CAPAZ DE MANTENER EL FOCO EN LAS ACTIVIDADES A DESARROLLAR
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	EL NIÑO TIENE BUENAS RELACIONES CON SUS COMPAÑEROS
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PREDEPORTIVOS DE PRESENTACION	EL NIÑO SE ADPTA A LOS JUEGOS GRUPALES.
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	EL NIÑO EXPERIMENTA LA SENSACION DE COMPETENCIA CON ENCUENTROS DEPORTIVOS.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO LA COMBA	EL NIÑO IDENTIFICA EL JUEGO Y COACCIONA SU DESARROLLO
						JUEGO GALLINA CIEGA	EL NIÑO IDENTIFICA EL JUEGO Y COACCIONA SU DESARROLLO
						JUEGOS LA SOGA O CUERDA	EL NIÑO IDENTIFICA EL JUEGO Y COACCIONA SU DESARROLLO
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PROYECCION DE PELICULA BASADA EN EL DEPORTE FORMATIVO	EL NIÑO ENCUENTRA NUEVAS EXPERIENCIAS CON AYUDAS AUDIOVISUALES
						ACTIVIDADES ARTISTICAS (MANUALIDADES CON EL DEPORTE)	EL NIÑO ENCUENTRA NUEVAS EXPERIENCIAS CON AYUDAS EN MANUALIDADES
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SUPER MACTH RECREATIVO	EL NIÑO SE DIVIERTE MIENTRAS REALIZA LOSCIRCUITOS
						ESTACIONES DE HABILIDADES TECNICAS	EL NIÑO SE DIVIERTE MIENTRAS REALIZA LOSCIRCUITOS
						CIRCUITOS RECREATIVOS	EL NIÑO SE INTEGRA Y DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVALES DE HABILIDADES TECNICAS	EL NIÑO SE INTEGRA Y DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES
						FESTIVAL DE HABILIDADES TECNICAS GRUPALES	EL NIÑO SE INTEGRA Y DISFRUTA DE LAS ACTIVIDADES

FECHA DE ENTREGA	30 DE SEPTIEMBRE DE 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES
MUNICIPIO	MESITAS CUNDINAMARCA

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACION

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ULTIMATE	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	ROTACIONES BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	BUSCAR LA ADAPTACIÓN DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES SIMULTÁNEOS A LAS ACCIONES DEL CUERPO
						RITMO	LOGRAR UNA REACCIÓN MOTRIZ EFICAZ MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE EJERCICIOS Y CIRCUITOS ADAPTADOS AL DEPORTE
						EQUILIBRIO	INSERTAR AL DEPORTISTA CON DIFERENTES JUEGOS DIDÁCTICOS ACTIVANDO Y EJERCICIOS QUE PROPORCIONES EQUILIBRIO AL DEPORTISTA
						ORIENTACION	PERMITIR AL DEPORTISTA OBTENER UNA CORRECTA ORIENTACIÓN CORPORAL CON ACCIONES DE JUEGO REALES
						DIFERENCIACION	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE EJERCICIOS DE DIFERENCIACIÓN CON MOVIMIENTOS PARCIALES Y DE COORDINACIÓN
						REACCIÓN	LOGRAR QUE DEPORTISTA REALICES ACCIONES DE REACCIONES MOTRICES CON ESTÍMULOS
						ADAPTACIÓN	REALIZAR CIRCUITOS Y JUEGOS DE ADAPTACIÓN AL DEPORTISTA Y SITUACIONES DE JUEGO
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	OBTENER QUE EL DEPORTISTA REALICE CIRCUITOS CON DIFERENTES MOVIMIENTOS Y ELEMENTOS EN PROCESO DE DESARROLLO DURANTE LA SESIÓN.
						CORRER	REALIZAR CIRCUITOS Y SITUACIONES DE JUEGO CON DIFERENTES RITMOS DE VELOCIDAD.
						SALTAR	REALIZAR CIRCUITOS CON ELEMENTOS LAZO, CONOS, PLATILLO, BARRERAS EN DIFERENTES DIRECCIONES ESTIMULANDO EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN.
						ATRAPAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA FORTALEZCA UN BUEN DOMINIO DE MANOS Y PIES REALIZANDO UNA BUENA COORDINACIÓN VISO-MANUAL Y VISO-PEDICA A BASE DE EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN ESTAS COORDINACIONES
						RODAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DIFERENTES EJERCICIOS DONDE MUESTRE SU DESARROLLO EN POSTURA Y MOVILIDAD.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	BASICA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE LA FUERZA A BASE DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ADAPTACIÓN MUSCULAR.
						ESPECIFICA	CONSEGUIR QUE EL DEPORTISTA TRABAJE ESTE TIPO DE FUERZA Y RESISTENCIA CON EJERCICIOS TÉCNICOS RELACIONADOS CON A LA SESIONES DE TRABAJO.
						EXPLOSIVA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE EJERCICIOS A UNA MAYOR TENDENCIA EN FUERZA Y VELOCIDAD.
						COMPESATORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE TAMBIÉN EL TRABAJO MUSCULAR MENOS UTILIZADOS EN ESTE DEPORTE PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA LOGRE UNA BUENA ADAPTACIÓN Y MEJORE LA RESISTENCIA AERÓBICA PARA SITUACIONES DE JUEGO.
				3	VELOCIDAD	CIRCUITOS DE PREPARACION FISICA ACORDE A LA EDAD PARA EL DESARROLLO DE ESTA CAPACIDAD	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TENGA UNA BUENA EJECUCIÓN DE SESIONES TRABAJADAS EN ESTA CAPACIDAD PARA MEJORAR LA VELOCIDAD EN TODOS SUS ASPECTOS.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE UNA BUENA POSICION DE ESTIRAMIENTO DE MANERA MANTENIDA PARA SU PROPIA RECUPERACIÓN
						DINAMICA	CONSEGUIR QUE EL DEPORTISTA REALICE UNA BUENA FLEXIBILIDAD EN MOVIMIENTO CON SU MÁXIMA AMPLITUD DURANTE LA SESIÓN.
				1	CONDUCCION	CIRCUITOS CON VARIANTES O JUEGOS DONDE SE TRANSPORTE EL DISCO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TRANSPORTE EL DISCO CORRECTAMENTE EN CARRERA CONTINUA.
						CIRCUITOS DE VELOCIDAD ENTRE CONOS Y BARAS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TRANSPORTE EL DISCO CON SU CORRECTO CONTROL ENTRE LAS DISTINTAS ESTACIONES
						LANZAMIENTO CON A DOS PERFILES.	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA LANCE CORRECTAMENTE EL DISCO Y REALICE LA CONDUCCIÓN TRABAJANDO LOS DOS PERFILES.
						ENFAGES DEL DISCO CON VARIEDAD DE DIFICULTADES.	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE UNA BUENA TÉCNICA DE CONDUCCIÓN POR MEDIO DE CIRCUITOS LARGOS Y CORTOS.
				2	CONTROL Y DOMINIO	PREDEPORTIVOS DE CONTROL Y DOMINIO CON LANZAMIENTOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE UN BUEN DESARROLLO DEL CIRCUITO CON LOS FUNDAMENTOS A TRABAJAR.
						POR PARILLAS A DISTANCIA MODERADA 3. JUGADOR HACE UN LANZAMIENTO AL AIRE Y EL JUGADOR 2 LO DEBE CONTROLA CON LA MANO DIESTRA Y CON LA MANO MENOS USAD.	OBTENER UN BUEN GESTO TÉCNICO DE CONTROL Y LANZAMIENTOS CON LAS DOS MANOS.
						CIRCUITO DE TRES JUGADORES CON DESPLAZAMIENTOS ENTRE CONOS CON EL ANIADIDO CONTROL Y DOMINIO.	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS EFECTUEN UN BUEN CONTROL CON DESPLAZAMIENTO EJECUTANDO LA ACCIÓN CORRECTA.
						POR PARILLAS A DISTANCIA DE 5 METROS EL JUGADOR (A) LANZA EL DISCO AL JUGADOR (B) A CONTROLA CON LAS DOS MANOS	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS TENGAN UN BUEN CONTROL CON SU COMPAÑERO EFECTUANDO LA ENTREGA.
				3	LANZAMIENTOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS PARA DEFINICIÓN MEJORANDO EL GESTO TÉCNICO DE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE UN BUENO GESTOS TÉCNICOS MEDIANTE JUEGOS ACORDE A SU EDAD PARA MEJORAR LOS LANZAMIENTOS.
						LANZAMIENTOS A CORTA DISTANCIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE UN BUEN GESTO TÉCNICO PARA EL LANZAMIENTO A CORTA DISTANCIA.
						LANZAMIENTOS A LARGA DISTANCIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE UN BUEN GESTO TÉCNICO PARA EL LANZAMIENTO A LARGA DISTANCIA.
						TRABAJOS DE DEFINICIÓN Y LANZAMIENTOS A CORTA, MEDIA Y LARGA DISTANCIA DONDE SE HAGA ENFASIS AL GESTO TECNICO DE ESTE FUNDAMENTO.	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE UN BUEN GESTO DE LANZAMIENTOS CON VARIANTES DE DISTANCIA EN SITUACIONES DE JUEGO.
				4	TÉCNICAS DE LANZAMIENTO	POSICIÓN DE LOS PIES PARA EL LANZAMIENTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA POSESIONE LOS PIES CORRECTAMENTE, IDENTIFICANDO EL PIE DE PIVOTE Y EL LIBRE.
						PREDEPORTIVOS CON LANZAMIENTO BACKHAND EN CIRCUITOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EFECTUE EL GESTO CORRECTO DE LANZAMIENTO CON LA TÉCNICA BACKHAND EN SITUACIONES DE JUEGO.
						PREDEPORTIVOS CON LANZAMIENTO FORSWHIP O FLICK EN CIRCUITOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EFECTUE EL GESTO CORRECTO DE LANZAMIENTO CON LA TÉCNICA FORSWHIP O FLICK EN SITUACIONES DE JUEGO.
						PREDEPORTIVOS CON LANZAMIENTO HAMMER EN CIRCUITOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EFECTUE EL GESTO CORRECTO DE LANZAMIENTO CON LA TÉCNICA HAMMER EN SITUACIONES DE JUEGO.
						OTRAS TECNICAS DE LANZAMIENTOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESCUBRA NUEVAS TÉCNICAS DE LANZAMIENTOS COMO SCOOBER, EL THUMBER, O BACKHAND INVERTIDO EN SITUACIONES DE JUEGO
				5	REGATE	PREDEPORTIVOS QUE INVOLUCREN LA HABILIDAD INDIVIDUAL PARA LOS MOVIMIENTOS CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INVOLUCRE POCO A POCO MOVIMIENTOS EN EJERCICIOS DINÁMICOS CON EL DISCO.
		TEORICO	DESARROLLO COGNITIVO	1	HISTORIA DEL DEPORTE	FUNDAMENTOS DE ESTE DEPORTE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA RECONOZCA LOS INICIOS DE ESTE DEPORTE, DONDE NACIO Y SU DESARROLLO A NIVEL MUNDIAL
						JUEGOS EN SU EPOCA	CITURI EL DEPORTISTA DE COMO SE JUGABA EN SU EPOCA Y COMO A EVOLUCIONADO.
						EVOLUCION	REVELAR AL DEPORTISTA LA EVOLUCIÓN DE ESTE DEPORTE, SU IMPORTANCIA EN EL MUNDO DEPORTIVO SUS MÉTODOS DE APRENDIZAJE, SUS TÉCNICAS Y TÁCTICAS QUE AHORA SE MANEJAN A NIVEL MUNDIAL
				2	REGLAMENTACION	SUPERFICIE DE JUEGO	LOGRAR EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE MEDIDAS DEL TERRENO, DEMARCACIÓN Y ZONAS DE JUEGO.
						DE LOS JUGADORES	REVELAR AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE RECONOCER LA CANTIDAD DE JUGADORES MAXIMAS Y MINIMAS, POSICIONES DENTRO DEL JUEGO Y FUNCIONES DE CADA UNO.
						FALTAS O VIOLACIONES	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS ACCIONES ILEGALES DENTRO DEL JUEGO, SUS SANCIONES Y SUS CONSECUENCIAS.
						EQUIPAMIENTO DEL JUGADOR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE SU EQUIPAMIENTO DE JUEGO UNIFORMIDAD NUMERACIÓN.
						JUZGAMIENTO O ARBITRAMIENTO	EXPLICAR AL DEPORTISTA PISO Y TRAMO DE RESPONSABILIDAD AL NO EXISTIR ARBITRO Y EL DEPOTISTA DEBE ESTAR EN LA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNO DEL MUNICIPIO Y DEL DEPARTAMENTO A REPRESENTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA RECONOZCA LOS SÍMBOLOS DEPORTIVOS, SÍMBOLOS PATRIOS E HIMNOS MUNICIPAL, DEPARTAMENTAL Y NACIONAL.
						ESCUDOS A REPRESENTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TENGA SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS COLORES DE LA BANDERA, ESCUDO QUE REPRESENTA AL COMPETIR.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS ADQUIERAN LOS VALORES HUMANOS PARA EL FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO EN EQUIPO Y EL DESARROLLO COMO PERSONA.
						CUMPLIMIENTO	
						COMPAÑERISMO	
						HONESTIDAD	
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	OBTENER QUE EL DEPORTISTA MANTENGA UN BUEN ASEO PERSONAL EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.
						ALIMENTACIÓN	DAR A CONOCER AL DEPORTISTA LOS DIFERENTES PROCESOS DE ALIMENTACIÓN EN CASA QUE SON FUNDAMENTALES PARA UN ÓPTIMO DESARROLLO EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS.
						PRESENTACIÓN PERSONAL	RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA PRESENTACIÓN PERSONAL DURANTE LAS SESIONES Y EVENTOS DEPORTIVOS A REALIZARSE.
						DESCANSO Y SUEÑO	RECONOCER QUE UN ÓPTIMO DESCANSO Y CUMPLIR CON LAS HORAS DE SUEÑO ES FUNDAMENTAL PARA LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA DESPUÉS DE UN ESIGANTE FÍSICO.
						EJERCICIO FISICO	RECONOCER QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO MOTRIZ, FÍSICO, SOCIAL Y SALUDABLE DEL DEPORTISTA.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DEMUESTRE UNA ACTITUD POSITIVA SIEMPRE EN SITUACIONES DE JUEGO, SITUACIONES ADVERSAS, RECONOCER CUANDO SE GANA Y SE PIERDE.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA OBTENGA EL SENTIDO DE SUPERACIÓN AL DÍA A DÍA, SUPERANDO OBSTÁCULOS Y ADVERSIDADES, SIENDO EL RIVAL A VENCER EL SI MISMO.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA HABITOS QUE LE AYUDEN A MEJORAR SU ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN PARA UN MAYOR DESEMPEÑO DEPORTIVO.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	CONSEGUIR QUE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTOS SEAN UNA FORMA DE QUE EL DEPORTISTA CONVIVA EN UN AMBIENTE AGRADABLE PARA SU DESARROLLO SOCIAL.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y TEORIAS Y VOLS	1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	PREDEPORTIVOS DE PRESENTACIÓN	LOGRAR UNA BUENA ADAPTACIÓN AL GRUPO DE FORMACIÓN PARA UN BUEN DESARROLLO EN EL BUEN AMBIENTE DEPORTIVO
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	ADQUIRIR LA IMPORTANCIA DE REALIZAR EVENTOS DE COMPETENCIA Y REGIONALES DE FORMACIÓN PARA MEJORAR SITUACIONES DE APRENDIZAJE
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO LA COMBA	IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS TRADICIONALES EN EL AMBITO DE FORMACIÓN DEPORTIVA, LA INTEGRACIÓN Y LA RECREACIÓN.
						JUEGO GALLINA CIEGA	ESTABLECER JUEGOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE DIVERTA APRENDIENDO A TENER EL SENTIDO DE UBICACIÓN TRABAJANDO EN EQUIPO.
						JUEGOS LA SOGA O CUERDA	LOGRAR UNA BUENA ADAPTACIÓN RECREATIVA DONDE SE LOGRE MEJORAR LA FUERZA Y COORDINACIÓN MOTRIZ.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PROYECCION DE PELICULA BASADA EN EL DEPORTE FORMATIVO	EL DEPORTISTA INTERACTUA CON LOS COMPAÑEROS DE ENTRENAMIENTO EN UN AMBIENTE QUE LE PERMITA EXPLORAR JUEGOS, OTRO PUNTO DE VISTA HISTÓRIAS Y LA REALIDAD DEPORTIVA.
						ACTIVIDADES ARTISTICAS (MANUALIDADES CON EL DEPORTE)	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS EXPLOREN Y DESARROLLEN HABILIDAD DONDE EXPORSA SENTIMIENTOS DE ALEGRÍA O DERROTA DE FORMA MANUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SUPER MACTH RECREATIVO	DISEÑADOS EVENTOS PARA QUE EL DEPORTISTA EXPLORE SU PARTE FÍSICA Y SUS CUALIDADES DEPORTIVAS MEDIANTE ESTOS CIRCUITOS DE COMPETENCIA.
						ESTACIONES DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS REALICEN CIRCUITOS DE HABILIDADES DONDE SE EXPONGA LA TÉCNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL.
						CIRCUITOS RECREATIVOS	REALIZAR CON EL DEPORTISTA CIRCUITOS DEPORTIVOS RECREATIVOS DONDE LA ALEGRÍA Y LA DIVERSIÓN SEAN EL CENTRO DE ATENCIÓN
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES TECNICAS	EL DEPORTISTA EXPLORARA E INTERACTUARA CON COMPETENCIA INDIVIDUAL EN SITUACIONES DE JUEGO REALES.
						FESTIVAL DE HABILIDADES TECNICAS GRUPALES	LOS DEPORTISTAS EXPLORAN SITUACIONES DE JUEGO REALES DONDE TENDRÁN QUE TRABAJAR EN EQUIPO

FECHA DE ENVIADO	15 DE SEPTIEMBRE DE 2021
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JOAN ALEXANDER MARTINEZ TORRES
TELEFONO	3115057000 EXTENSION 4

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

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y AMBLIACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ULTIMATE	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	SISTEMA DE BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	ADECUAR LA ADAPTACIÓN DE LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS CORPORALES SIMULTÁNEOS A LAS ACCIONES DEL CUERPO ADAPTADAS A LA EDAD
						RITMO	LOGRAR UNA VELOCIDAD MOTRIZ EFICAZ MEDIANTE LA EJECUCIÓN DE EJERCICIOS Y CIRCUITOS ADAPTADOS AL DEPORTE CON UNA FLUIDEZ INTENSIDAD.
						EQUILIBRIO	INCENTIVAR AL DEPORTISTA CON DIFERENTES JUEGOS DIDÁCTICOS, ACTIVIDADES Y EJERCICIOS QUE PROPORCIONES EQUILIBRIO AL DEPORTISTA.
						ORIENTACION	PERMITIR AL DEPORTISTA OBTENER UNA CORRECTA ORIENTACIÓN CORPORAL CON ACCIONES E DE JUEGO REALES DE COMPETENCIA.
						DIFERENCIACION	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE EJERCICIOS DE DIFERENCIACIÓN CON MOVIMIENTOS PARCIALES Y DE COORDINACIÓN.
						REACCIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE ACCIONES DE REACCIONES MOTORAS EN SITUACIONES DE JUEGO REALES Y DE COMPETENCIA.
						ADAPTACIÓN	REALIZAR CIRCUITOS Y JUEGOS DE ADAPTACIÓN AL DEPORTISTA A SITUACIONES DE JUEGO REALES Y DE COMPETENCIA
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMBIAR	OBTENER QUE EL DEPORTISTA REALICE CIRCUITOS CON DIFERENTES MOVIMIENTOS Y ELEMENTOS EN PROCESO DE DESARROLLO DURANTE LA SESIÓN.
						CORRER	REALIZAR CIRCUITOS Y SITUACIONES DE JUEGO CON DIFERENTES RITMOS DE VELOCIDAD, LLEVANDO AL DEPORTISTA A LA EXIGENCIA
						SALTAR	REALIZAR CIRCUITOS CON ELEMENTOS DE LAZO, CONOS, PLATILLO, BARRERAS EN DIFERENTES DIRECCIONES ESTIMULANDO EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN.
						ATRAPAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA FORTALEZCA UN BUEN DOMINIO DE MANOS Y PIES REALIZANDO UNA BUENA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PEDICA A BASE DE EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN EL ATRAPAR EN SITUACIONES DE JUEGO
						RODAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE DIFERENTES EJERCICIOS DONDE MASIFIQUE SU DESARROLLO EN POSTURA Y MOVILIDAD.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BÁSICAS	1	FUERZA	BASICA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE LA FUERZA A BASE DE EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ADAPTACIÓN MUSCULAR IMPLEMENTADO CARGAS ACORDES A LA EDAD
						ESPECIFICA	CONSEGUIR QUE EL DEPORTISTA TRABAJE ESTE TIPO DE FUERZA Y RESISTENCIA CON EJERCICIOS TÉCNICOS RELACIONADOS CON A LA FUERZA DE TRABAJO, UTILIZANDO EL CUERPO DEL DEPORTISTA COMO
						EXPLOSIVA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE EJERCICIOS A UNA MAYOR EXIGENCIA EN FUERZA Y VELOCIDAD, UTILIZANDO MEDIOS ESPECIFICOS, CON CARGAS Y REPETICIONES ACORDES AL PLAN DE TRABAJO
						COMPENSATORIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESARROLLE TAMBIÉN EL TRABAJO MUSCULAR MENOS UTILIZADOS EN ESTE DEPORTE PARA EL DESARROLLO DEL EQUILIBRIO
				2	RESISTENCIA	AERÓBICA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA LOGRE UNA BUENA ADAPTACIÓN Y MEJORE LA RESISTENCIA AERÓBICA PARA OBTENER UN MEJOR RENDIMIENTO EN LA COMPETENCIA.
				3	VELOCIDAD	CIRCUITOS DE PREPARACION FISICA ACORDE A LA EDAD PAR EL DESARROLLO DE ESTA CAPACIDAD	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TENGA UNA BUENA EJECUCIÓN DE SESIONES TRABAJADAS EN ESTA CAPACIDAD PARA MEJORAR LA VELOCIDAD EN TODOS SUS ASPECTOS.
				4	FLEXIBILIDAD	ESTATICA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE UNA BUENA POSICIÓN DE ESTIRAMIENTO DE MANERA MANTENIDA PARA SU PROPIA RECUPERACIÓN.
						DINAMICA	CONSEGUIR QUE EL DEPORTISTA REALICE UNA BUENA FLEXIBILIDAD EN MOVIMIENTO CON SU MAXIMA AMPLITUD DURANTE LA SESIÓN.
				1	CONDUCCION	CIRCUITOS CON VARIANTES O JUEGOS DONDE SE TRASPORTE EL DISCO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TRASPORTE EL DISCO CORRECTAMENTE EN SITUACIONES DE JUEGO REALES Y DE COMPETENCIA.
						CIRCUITOS DE VELOCIDAD ENTRE CONOS Y BARAS.	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TRANSPORTE EL DISCO CON SU CORRECTO CONTROL ENTRE LAS DISTINTAS ESTACIONES
						LANZAMIENTO CON A BOS PERFILES.	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA LANCE CORRECTAMENTE EL DISCO Y REALICE LA CONDUCCIÓN TRABAJANDO LOS DOS PERFILES, EN SITUACIONES DE JUEGO REALES Y DE COMPETENCIA.
						ENFASIS DEL TRASPORTE DEL DISCO CON VARIEDAD DE OBTACULOS.	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE UNA BUENA TÉCNICA DE CONDUCCIÓN POR MEDIO DE CIRCUITOS LARGOS Y CORTOS.
				2	CONTROL Y DOMINIO	PREDEPORTIVOS DE CONTROL Y DOMINIO CON LANZAMIENTOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE UN BUEN DESARROLLO DEL CIRCUITO CON LOS FUNDAMENTOS A TRABAJAR.
						POR PAREJAS A UNA DISTANCIA MODERADA EL JUGADOR HACE UN LANZAMIENTO AL AIRE AL EL JUGADOR 2 ATRAPA LA PELOTA CON LA MANO DIESTRA Y CON LA MANO MENOS USAL	OBTENER UN BUEN GESTO TÉCNICO DE CONTROL Y LANZAMIENTOS CON LAS DOS MANOS. CON VARIANTES DE ALTA INTENSIDAD
						CIRCUITO DE TRES JUGADORES CON DESPLAZAMIENTOS ENTRE CONOS CON EL ADECUADO CONTROL Y DOMINIO.	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS EFECTÚEN UN BUEN CONTROL CON DESPLAZAMIENTO EJECUTANDO LA ACCIÓN CORRECTA
						POR PAREJAS A DISTANCIA DE 5 METROS EL JUGADOR 1 LANZA EL DISCO AL JUGADOR (B) Y CONTROLA CON LAS DIFERENTES CON LAS DOS MANOS.	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS TENGAN UN BUEN CONTROL CON SU COMPAÑERO EFECTUANDO LA ENTREGA, CON REPETICIONES Y VARIANTES DE ALTA INTENSIDAD.
				3	LANZAMIENTOS	JUEGOS PRE DEPORTIVOS PARA DEFINICIÓN MEJORANDO EL GESTO TÉCNICO DE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA REALICE UN BUENO GESTOS TÉCNICOS MEDIANTE JUEGOS ACORDE A SU EDAD PARA MEJORAR LOS LANZAMIENTOS.
						LANZAMIENTOS A CORTA DISTANCIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE Y PERFECCIONE SU GESTO TÉCNICO PARA EL LANZAMIENTO A CORTA DISTANCIA.
						LANZAMIENTOS A ARGA DISTANCIA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE PERFECCIONE SU GESTO TÉCNICO PARA EL LANZAMIENTO A LARGA DISTANCIA.
						TRABAJOS DE DEFINICIÓN A LANZAMIENTOS A CORTA, MEDIA Y LARGA DISTANCIA DONDE SE HAGA ÉNFASIS AL GESTO TÉCNICO DE ESTE FUNDAMENTO.	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EJECUTE UN BUEN GESTO DE LANZAMIENTOS CON VARIANTES DE DISTANCIA EN SITUACIONES DE JUEGO REALES Y DE COMPETENCIA
				4	TÉCNICAS DE LANZAMIENTO	POSICIÓN DE LOS PIES PARA EL LANZAMIENTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA POSEA DONE LOS PIES CORRECTAMENTE, IDENTIFICANDO EL PIE DE PIVOTE Y EL LIBRE.
						PREDEPORTIVOS CON LANZAMIENTO BACHAND EN CIRCUITOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EFECTUE EL GESTO CORRECTO DE LANZAMIENTO CON LA TÉCNICA BACHAND EN SITUACIONES DE JUEGO REALES Y DE COMPETENCIA.
						PREDEPORTIVOS CON LANZAMIENTO FORHAND O FLICK EN CIRCUITOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EFECTUE EL GESTO CORRECTO DE LANZAMIENTO CON LA TÉCNICA FORHAND O FLICK EN SITUACIONES DE JUEGO REALES Y DE COMPETENCIA
						PREDEPORTIVOS CON LANZAMIENTO HAMMER EN CIRCUITOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA EFECTUE EL GESTO CORRECTO DE LANZAMIENTO CON LA TÉCNICA HAMMER EN SITUACIONES DE JUEGO REALES Y DE COMPETENCIA.
						OTRAS TECNICAS DE LANZAMIENTOS	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DESCUBRA NUEVAS TÉCNICAS DE LANZAMIENTOS COMO SCOOBER, EL THUMBER, O BACKHAND INVERTIDO EN SITUACIONES DE JUEGO REALES Y DE COMPETENCIA
				5	REGATE	PREDEPORTIVOS QUE INVOLUCREN LA AMBILIDAD INDIVIDUAL CON MOVIMIENTOS CON LAS DIFERENTES PARTES DEL CUERPO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA INVOLUCRE MOVIMIENTOS EN EJERCICIOS DINÁMICOS CON EL DISCO.
		TEORICO	SISTEMA LOCOMOTOR	1	HISTORIA DEL DEPORTE	PRINCIPIOS DE ESTE DEPORTE	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA RECONOZCA LOS INICIOS DE ESTE DEPORTE, DONDE NACIO Y SU DESARROLLO A NIVEL MUNDIAL.
						JUEGOS EN SU EPOCA	ATRAE EL DEPORTISTA DE COMO SE JUGABA EN SU EPOCA Y COMO HA EVOLUCIONADO.
						EVOLUCION	REALAR AL DEPORTISTA LA EVOLUCIÓN DE ESTE DEPORTE, SU IMPORTANCIA EN EL MUNDO DEPORTIVO SUS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO, SUS TÉCNICAS Y TÁCTICAS QUE AHORA SE MANEJAN A NIVEL MUNDIAL.
				2	REGLAMENTACION	SUPERFICIE DE JUEGO	LOGRAR EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE MEDIDAS DEL TERRENO, DEMARCACIÓN Y ZONAS DE JUEGO.
						DE LOS JUGADORES	REALAR AL DEPORTISTA LA IMPORTANCIA DE RECONOCER LA CANTIDAD DE JUGADORES MAXIMAS Y MINIMAS, POSICIONES DENTRO DEL JUEGO Y FUNCIONES DE CADA UNA.
						FALTAS O VIOLACIONES	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE LAS ACCIONES ILEGALES DENTRO DEL JUEGO, SUS SANCIONES Y SUS CONSECUENCIAS
						EQUIPAMIENTO DEL JUGADOR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA IDENTIFIQUE SU EQUIPAMIENTO DE ACUERDO A LA NORMATIVIDAD
						EL OBJETO ARBITRAMIENTO	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA RECONOZCA Y RESPETE EL OBJETO DE ARBITRAMIENTO Y EL DEPORTISTA DEBE ESTAR EN LA AL NO EXISTIR ARBITRO, Y EL DEPORTISTA DEBE ESTAR EN LA
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	HIMNO DEL MUNICIPIO Y DEL DEPARTAMENTO A REPRESENTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA RECONOZCA LOS SIMBOLOS DEPORTIVOS, SIMBOLOS PATRIOS E HIMNOS MUNICIPAL, DEPARTAMENTAL Y NACIONAL
						ESCUDOS A REPRESENTAR	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA TENGA SENTIDO DE PERTENENCIA POR LOS COLORES DE LA BANDERA, ESCUDO QUE REPRESENTA AL COMPETIR.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO		3	VALORES	RESPETO	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS ADQUIERAN LOS VALORES HUMANOS PARA EL FORTALECIMIENTO DEL TRABAJO EN EQUIPO Y EL DESARROLLO COMO PERSONA.
						CUMPLIMIENTO	
						COMPAÑERISMO	
						HONESTIDAD	
				4	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	OBTENER QUE EL DEPORTISTA MANTENGA UN BUEN ASEO PERSONAL EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.
						ALIMENTACIÓN	DAR A CONOCER AL DEPORTISTA LOS DIFERENTES PROCESOS DE ALIMENTACIÓN EN LA CUAL QUE SON FUNDAMENTALES PARA UN ÓPTIMO DESARROLLO EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS
						PRESENTACION PERSONAL	RECONOCER LA IMPORTANCIA DE LA PRESENTACIÓN PERSONAL DURANTE LAS SESIONES Y EVENTOS DEPORTIVOS A REALIZASEN.
						DESCANSO Y SUEÑO	RECONOCER QUE UN ÓPTIMO DESCANSO Y CUMPLIR CON LAS HORAS DE SUEÑO ES FUNDAMENTAL PARA LA RECUPERACIÓN DEL DEPORTISTA DESPUÉS DE UN DESGASTE FÍSICO
						EJERCICIO FISICO	RECONOCER QUE LA ACTIVIDAD FÍSICA ES FUNDAMENTAL PARA EL DESARROLLO MOTRIZ, FÍSICO, SOCIAL Y SALUDABLE DEL DEPORTISTA
				5	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA DEMUESTRE UNA ACTITUD POSITIVA SIEMPRE EN SITUACIONES DE JUEGO, SITUACIONES ADVERSAS, RECONOCER CUANDO SE GANA Y SE PIERDE.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA OBTENGA EL SENTIDO DE SUPERACIÓN AL DÍA A DÍA, SUPERANDO OBSTÁCULOS Y ADVERSIDADES, SIENDO EL RIVAL A VENCER EL SI MISMO.
				6	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCION Y CONCENTRACIÓN	LOGRAR QUE EL DEPORTISTA ADQUIERA HÁBITOS QUE LE AYUDEN A MEJORAR SU ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN PARA UN MAYOR DESEMPEÑO DEPORTIVO
						CONFIANCIA DEPORTIVA	CONSEGUIR QUE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTOS SEAN UNA FORMA DE QUE EL DEPORTISTA CONFÍA EN UN AMBIENTE AGRADABLE PARA SU DESARROLLO SOCIAL
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	PREDEPORTIVOS DE PREPARACIÓN	LOGRAR UNA BUENA ADAPTACIÓN AL GRUPO DE FORMACIÓN PARA UN BUEN DESARROLLO Y UN BUEN AMBIENTE DEPORTIVO
						ENCUENTROS DEPORTIVOS	MOSTRAR LA IMPORTANCIA DE REALIZAR EVENTOS DE COMPETENCIA Y RECREATIVO Y DE FORMACIÓN PARA MEJORAR DIFERENTES DE INTEGRACIÓN
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JUEGO LA COMBA	APRENDER LOS DIFERENTES TRADICIONALES ENVIL AMBITO DE FORMACIÓN DEPORTIVA, LA INTEGRACIÓN Y LA RECREACIÓN.
						JUEGO GALLINA CIEGA	ESTABLECER JUEGOS PARA QUE EL DEPORTISTA SE DIVIERTA APRENDIENDO A TENER EL SENTIDO DE UBICACIÓN TRABAJANDO EN EQUIPO.
						JUEGOS LA SOGA O CUERDA	LOGRAR UNA BUENA ADAPTACIÓN RECREATIVA DONDE SE LOGRE MEJORAR LA FUERZA Y COORDINACIÓN MOTRIZ
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	PROYECCION DE PELICULA BASADA EN EL DEPORTE FORMATIVO	EL DEPORTISTA INTERACTÚA CON LOS COMPAÑEROS DE ENTRENAMIENTO EN UN AMBIENTE QUE LE PERMITA EXPLORAR DESDE OTRO PUNTO DE VISTA HISTORIAS Y LA REALIDAD DEPORTIVA
						ACTIVIDADES ARTISTICAS (MANUALIDADES) CON EL DEPORTE)	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS EXPLOREN Y DESARROLLEN MANUALIDAD DONDE EXPONGA SUS SENTIMIENTOS DE ALEGRÍA O TRISTEZA DE FORMA MANUAL.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	SUPER MACTH RECREATIVO	ORGANIZAR EVENTOS PARA QUE EL DEPORTISTA EXPLORE SU PARTE FÍSICA Y SUS CUALIDADES DEPORTIVAS MEDIANTE ESTOS EVENTOS RECREATIVOS
						ESTACIONES DE HABILIDADES TECNICAS	LOGRAR QUE LOS DEPORTISTAS REALICEN CIRCUITOS DE HABILIDADES DONDE SE EXPONGA LA TÉCNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL
						CIRCUITOS RECREATIVOS	REALIZAR CON EL DEPORTISTA CIRCUITOS DEPORTIVOS RECREATIVOS DONDE LA ALEGRÍA Y LA DIVERSIÓN SEAN EL CENTRO DE ATRACCIÓN.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE HABILIDADES TECNICAS GRUPALES	EL DEPORTISTA EXPLORARA E INTERACTUARA CON COMPETENCIA INDIVIDUAL EN SITUACIONES DE JUEGO REALES
						FESTIVAL DE HABILIDADES TECNICAS GRUPALES	LOS DEPORTISTAS EXPLORAN SITUACIONES DE JUEGO REALES DONDE TENDRAN QUE TRABAJAR EN EQUIPO.

FECHA DE ENTREGA	28 DE AGOSTO DE 2018
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES
SEUDONIMO	MONJE MONTAÑERO

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

OBLIGACION ESPECÍFICA 3.

ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES 88% DE CUMPLIMIENTO

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	3	1	3		1										4
7 AÑOS	3	1	3		1										4
8 AÑOS	5	2	5		2										7
9 AÑOS	2	1	2		1										3
10 AÑOS	2	2	2		2										4
11 AÑOS	2	1	2		1										3
12 AÑOS	3	3	3		3										6
13 AÑOS	2	1	2		1										6
14 AÑOS	2		2												2
15 AÑOS	3	3	3		3										6
16 AÑOS	4		4												8
17 AÑOS	5		4	1											10
TOTALES	36	15	35	1	15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51

OBLIGACION ESPECÍFICA 4.

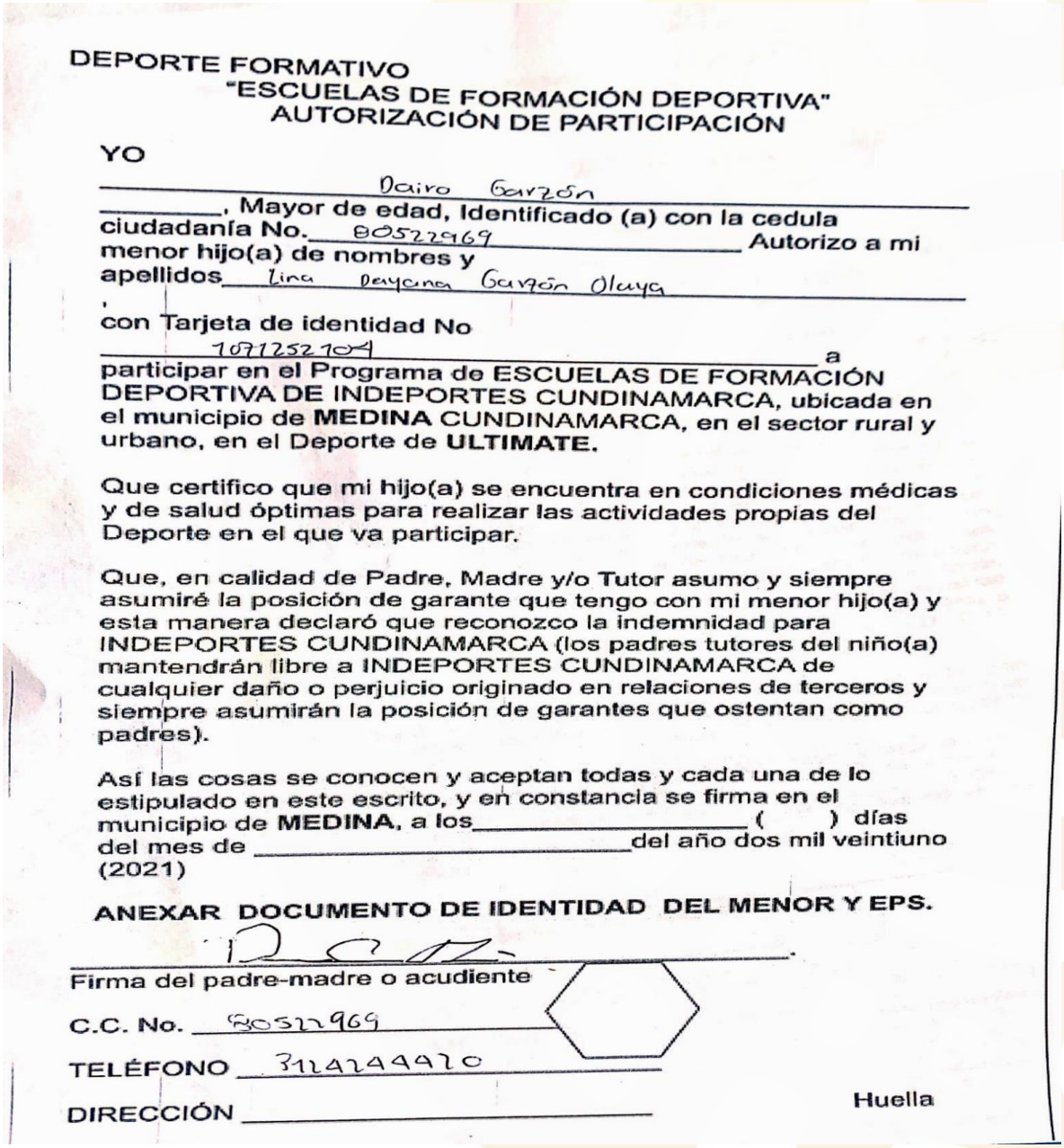
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE / MODALIDAD:	ULTIMATE
MUNICIPIO:	MEDINA
NOMBRE DEL MONITOR	JOHN ALEXANDER MARTINEZ
MES	NOVIEMBRE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES
7:00 AM A 9; 00 AM	GRUPO						INICIACION	INICIACION	
	SEDE DE TRABAJO						CASCO URBANO	CASCO URBANO	
9:00 AM A 11:0O AM	GRUPO						FUNDAMENTACION	FUNDAMENTACION	
	SEDE DE TRABAO						CASCO URBANO	CASCO URBANO	
1:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO						PERFECCIONAMIENTO	PERFECCIONAMIENTO	
	SEDE DE TRABAO						CASCO URBANO	CASCO URBANO	
1:00 PM A 3: 00 PM	GRUPO					INICIACION			
	SEDE DE TRABAJO					CASCO URBANO			
3:00 P.M. A 5:00 P.M.	GRUPO					FUNDAMENTACION			
	SEDE DE TRABAJO					CASCO URBANO			
5:00PM. A 7:00 P.M.	GRUPO					PERFECCIONAMIENTO			
	SEDE DE TRABAJO					CASCO URBANO			
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO								
	SEDE DE TRABAJO								

NOMBRE MONITOR JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES
FIRMA

OBLIGACION ESPECÍFICA 5.



DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO
Dairo Garzon
_____, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 80522969 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lina Dayana Garzon Olaya
,
con Tarjeta de identidad No
1071252104 a
participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **MEDINA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE.**

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80522969

TELÉFONO 3114249420

DIRECCIÓN _____

Huella

Escaneado con CamScanner

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fernanda Olaya _____,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1121833504 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lina Dayana Garzón Olaya , con Tarjeta de identidad No 1091252704 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE**. 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 el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 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, y en constancia se firma en el municipio de **Medina**, a los _____ ( ) días del mes de _____del año dos mil veintiuno (2021)

Nelly F. Olaya P.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1121833504

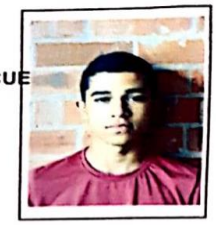
TELÉFONO 3176225971

DIRECCIÓN _____

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRÍCULA DE LA ESCUE

FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE ULTIMATE CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Sebastian
APELLIDOS: Dueñas Sandoval
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 29 MES 06 AÑO 2006
Número de Identificación: 1069898999
Año que cursa: 10° **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D Alonso Ronquillo
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 6 #16-09 Barrio la cruz
Nombres y Apellidos del padre: Gil Maria Dueñas Lopez
Documento de identidad #: 17303993 **de**
Teléfono #: 3112098792
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Judith Sanchez Rojas
Documento de identidad #: 20748773 **de** Medina Cund.
Teléfono #: 3103299462
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Gil Maria Dueñas Lopez
Teléfono en caso de emergencia: 3103299462

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Ultimate Frisbee
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Dia de por medio

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

¿Por qué?
El gusto hacia el deporte

FOTO

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.**

Sebastian Nuevas
Firma del Deportista:
T.I: 1069898999
CELULAR 3222541453

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 17303993
CELULAR 3112098792

John Alexander Martínez Torres
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.281.026
Dirección: Calle 5 # 11 - 29
Teléfono: 3102592296
Email: elflac02238@gmail.com

GOB° LIBRE E INDEPTE DE CUNDINCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gil Maria Dueñas Lopez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 17303993 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Dueñas Sandoval, con Tarjeta de identidad No 1069.898.999 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **MEDINA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE.**

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **MEDINA**, a los veintiseis (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 17303993

TELÉFONO 3112098792

DIRECCIÓN Cra 6 # 16-04

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Gil Maria Dueñas Lopez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 17303993 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Sebastian Dueñas S. , con Tarjeta de identidad No 1069898999 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE**. 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 el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 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, y en constancia se firma en el municipio de **Medina**, a los Veintiseis (26) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

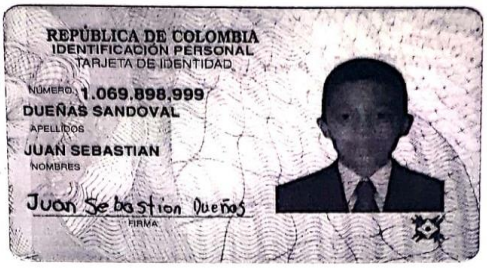
C.C. No. 17303993

TELÉFONO 3112098792

DIRECCIÓN Cra 6 #16-09

Huella

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


REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD
NÚMERO 1.069.898.999
DUEÑAS SANDOVAL
APELLIDOS
JUAN SEBASTIAN
NOMBRES
Juan Sebastian Dueñas
FIRMA


FECHA DE NACIMIENTO 29-JUN-2006
MEDINA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
29-JUN-2024
FECHA DE VENCIMIENTO
O+
G.S. RH
M
SEXO
09-OCT-2013 MEDINA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL
INDICE DERECHO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



FICHA MATRÍCULA DE LA ESCUE

FORMACIÓN DEPORTIVA
EN LA DISCIPLINA DE ULTIMATE CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Camilo Hernan
APELLIDOS: Mendez Lopez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 28 MES 11 AÑO 2005
Número de Identificación: 1073252703
Año que cursa: Decimo **Nombre de la Institución Educativa** IED Alonso Borguillo
Edad: 15 **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: cll 72 # 7 - 76
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Flor Mary lopez cruz
Documento de identidad #: 42548504 de Guainia
Teléfono #: 3143353478
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Flor Mary Lopez Cruz
Teléfono en caso de emergencia: 3143353478

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: ultimate frisbee
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Dia de por medio

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

¿Por qué?
me gusta practicar este deporte

FOTO

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.**

Yanela Mendez
Firma del Deportista:
T.I: 1073252103
CELULAR 3116421679

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 40548504
CELULAR 3143553778

John Alexander Martínez Torres
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.281.026
Dirección: Calle 5 # 11 - 29
Teléfono: 3102592296
Email: elflac02238@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Flor Mary Lopez Cruz, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 42.548.504 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Camilo Hernan Mendez Lopez, con Tarjeta de identidad No 1.071.252.103 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **MEDINA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE.**

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **MEDINA**, a los veintiseis (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre madre o acudiente

C.C. No. 42.548.504

TELÉFONO 3143253478

DIRECCIÓN cll 12 #7-76.



Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Flor Mary Lopez Cruz, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 42.548.504 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Camilo Hernan Mendez Lopez, con Tarjeta de identidad No 1.071.252.103 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE**. 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 el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 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, y en constancia se firma en el municipio de **Medina**, a los veintiseis (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

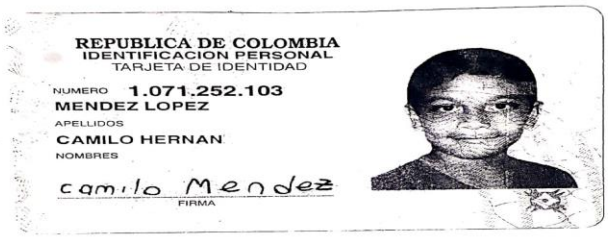
C.C. No. 42.548.504

TELÉFONO 3143353478

DIRECCIÓN cll 12 # 4-76.

Huella

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


REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.071.252.103
MENDEZ LOPEZ
APELLIDOS
CAMILO HERNAN
NOMBRES

camilo Mendez
FIRMA


FECHA DE NACIMIENTO 28-NOV-2005
MEDINA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
28-NOV-2023
FECHA DE VENCIMIENTO
10-JUL-2013 MEDINA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
O+
G.S. RH
M
SEXO
REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SANCHEZ TORRES
INDICE DERECHO
P-1518600-00522076-M-1071252103-20131209 0036123290A 2 39690170

Escaneado con CamScanner

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

FOTO

FICHA MATRÍCULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE ULTIMATE CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Diego Andres
APELLIDOS: García Chitiva
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 13 MES 02 AÑO 2004.
Número de Identificación: 1069898056
Año que cursa: 11° Nombre de la Institución Educativa Alonso Ronquillo
Edad: 17 Talla de Calzado: 43 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Mz 2 casa 8 villa mayor
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Mary Chitiva López
Documento de identidad #: 40395734 de Villavicencio.
Teléfono #: 3138923195
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz Mary Chitiva López
Teléfono en caso de emergencia: 3138923195

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Ultimate
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 4 horas por semana.
¿Le gusta entrenar?: SI X NO

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

FOTO

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.**

Diego Chitiva

Firma del Deportista:
T.I: 1069898056
CELULAR 3134462881

Mary Chitiva.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 40395734
CELULAR 3138923195

John Alexander Martínez Torres
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.281.026
Dirección: Calle 5 # 11 - 29
Teléfono: 3102592296
Email: elflac02238@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Mary Chitiva López, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 40395734 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Diego Andrés García Chitiva., con Tarjeta de identidad No 1069 898 056 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE**. 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 el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del CÔVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 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, y en constancia se firma en el municipio de **Medina**, a los (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Mary Chitiva.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 40395734.

TELÉFONO 3138923195.

DIRECCIÓN Villa mayor

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Mary Chitiva López, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 40395734 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Diego Andrés García Chitiva, con Tarjeta de identidad No 1069 898 056 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **MEDINA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE.**

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **MEDINA**, a los (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Mary Chitiva.
Firma del padre-madre o acudiente

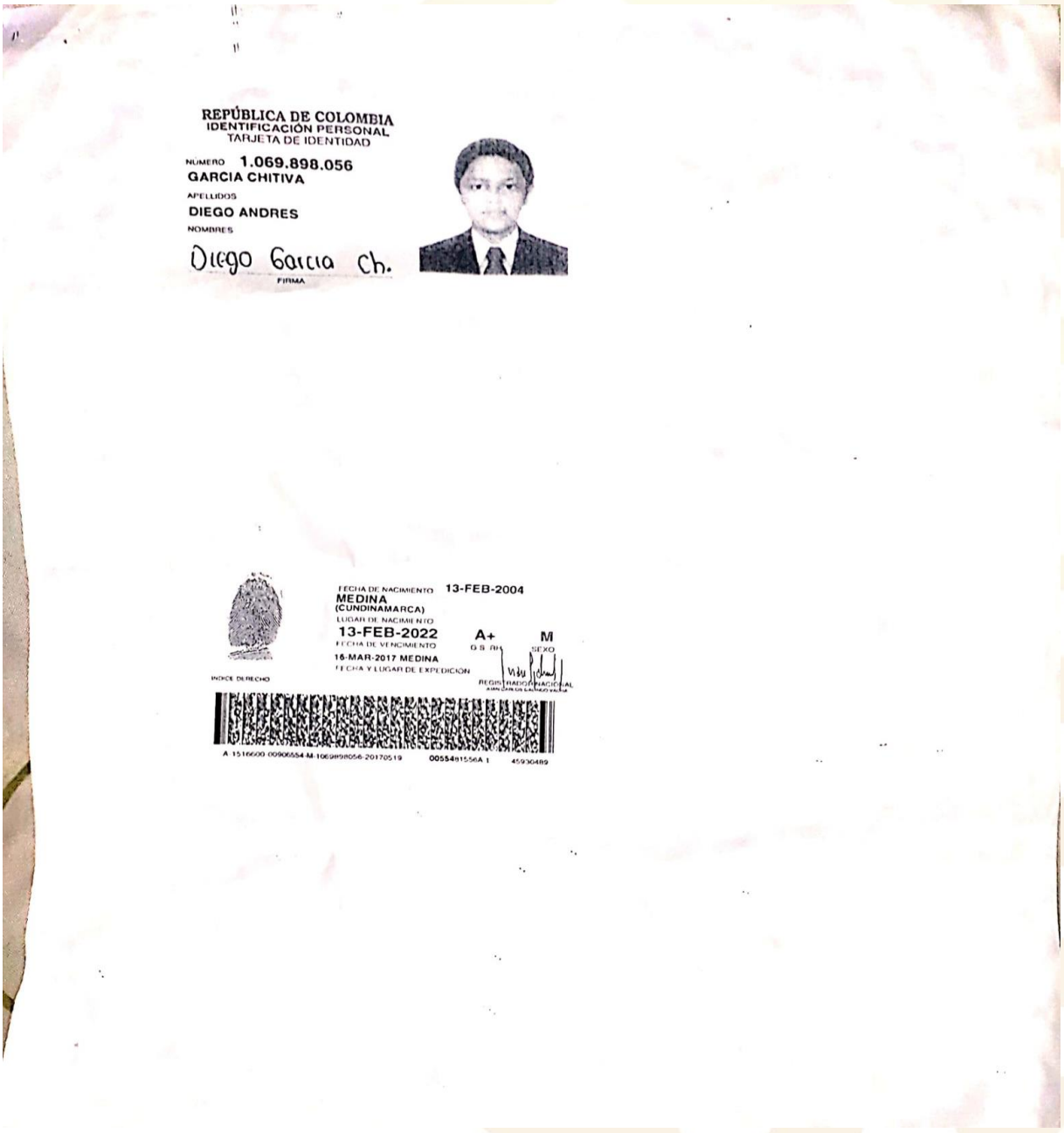
C.C. No. 40395734

TELÉFONO 3138923195

DIRECCIÓN Villa mayor.


Huella

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



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.069.898.056
GARCIA CHITIVA
APELLIDOS
DIEGO ANDRES
NOMBRES

Diego Garcia Ch.
FIRMA

FECHA DE NACIMIENTO 13-FEB-2004
MEDINA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
13-FEB-2022
FECHA DE VENCIMIENTO
A+
G.S. RH
M
SEXO
16-MAR-2017 MEDINA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL
INDICE DERECHO

A-1516600-00906554-M-1069898056-20170519 0055491556A 1 45930489

INDEPORTES

FICHA MATRÍCULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE ULTIMATE CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Maria Antonia
APELLIDOS: Bernal Martinez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES 04 AÑO 2005
Número de Identificación: 1071252072
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Alonso Bonquillo
Edad: 16 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Manzana D- casa N. 13
Nombres y Apellidos del padre: Jose Anibal Bernal
Documento de identidad #: de Medina
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Dolly Astrid Martinez
Documento de identidad #: 20752765 de Medina
Teléfono #: 3227266514
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Dolly Astrid Martinez Sanchez
Teléfono en caso de emergencia: 3227266514

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: ultimate
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Dia de por Medio
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

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.**

Antonia Bernal
Firma del Deportista:
T.I: 1071220790
CELULAR 3192613733

Dolly Martinez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20750265
CELULAR 3229266514

John Alexander Martínez Torres
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.281.026
Dirección: Calle 5 # 11 - 29
Teléfono: 3102592296
Email: elflac02238@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Antonia Bernal Martinez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20750265 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos María Antonia Bernal Martinez, con Tarjeta de identidad No 1071252070 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **MEDINA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE.**

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **MEDINA**, a los veinte (20) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Dolly Martinez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20750265

TELÉFONO 3227266514

DIRECCIÓN MD. 13 B. Nicolas

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Dolly Astrid Martinez Sanchez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20750265 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Maria Antonia Bernal Martinez, con Tarjeta de identidad No 1071252072 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE**. 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 el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 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, y en constancia se firma en el municipio de **Medina**, a los veinte (20) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Dolly Martinez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20750265

TELÉFONO 3227266514

DIRECCIÓN M.D. casa N°: 18

Huella

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

INDEPORTES

FOTO

FICHA MATRÍCULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE ULTIMATE CUNDINAMARCA 2021

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yelmy Jinneth
APELLIDOS: Sutachan Urrea
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 08 MES 11 AÑO 2005
Número de Identificación: 1069898654
Año que cursa: Décimo Nombre de la Institución Educativa Alonso Ronquillo
Edad: 15 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: C 13 N 4-75
Nombres y Apellidos del padre: Rogelio Sutachan
Documento de identidad #: 3232884 de Medina Cundinamarca
Teléfono #: 3103078014
Nombres y Apellidos de la madre: Rosalia Urrea
Documento de identidad #: 20749833 de Medina Cundinamarca
Teléfono #: 3142063574
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Rosalia Urrea Urrea
Teléfono en caso de emergencia: 3233208488

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Ultimate Fr
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 5 Pm a 7 Pm
¿Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

CUNDINAMARCA ¡Qué Progreso!

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

INDEPORTES

FOTO

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

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

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

Yeimy Astudillo
Firma del Deportista:
T.I: 1069889654
CELULAR 3233208486

ROSALIA UREA
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20749833
CELULAR 3192663574

John Alexander Martínez Torres
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.281.026
Dirección: Calle 5 # 11 - 29
Teléfono: 3102592296
Email: elflac02238@gmail.com

CUNDINAMARCA
Que Progresa!

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Rosalia urrea urrea, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20749833 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Yelmy Jihneth Sutachan urrea,
con Tarjeta de identidad No 1069898654 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **MEDINA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y
urbano, en el Deporte de **ULTIMATE.**

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **MEDINA**, a los veintiseis (26) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

ROSALIA URREA
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20749833

TELÉFONO 3142063574

DIRECCIÓN C 13 N°4 -15

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Rosalia urrea urrea, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20749833 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yeimy Jinneth Estacion urrea, con Tarjeta de identidad No 1069898651 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE**. 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 el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 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, y en constancia se firma en el municipio de **Medina**, a los veintiseis (26) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ROSALIA URREA
Firma del padre-madre o acudiente

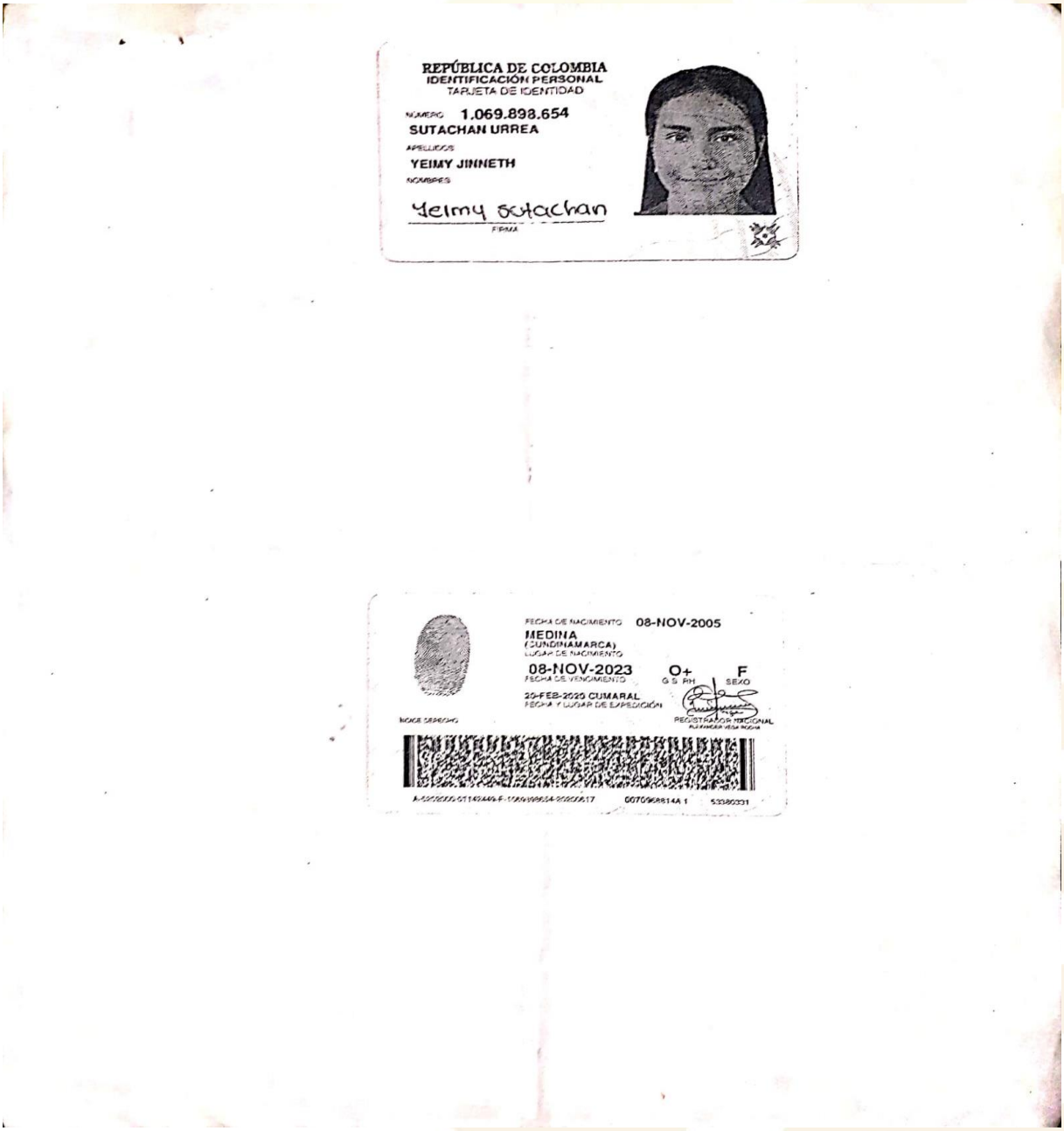
C.C. No. 20749833

TELÉFONO 3192063579

DIRECCIÓN C 73 N° 4-75

Huella

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



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.069.898.654
SUTACHAN URREA
APELLIDOS
YEIMY JINNETH
NOMBRES

Yeimy Sutachan
FIRMA

FECHA DE NACIMIENTO 08-NOV-2005
MEDINA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
08-NOV-2023
FECHA DE VENCIMIENTO
O+
G.S. RH
F
SEXO
20-FEB-2020 CUMARAL
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA MATRÍCULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE ULTIMATE CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Sara Brigith
APELLIDOS: Bareño Méndez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 04 AÑO 2005
Número de Identificación: 1122921291
Año que cursa: decimo **Nombre de la Institución Educativa** Alonso Ronquillo
Edad: 16 **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: manzana 2 / casa 22 / Barrio villamayor
Nombres y Apellidos del padre: Hexney Brialdo Bareño Garzón
Documento de identidad #: 3099298 **de** Medina Cundinamarca
Teléfono #: 3204946091
Nombres y Apellidos de la madre: Julia Brigith Méndez Linares
Documento de identidad #: 20799979 **de** Medina Cundinamarca
Teléfono #: 3108889876
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Julia Brigith Méndez Linares
Teléfono en caso de emergencia: 3108889876

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Ultimate Frisbee
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 5:00 pm a 7:00 pm
¿Le gusta entrenar?: SI X **NO** ____

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

¿Por qué? ____

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FOTO

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.**

Sara Bareño
Firma del Deportista:
T.I: 1122921291
CELULAR 3103841721

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20749979
CELULAR 3108889876

John Alexander Martínez Torres
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.281.026
Dirección: Calle 5 # 11 - 29
Teléfono: 3102592296
Email: elflac02238@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Julia Brigith Méndez Linares, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 20749979 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Brigith Bareño Méndez, con Tarjeta de identidad No 1122921291 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE**. 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 el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 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, y en constancia se firma en el municipio de **Medina**, a los veintiuno (21) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20749979

TELÉFONO 3108889876

DIRECCIÓN manzana 2 / casa 22 / B. villamagor

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Julia Brigith Méndez Linares, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20749979 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Sara Brigith Bareño Méndez, con Tarjeta de identidad No 1122921291 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **MEDINA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE.**

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **MEDINA**, a los veintiuno (21) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20749979

TELÉFONO 3108889876

DIRECCIÓN Manzana2/casa22/B.Villamayor

Huella

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

INDEPORTES

FICHA MATRÍCULA DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DE ULTIMATE CUNDINAMARCA 2021

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Brayda Milena
APELLIDOS: Bareño Espitia
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 03 AÑO 2005
Número de Identificación: 1031752073
Año que cursa: 10° Nombre de la Institución Educativa Alonso Ronquillo
Edad: 16 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Mz casa N.18 Barrio villamayor
Nombres y Apellidos del padre: Jose Bareño Garzón
Documento de identidad #: 3099148 de Medina
Teléfono #: 3124013700
Nombres y Apellidos de la madre: Dora Espitia Martin
Documento de identidad #: 20749811 de Medina
Teléfono #: 3106286964
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Dora Espitia Martin
Teléfono en caso de emergencia: 3106286964

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Ultimate Frisbee
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 5:00 pm a 9:00 pm
¿Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? ____

CUNDINAMARCA Que Progresa!

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

INDEPORTES

FOTO

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

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

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

Milena Bareño
Firma del Deportista:
T.I: 1031252093
CELULAR 3123388843

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20991481
CELULAR 3106286964

John Alexander Martínez Torres
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 11.281.026
Dirección: Calle 5 # 11 - 29
Teléfono: 3102592296
Email: elflac02238@gmail.com

CUNDINAMARCA Que Progresa!

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Dora Espitia Martin, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20749811 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Brayda Milena Bareño Espitia, con Tarjeta de identidad No 1091252073 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **MEDINA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE.**

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **MEDINA**, a los Ventiuno (21) días del mes de octubre del año dos mil veintiuno (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 30991481

TELÉFONO 3106286964

DIRECCIÓN Mz casa 18 B. villamayor

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Dora Espitia Martin ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20749811 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Brayda Milena Barrio Espitia , con Tarjeta de identidad No 1071252073 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE**. 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 el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 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, y en constancia se firma en el municipio de **Medina**, a los Veintiuno (21) días del mes de Octubre del año dos mil veintiuno (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 3099148

TELÉFONO 3106286964

DIRECCIÓN Mz casa N 18. B. villamayor

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Daira Garzón, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 80522969 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Luis Felipe Garzón Oiuyg, con Tarjeta de identidad No 1071152784 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de MEDINA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de ULTIMATE.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

D S/Z.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80522969

TELÉFONO 3124244910

DIRECCIÓN _____

Huella

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Fernanda Olaya ,Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1121833504 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Luis Felipe Garzón Olaya , con Tarjeta de Identidad No 1077252284 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de LA PALMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **ULTIMATE.** 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 el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se toman todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 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, y en constancia se firma en el municipio de Medina, a los ( ) días del mes de del año dos mil veintiuno (2021)

Nelly T Olaya P.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1121833504

TELÉFONO 3176225971

DIRECCIÓN

Huella

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

Escaneado con CamScanner

OBLIGACION ESPECÍFICA 6.

CUNDINAMARCA IRREPETIBLE Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA ULTIMATE

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL_ INICIACIÓN MES DE NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	3203982844					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	3209266439					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	3192043514					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	3167737555					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	3213491122					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
6	FABIAN DAVID MANCERA	3209660255					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
7	LEITON ANDRES GONZALEZ	322 2171948					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
8	TOMAS GOMES ROJAS	312 3596308					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	302 4460675					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	311 5755126					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARAN	320 3008298					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
12	JHON FREDDY AMAYA	3202589685					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
13	JUAN DAVID LINARES URREA	3147367498					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
14	TATIANA MORENO	3137702472					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%
15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	3132511928					1	1	1					1	1	1						1	1				1	1	1				12	12	0	100%

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 ULTIMATE

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL FUNDAMENTACIÓN MES DE NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	3203784724					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	3103841721					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	3222541453					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	3146857976					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	3123785843					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	3177069931					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	3103144743					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	3105548506					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	3216453743					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	3116421679					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	3214274385					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	3192613733					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	3203726846					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	3134462881					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	3203238584					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	3136085804					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%

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 ULTIMATE

CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL PERFECCIONAMIENTO MES DE NOVIEMBRE

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	3226541957					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	3134606103					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	3208448417					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	3125321167					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	3186185141					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	3214862368					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
7	DANIELA LINARES ACOSTA	3123589769					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	3107906596					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLE	3502990481					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	3142556322					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	3132547101					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	3118259301					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	3125728554					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	3144366121					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	3006304832					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	3202683780					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	3105588529					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	3126665600					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	3108889876					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%
20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	3116085804					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1				12	12	0	100%

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

OBLIGACION ESPECÍFICA 7.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**5 DE NOVIEMBR**	**Lugar: CANCHA MUNICIPAL**		**Municipio: MEDINA CUNDINAM**	**Hora: 1:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES					**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.							
Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad	X	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, ejercicios de activacion muscular.	Movilidad Articular	X	5	
4. Circuito de calentamiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ESTIRAMINETO Y CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS RESISTENCIA AERÓBICA CORRER		Explosiva	X	10	
3. EJERCICIOS CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	10	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO	Acoplamiento	X	10	DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. INICIO MOVIMIENTOS BÁSICOS POSICIÓN DETENIDA	x		**20**	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. INICIO MOVIMIENTOS BÁSICOS EL PIVOTEO	x		**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	4	Estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 DE NOVIEMBR	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 3:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, ejercicios de activacion muscular.	Movilidad Articular	X	5	
4. Circuito de calentamiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ESTIRAMINETO Y CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS RESISTENCIA AERÓBICA CORRER		Explosiva	X	10	
3. EJERCICIOS CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	10	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO	Acoplamiento	X	10	DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. MOVIMIENTOS BÁSICOS POSICIÓN DETENIDA	x		20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. MOVIMIENTOS BÁSICOS EL PIVOTEO.	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 DE NOVIEMBR	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 5:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, ejercicios de activacion muscular.	Movilidad Articular	X	5	
4. Circuito de calentamiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ESTIRAMINETO Y CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS RESISTENCIA AERÓBICA CORRER		Explosiva	X	10	
3. EJERCICIOS CARRERA CONTINUA	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	10	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO	Acoplamiento	X	10	DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE ACOPLAMIENTO	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. MOVIMIENTOS BÁSICOS POSICIÓN DETENIDA	x		20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. MOVIMIENTOS BÁSICOS EL PIVOTEO.	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4		
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

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

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6 DE NOVIEMBR**	**Lugar: CANCHA MUNICIPAL**	**Municipio: MEDINA CUNDINAM**	**Hora: 7:00 AM**	**N° de sesión: 2**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES				**N° de deportistas: 15**			**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA FLEXIONES DE PECHO.	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA ABDOMINALES Y		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE ELEVACIÓN DEL DISCO CON DESTINO	Acoplamiento				DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE CALCULAR DISTANCIA DE RECEPCIÓN	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4	Orientación				
5.	Diferenciación		X	10	
6	Reacción				
7.	Adaptación		X	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. CIRCUITO DE INICIOS MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DESPLAZAMIE		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. EJERCICIOS DE INICIO MOVIMIENTOS BÁSICOS DE SALIDA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	4	Circuito	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

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: 6 DE NOVIEMBR	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 9:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA FLEXIONES DE PECHO.	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA ABDOMINALES Y		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE ELEVACIÓN DEL DISCO CON DESTINO	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE CALCULAR DISTANCIA DE RECEPCIÓN	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DESPLAZAMIENTOS C		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. EJERCICIOS DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DE SALIDA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	Circuito	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

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: 6 DE NOVIEMBR	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 11:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA FLEXIONES DE PECHO.	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA ABDOMINALES Y		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE ELEVACIÓN DEL DISCO CON DESTINO	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE CALCULAR DISTANCIA DE RECEPCIÓN	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción			
7.	Adaptación	X	10	
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. CIRCUITO DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DE DESPLAZAMIENTOS C		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. EJERCICIOS DE MOVIMIENTOS BÁSICOS DE SALIDA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	Circuito	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE NOVIEMBR	**Lugar: CANCHA MUNICIPAL**	**Municipio: MEDINA CUNDINAM**	**Hora: 7:00 AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6/8**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.					
Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios de estiramiento estatico	Movilidad Articular	X	5	
4. Ejercicios de calentamiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. . CARRERA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS.	Fuerza	Maxima			
2.ELEVACIÓN DE RODILLAS Y EXTENSIÓN DE LA PIERNA LIBRE		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE BLOQUEO ESCALONADO	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. BLOQUEADOR SALTA AL BLOQUEO A UN PASE CORTO	Ritmo			
3.	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 RECURSO
1. EJERCICIO INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA EL PASE		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. EJERCICIO DE INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA LA FINTA (AMAC		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	Estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE NOVIEMBR	**Lugar: CANCHA MUNICIPAL**	**Municipio: MEDINA CUNDINAM**	**Hora: 9:00 AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 9/12**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios de estiramiento estatico	Movilidad Articular	X	5	
4. Ejercicios de calentamiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. . CARRERA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS.	Fuerza	Maxima			
2.ELEVACIÓN DE RODILLAS Y EXTENSIÓN DE LA PIERNA LIBRE		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE BLOQUEO ESCALONADO	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. BLOQUEADOR SALTA AL BLOQUEO A UN PASE CORTO	Ritmo			
3.	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 RECURSO
1. EJERCICIO DE TÉCNICA COLECTIVA EL PASE		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. EJERCICIO DE TÉCNICA COLECTIVA LA FINTA (AMAGUE) Y EL CO		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	Estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE NOVIEMBR	**Lugar: CANCHA MUNICIPAL**	**Municipio: MEDINA CUNDINAM**	**Hora: 11:00 AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.					
Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios de estiramiento estatico	Movilidad Articular	X	5	
4. Ejercicios de calentamiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. . CARRERA CON ELEVACIÓN DE RODILLAS.	Fuerza	Maxima			
2.ELEVACIÓN DE RODILLAS Y EXTENSIÓN DE LA PIERNA LIBRE		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE BLOQUEO ESCALONADO	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. BLOQUEADOR SALTA AL BLOQUEO A UN PASE CORTO	Ritmo			
3.	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 RECURSO
1. EJERCICIO DE TÉCNICA COLECTIVA EL PASE		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. EJERCICIO DE TÉCNICA COLECTIVA LA FINTA (AMAGUE) Y EL CO		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	Estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

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

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 1:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6/8
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, Ejercicios de calentamiento	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ESTIRAMINETO PRE- CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICAS SALTO A LA CUERDA		Explosiva	X	10	
3. EJERCICIOS ESCALERAS SUBIR- BAJAR	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	X	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS CORDINATIVOS ATRAPAR CORRER	Acoplamiento	X	10	DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE POSICIONAMIENTO	Ritmo			
3.	Equilibrio			
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 RECURSO
1. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA LA RECEPCIÓN.	x		20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA UNO A UNO	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento post	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 3:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12

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

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, Ejercicios de calentamiento	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ESTIRAMINETO PRE- CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICAS SALTO A LA CUERDA		Explosiva	X	10	
3. EJERCICIOS ESCALERAS SUBIR- BAJAR	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	X	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS CORDINATIVOS ATRAPAR CORRER	Acoplamiento	X	10	DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE POSICIONAMIENTO	Ritmo			
3.	Equilibrio			
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 RECURSO**
1. LA TÉCNICA COLECTIVA LA RECEPCIÓN.	x		20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA UNO A UNO	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	4	estiramiento post	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 5:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, Ejercicios de calentamiento	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ESTIRAMINETO PRE- CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICAS SALTO A LA CUERDA		Explosiva	X	10	
3. EJERCICIOS ESCALERAS SUBIR- BAJAR	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	X	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS CORDINATIVOS ATRAPAR CORRER	Acoplamiento	X	10	DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE POSICIONAMIENTO	Ritmo			
3.	Equilibrio			
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 RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA LA RECEPCIÓN.	x		20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA UNO A UNO	x		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento post	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 7:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6/8

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

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3.Circuitos Calentamiento corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA CARRERAS.	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA VELOCIDAD CAMBIO		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	10	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. INICIO RECUPERAR LA POSICIÓN DEL CUERPO DURANTE LA EJE	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. INICIO EJERCICIOS DE ANTICIPACIÓN JUSTA Y APROPIADA	Ritmo			
3.	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	MATERIALES Y RECURSO
1. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA EL PASE	X	X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA LA DEFENSA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento post	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 9:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3.Circuitos Calentamiento corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA CARRERAS.	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA VELOCIDAD CAMBIO		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	10	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. RECUPERAR LA POSICIÓN DEL CUERPO DURANTE LA EJECUCIÓ	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE ANTICIPACIÓN JUSTA Y APROPIADA	Ritmo			
3.	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	MATERIALES Y RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA EL PASE	X	X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA LA DEFENSA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento post	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 11:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3.Circuitos Calentamiento corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA CARRERAS.	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA VELOCIDAD CAMBIO		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima	X	10	
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. RECUPERAR LA POSICIÓN DEL CUERPO DURANTE LA EJECUCIÓ	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE ANTICIPACIÓN JUSTA Y APROPIADA	Ritmo			
3.	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	MATERIALES Y RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA EL PASE	X	X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA LA DEFENSA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento post	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 14 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 7:00 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6/8
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3.Ccircuito de calentamiento	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ANAEROBICO ABDOMINAL DECÚBITO PRONO	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS ANAEROBICOS ABDOMINAL DECUBITO PRONO ACABANDO CON MOVIMIENTO VERTICAL		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE DIFERENCIACIÓN, CONTROLES Y DETERMINACI	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. DISPOSICIÓN RÁPIDA DE LAS ACCIONES DE MOVIMIENTOS	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIO DE LA TÉCNICA COLECTIVA DEL PERFIL		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. EJERCICIO DE TÉCNICA COLECTIVA DE FINTAS DE RECEPCIÓN	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO HUMANO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento recuperacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 14 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 9:00 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12

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

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.
Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3.Ccircuito de calentamiento	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ANAEROBICO ABDOMINAL DECÚBITO PRONO	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS ANAEROBICOS ABDOMINAL DECUBITO PRONO ACABANDO CON MOVIMIENTO VERTICAL		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE DIFERENCIACIÓN, CONTROLES Y DETERMINACI	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. DISPOSICIÓN RÁPIDA DE LAS ACCIONES DE MOVIMIENTOS	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIO DE LA TÉCNICA COLECTIVA DEL PERFIL		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. EJERCICIO DE TÉCNICA COLECTIVA DE FINTAS DE RECEPCIÓN	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO HUMANO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento recuperacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

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

Fecha: 14 DE NOVIEMB	**Lugar: CANCHA MUNICIPAL**	**Municipio: MEDINA CUNDINAM**	**Hora: 11:00 AM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13/17**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3.Ccircuito de calentamiento	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ANAEROBICO ABDOMINAL DECÚBITO PRONO	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS ANAEROBICOS ABDOMINAL DECUBITO PRONO ACABANDO CON MOVIMIENTO VERTICAL		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica	X	10	
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE DIFERENCIACIÓN, CONTROLES Y DETERMINACI	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. DISPOSICIÓN RÁPIDA DE LAS ACCIONES DE MOVIMIENTOS	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIO DE LA TÉCNICA COLECTIVA DEL PERFIL		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. EJERCICIO DE TÉCNICA COLECTIVA DE FINTAS DE RECEPCIÓN	X		20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO HUMANO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento recuperacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 1:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6/8
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase		X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista		X	5	
3, Ejercicios de activacion corporal	Movilidad Articular		X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento		X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. INICIO A EJERCICIOS ESTIRAMINETO Y CALENTAMIENTO	Fuerza	Maxima			
2. INICIO A EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICAS CARRERA		Explosiva	X	10	
3. INICIO EJERCICIOS AEROBICOS CON CAMBIOS DE RITMO	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	X	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. INICIO A EJERCICIOS CORDINATIVOS PIERNAS	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. INICIO A EJERCICIOS DE COORDINATIVOS SALTAR	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA, LA DEFENSA COLECTIVA.		x	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA LA COPA		x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento post	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

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

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 3:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, Ejercicios de activacion corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ESTIRAMINETO Y CALENTAMIENTO AEROBICO	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICAS CARRERA		Explosiva	X	10	
3. EJERCICIOS AEROBICOS CON CAMBIOS DE RITMO	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	X	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS CORDINATIVOS PIERNAS	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE COORDINATIVOS SALTAR	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA, LA DEFENSA COLECTIVA.		x	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA LA COPA		x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento post	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 5:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17

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

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, Ejercicios de activacion corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS ESTIRAMINETO Y CALENTAMIENTO AEROBICO	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICAS CARRERA		Explosiva	X	10	
3. EJERCICIOS AEROBICOS CON CAMBIOS DE RITMO	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	X	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS CORDINATIVOS PIERNAS	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE COORDINATIVOS SALTAR	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA, LA DEFENSA COLECTIVA.		x	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA LA COPA		x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento post	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 7:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6/8
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios calentamiento articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. INICIOS A EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA PIERNAS	Fuerza	Maxima	X	10	
2. INICIOS A EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA DE PIERNAS		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. INICIO A EJERCICIO SALTAR LA SOGA	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. INICIO PLANCHA SIMPLE: EJERCICIO FULL BODY	Ritmo			
3.	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	MATERIALES Y RECURSO
1. INICIO LA TÉCNICA COLECTIVA LA ZONA		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA POSICIÓN EN EL CAMPO SEGÚ		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 9:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	**PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS**
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios calentamiento articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**CONOS DE 5 CMS**
1. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA PIERNAS SENTADILLAS.	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA DE PIERNAS BURPEES		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIO SALTAR LA SOGA	Acoplamiento			**DISCOS, CONOS DE 5 CMS**
2. PLANCHA SIMPLE: EJERCICIO FULL BODY	Ritmo			
3.	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**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. LA TÉCNICA COLECTIVA LA ZONA		X	20	**DISCO Y CONOS DE 5CMS**
2. LA TÉCNICA COLECTIVA POSICIÓN EN EL CAMPO SEGÚN EL ATA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	4	estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 11:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios calentamiento articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA PIERNAS SENTADILLAS.	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS RESISTENCIA ANAEROBICA DE PIERNAS BURPEES		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica	X	10	
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica	X	10	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIO SALTAR LA SOGA	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. PLANCHA SIMPLE: EJERCICIO FULL BODY	Ritmo			
3.	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	MATERIALES Y RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA LA ZONA		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA POSICIÓN EN EL CAMPO SEGÚN EL ATA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

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: 21 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 7:00 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6/8
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios de calentamiento articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Ejercicios de Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. INICIO A EJERCICIOS AEROBICO ANDAR DE PUNTILLAS HACIA	Fuerza	Maxima	X	10	
2. INICIO A EJERCICIOS AEROBICOS ANDAR DE TALONES. HACIA DELANTE, HACIA DENTRO Y HACIA FUERA.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. INICIO EJERCICIOS DE DIFERENCIACIÓN, OCUAPCION DEL TERR	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. INICIO EJECUCIÓN DE POSICIONES ESTÁTICAS O EN	Ritmo			
3.	Equilibrio	X	10	
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA, EL ATAQUE COLECTIVO		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA EL STACK.		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO HUMANO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento recuperacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

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: 21 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 9:00 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12

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

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.
Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios de calentamiento articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Ejercicios de Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS AEROBICO ANDAR DE PUNTILLAS HACIA	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS AEROBICOS ANDAR DE TALONES. HACIA DELANTE, HACIA DENTRO Y HACIA FUERA.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE DIFERENCIACIÓN, OCUAPCION DEL TERRENO D	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJECUCIÓN DE POSICIONES ESTÁTICAS O EN MOVIMIENTO.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X	10	
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA, EL ATAQUE COLECTIVO		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA EL STACK.		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO HUMANO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento recuperacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

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: 21 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 11:00 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 3
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.					
Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios de calentamiento articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Ejercicios de Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS AEROBICO ANDAR DE PUNTILLAS HACIA	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS AEROBICOS ANDAR DE TALONES. HACIA DELANTE, HACIA DENTRO Y HACIA FUERA.		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE DIFERENCIACIÓN, OCUAPCION DEL TERRENO D	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJECUCIÓN DE POSICIONES ESTÁTICAS O EN MOVIMIENTO.	Ritmo			
3.	Equilibrio	X	10	
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA, EL ATAQUE COLECTIVO		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA EL STACK.		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO HUMANO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento recuperacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 1:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6/8
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, Circuito de calentamiento	Movilidad Articular	X	5	
4. Circuito de Estiramiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. INICIO A EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICA CIRCUITOS	Fuerza	Maxima			
2. INICIO A EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICAS SALTO		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. INICIO A EJERCICIOS CORDINATIVOS PIERNAS Y BRAZOS	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. INICIO A EJERCICIOS DE COORDINATIVOS, CIRCUITO DE	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA, LA TÉCNICA COLECTIVA LA EL		x	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. INICIO A LA TÉCNICA COLECTIVA LA TÉCNICA COLECTIVA LA DI		x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	ESTIRAMIENTO CORPORAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

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: 26 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 3:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, Circuito de calentamiento	Movilidad Articular	X	5	
4. Circuito de Estiramiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICA CIRCUITOS	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICAS SALTO		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS CORDINATIVOS PIERNAS Y BRAZOS	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE COORDINATIVOS, CIRCUITO DE	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA, LA TÉCNICA COLECTIVA LA ELE.		x	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA LA TÉCNICA COLECTIVA LA DIAGONAL.		x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	ESTIRAMIENTO CORPORAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 5:00 PM	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion de la sesion a realizar	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3, Circuito de calentamiento	Movilidad Articular	X	5	
4. Circuito de Estiramiento	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICA CIRCUITOS	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS DE CAPACIDAD AEROBICAS SALTO		Explosiva	X	10	
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS CORDINATIVOS PIERNAS Y BRAZOS	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE COORDINATIVOS, CIRCUITO DE	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. LA TÉCNICA COLECTIVA, LA TÉCNICA COLECTIVA LA ELE.		x	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. LA TÉCNICA COLECTIVA LA TÉCNICA COLECTIVA LA DIAGONAL.		x	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	ESTIRAMIENTO CORPORAL	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de movimientos basicos	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 7:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 8/6
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA JUEGO LA LLEVA	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA CIRCUITO POLIMOTOR		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	X	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIO ESCALERAS DE CORDINACION	Acoplamiento			ESCALERAS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE ESCALERA Y BALÓN	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.LA TÉCNICA COLECTIVA EL DIAMANTE.		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2.LA TÉCNICA COLECTIVA EN ROMBO.		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

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: 27 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 9:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA JUEGO LA LLEVA	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA CIRCUITO POLIMOTOR		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	X	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIO ESCALERAS DE CORDINACION	Acoplamiento			ESCALERAS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE ESCALERA Y BALÓN	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.LA TÉCNICA COLECTIVA EL DIAMANTE.		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2.LA TÉCNICA COLECTIVA EN ROMBO.		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

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: 27 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 11:00 AM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	X

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Calentamiento corporal	Movilidad Articular	X	5	
4. Estiramiento corporal	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA JUEGO LA LLEVA	Fuerza	Maxima			
2. EJERCICIOS RESISTENCIA AEROBICA CIRCUITO POLIMOTOR		Explosiva	X	10	
3.	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento			
7		Reacciòn	X	10	
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIO ESCALERAS DE CORDINACION	Acoplamiento			ESCALERAS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE ESCALERA Y BALÓN	Ritmo	X	10	
3.	Equilibrio			
4	Orientación			
5.	Diferenciación			
6	Reacción	X	10	
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.LA TÉCNICA COLECTIVA EL DIAMANTE.		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2.LA TÉCNICA COLECTIVA EN ROMBO.		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento articular	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	Charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	repaso en casa	

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: 28 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 7:00 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** 6/8
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios de calentamiento articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Ejercicios de Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1.INICIO A EJERCICIOS AEROBICOS CARRERA LATERAL	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS AEROBICOS ZANCADA CORTA ELEVANDO UNA SOLA RODILLA		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE COORDINACION, CAMINAR SOBRE LA RAYA	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE COORDINACION, CAMINAR SOBRE LA RAYA	Ritmo			
3.	Equilibrio	X	10	
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. FUNDAMENTOS DE LA TÁCTICA INDIVIDUAL		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. FUNDAMENTOS DE LA TÁCTICA COLECTIVA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO HUMANO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento recuperacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

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: 28 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 9:00 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** 9/12
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.					
Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios de calentamiento articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Ejercicios de Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS AEROBICOS CARRERA LATERAL..	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS AEROBICOS ZANCADA CORTA ELEVANDO UNA SOLA RODILLA		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. EJERCICIOS DE COORDINACION, CAMINAR SOBRE LA RAYA	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE COORDINACION, CAMINAR SOBRE LA RAYA	Ritmo			
3.	Equilibrio	X	10	
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. FUNDAMENTOS DE LA TÁCTICA INDIVIDUAL		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. FUNDAMENTOS DE LA TÁCTICA COLECTIVA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO HUMANO**
1.Estiramiento	X	4	estiramiento recuperacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

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: 28 DE NOVIEMB	**Lugar:** CANCHA MUNICIPAL	**Municipio:** MEDINA CUNDINAM	**Hora:** 11:00 AM	**N° de sesión:** 3	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES			**N° de deportistas:** 20		**Edades:** 13/17

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

Objetivo General: MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS GENERALES EN BASE A LAS HABILIDADES Y DESTREZAS DE CADA JUGADOR.

Objetivo Especifico: MEJORAR LOS FUNDAMENTOS TECNICOS INDIVUALES

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1 socializacion del proceso de la sesion.	Introduccion a la clase	X	5	PLANILLAS DE ASISTENCIA, CONOS DE 5CMS
2 toma de asistencia a la sesion.	llamado a lista	X	5	
3. Ejercicios de calentamiento articular	Movilidad Articular	X	5	
4. Ejercicios de Estiramiento articular	Calentamiento	X	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 50 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			CONOS DE 5 CMS
1. EJERCICIOS AEROBICOS CARRERA LATERAL..	Fuerza	Maxima	X	10	
2. EJERCICIOS AEROBICOS ZANCADA CORTA ELEVANDO UNA SOLA RODILLA		Explosiva			
	Resistencia	Aerobica	X	10	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6		Desplazamiento	X	10	
7		Reacciòn			
8	Flexibilidad	Estatica			
9		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. EJERCICIOS DE COORDINACION, CAMINAR SOBRE LA RAYA	Acoplamiento			DISCOS, CONOS DE 5 CMS
2. EJERCICIOS DE COORDINACION, CAMINAR SOBRE LA RAYA	Ritmo			
3.	Equilibrio	X	10	
4	Orientación			
5.	Diferenciación	X	10	
6	Reacción			
7.	Adaptación			
8	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. FUNDAMENTOS DE LA TÁCTICA INDIVIDUAL		X	20	DISCO Y CONOS DE 5CMS
2. FUNDAMENTOS DE LA TÁCTICA COLECTIVA		X	20	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO HUMANO
1.Estiramiento	X	4	estiramiento recuperacion	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	X	4	charla sobre la importancia de los visto en clase	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	X	2	tareas	

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION ESPECÍFICA 8. TEST DE VALORACIÓN

PLANILLA DE EVALUACION: ANTROPOMETRICAS

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10		2	5	:	2	1	2	2	:			6	8	:		1	4	2	:	
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5		1	8	:	7	1	3	5	:			6	1	:		1	2	1	:	
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7		2	3	:	6	1	0	9	:			6	2	:		1	3	8	:	
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5		2	1	:	5	1	2	3	:			5	8	:		1	1	8	:	
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7		2	3	:	5	1	2	6	:			6	4	:		1	3	4	:	
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9		2	4	:	4	1	1	0	:			6	8	:		1	4	7	:	
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5		1	8	:	8	1	2	5	:			6	0	:		1	1	5	:	
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8		2	3	:	7	1	3	6	:			6	5	:		1	2	0	:	
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5		2	0	:	7	1	1	5	:			6	1	:		1	1	3	:	
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7		2	2	:	7	1	2	4	:			6	3	:		1	2	0	:	
11	11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6		2	1	:	1	1	3	4	:			6	2	:		1	2	1	:	
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7		2	2	:	2	1	2	8	:			6	3	:		1	2	6	:	
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5		1	8	:	3	1	1	1	:			5	9	:		1	1	5	:	
14	14	TATIANA MORENO	5		1	9	:	4	1	1	4	:			6	1	:		1	2	5	:	
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8		2	2	:	2	1	2	4	:			6	3	:		1	2	8	:	
MUNICIPIO EVALUADO:				MEDINA																			
COORDINADOR MOTRIZ:				JOHN MARTINEZ																			

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

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES SHUTTLE RUN

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	0	14	12	0	14	15
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	0	16	40	0	15	65
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	0	15	62	0	15	98
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	0	14	54	0	14	75
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	0	13	55	0	13	68
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	0	13	79	0	13	55
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	0	13	32	0	13	6
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	0	14	15	0	14	14
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	0	13	38	0	13	48
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	0	16	48	0	16	90
11	11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	0	13	18	0	13	24
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	0	13	15	0	13	15
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	0	14	29	0	13	68
14	14	TATIANA MORENO	5	0	16	20	0	15	56
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	0	13	21	0	13	29
MUNICIPIO EVALUADO:			MEDINA						
COORDINADOR MOTRIZ:			JOHN MARTINEZ						

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES SALTO VERTICAL

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 CMS.					S. VERTICAL 2 CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	1	6	4	:		1	6	7	:		1	6	5	:	
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	1	3	6	:		1	3	4	:		1	3	5	:	
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	1	5	4	:		1	5	4	:		1	5	6	:	
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	1	4	7	:		1	4	8	:		1	5	1	:	
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	1	5	7	:		1	5	4	:		1	5	5	:	
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	1	6	8	:		1	6	8	:		1	6	7	:	
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	1	4	5	:		1	4	6	:		1	4	3	:	
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	1	6	4	:		1	6	5	:		1	6	5	:	
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	1	3	5	:		1	4	5	:		1	4	2	:	
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	1	5	5	:		1	5	6	:		1	5	2	:	
11	11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	1	3	6	:		1	3	6	:		1	3	7	:	
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	1	5	9	:		1	6	3	:		1	5	6	:	
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	1	3	6	:		1	3	8	:		1	3	6	:	
14	14	TATIANA MORENO	5	1	4	7	:		1	4	4	:		1	4	6	:	
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	1	5	8	:		1	6	5	:		1	6	4	:	
MUNICIPIO EVALUADO:			MEDINA															
COORDINADOR MOTRIZ:			JOHN MARTINEZ															

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES SALTO HORIZONTAL

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1					S. HORIZONTAL 2				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	1	1	3	:		1	1	2	:		1	1	2	:	
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	1	1	1	:		1	1	2	:		1	1	1	:	
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	1	1	2	:		1	1	2	:		1	1	3	:	
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	1	3	1	:		1	2	9	:		1	2	8	:	
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	1	3	1	:		1	3	2	:		1	3	1	:	
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	1	2	7	:		1	2	6	:		1	2	6	:	
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	1	3	0	:		1	3	1	:		1	2	9	:	
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	1	2	8	:		1	3	0	:		1	3	1	:	
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	1	3	2	:		1	3	2	:		1	3	3	:	
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	1	1	7	:		1	1	5	:		1	1	5	:	
11	11	RAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	1	4	2	:		1	3	9	:		1	4	0	:	
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	1	3	8	:		1	3	4	:		1	3	6	:	
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	1	2	6	:		1	3	1	:		1	3	0	:	
14	14	TATIANA MORENO	5	1	1	7	:		1	1	3	:		1	1	5	:	
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	1	2	8	:		1	2	6	:		1	2	5	:	
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**															
COORDINADOR MOTRIZ			**JOHN MARTINEZ**															

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES 50 Y 20 MTS

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG	:	1/100			SEG		:	1/100	
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	3	:	5	2		1	1	:	0	9
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	4	:	0	0		1	3	:	2	7
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	4	:	0	4		1	2	:	4	7
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	3	:	0	3		1	0	:	5	9
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	3	:	4	8		1	1	:	3	9
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	3	:	3	9		1	0	:	5	6
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	3	:	5	4		1	1	:	4	8
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	4	:	1	7		1	2	:	5	0
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	3	:	4	8		1	1	:	1	0
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	3	:	5	2		1	1	:	5	1
11	11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	4	:	2	8		1	3	:	5	9
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	3	:	1	2		1	1	:	1	9
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	3	:	4	4		1	1	:	4	9
14	14	TATIANA MORENO	5	4	:	3	5		1	4	:	2	2
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	3	:	2	6		1	1	:	2	0
MUNICIPIO EVALUADO:			MEDINA										
COORDINADOR MOTRIZ			JOHN MARTINEZ										

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

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES TEST DE LEGER

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	4	49
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	4	48
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	4	46
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	4	46
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	4	44
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	4	48
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	4	47
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	4	46
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	3	40
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	4	46
11	11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	4	43
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	4	41
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	4	47
14	14	TATIANA MORENO	5	4	46
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	4	45
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**		
COORDINADOR MOTRIZ:			**JOHN MARTINEZ**		

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 ANTROPOMETRICAS.

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA CMS.	ENVERGADURA CMS.
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	27:5	158:1	169:1	151:
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	37:7	126:1	163:1	126:
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	32:3	136:1	167:1	142:
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	45:5	135:1	164:1	130:
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	35:8	143:1	167:1	137:
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	35:1	137:1	170:1	150:
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	72:7	135:1	165:1	130:
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	40:3	142:1	171:1	142:
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	35:2	139:1	163:1	134:
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	38:3	140:1	169:1	126:
11	11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	38:3	141:1	168:1	139:
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	32:5	137:1	164:1	139:
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	36:6	130:1	161:1	127:
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	38:2	140:1	162:1	140:
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	42:5	138:1	167:1	153:
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	3:1	157:1	170:1	157:
MUNICIPIO EVALUADO:				MEDINA			
COORDINADOR MOTRIZ:				JOHN MARTINEZ			

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 SHUTTLE RUN

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	0	13	38	0	13	49
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	0	12	55	0	12	45
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	0	11	53	0	11	65
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	0	12	7	0	12	14
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	0	13	51	0	13	46
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	0	11	49	0	11	42
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	0	14	32	0	14	36
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	0	14	64	0	14	50
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	0	13	87	0	14	12
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	0	11	45	0	11	54
11	11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	0	11	46	0	11	56
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	0	14	21	0	14	26
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	0	11	10	0	11	16
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	0	11	46	0	12	38
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	0	12	5	0	12	12
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	0	11	32	0	11	34
MUNICIPIO EVALUADO:			MEDINA						
COORDINADOR MOTRIZ:			JOHN MARTINEZ						

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES SALTO VERTICAL

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 CMS.					S. VERTICAL 2 CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	1	3	7	:		1	3	8	:		1	3	8	:	
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	1	5	1	:		1	5	1	:		1	5	2	:	
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	1	5	2	:		1	5	3	:		1	5	4	:	
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	1	6	2	:		1	6	3	:		1	6	3	:	
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	1	4	4	:		1	4	5	:		1	4	3	:	
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	1	4	7	:		1	4	5	:		1	4	6	:	
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	1	6	6	:		1	6	5	:		1	6	4	:	
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	1	6	2	:		1	6	4	:		1	6	3	:	
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	1	6	1	:		1	6	0	:		1	6	2	:	
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	1	6	1	:		1	6	3	:		1	6	0	:	
11	11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	1	1	4	:		1	1	3	:		1	1	4	:	
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	1	5	3	:		1	5	4	:		1	5	3	:	
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	1	4	6	:		1	4	4	:		1	4	4	:	
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	1	6	5	:		1	6	5	:		1	6	7	:	
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	1	7	2	:		1	7	4	:		1	7	3	:	
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	1	6	7	:		1	6	5	:		1	6	6	:	
MUNICIPIO EVALUADO:			MEDINA															
COORDINADOR MOTRIZ:			JOHN MARTINEZ															

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES SALTO HORIZONTAL

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1					S. HORIZONTAL 2				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	1	4	0	:		1	4	1	:		1	4	2	:	
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	1	2	1	:		1	2	3	:		1	2	2	:	
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	1	6	3	:		1	6	4	:		1	6	5	:	
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	1	5	2	:		1	4	6	:		1	5	0	:	
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	1	3	1	:		1	3	1	:		1	2	8	:	
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	1	5	7	:		1	5	8	:		1	5	6	:	
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	1	3	6	:		1	3	7	:		1	3	8	:	
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	1	3	2	:		1	3	4	:		1	3	2	:	
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	1	4	1	:		1	4	3	:		1	4	2	:	
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	1	6	5	:		1	6	6	:		1	6	4	:	
11	11	0	7	1	5	4	:		1	5	7	:		1	5	9	:	
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	1	3	5	:		1	3	2	:		1	3	6	:	
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	1	6	1	:		1	6	4	:		1	6	4	:	
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	1	4	9	:		1	5	4	:		1	5	5	:	
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	1	5	6	:		1	5	6	:		1	5	6	:	
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	1	6	2	:		1	6	1	:		1	6	3	:	
MUNICIPIO EVALUADO:				MEDINA														
COORDINADOR MOTRIZ				JOHN MARTINEZ														

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES 50 Y 20 MTS

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	0	3	:	1	1	0	9	:	5	4
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	0	3	:	1	4	0	8	:	5	8
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	0	2	:	5	2	0	8	:	4	6
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	0	3	:	0	4	0	8	:	5	5
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	0	3	:	0	5	0	9	:	4	7
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	0	2	:	3	1	0	8	:	5	5
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	0	3	:	0	7	0	9	:	5	6
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	0	3	:	4	4	1	1	:	0	4
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	0	2	:	5	8	1	0	:	1	7
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	0	3	:	0	2	0	8	:	5	9
11	11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	0	3	:	4	5	0	9	:	0	9
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	0	4	:	0	7	1	2	:	0	6
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	0	3	:	2	4	0	9	:	4	8
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	0	3	:	4	6	0	9	:	1	7
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	0	3	:	5	2	1	1	:	1	4
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	0	3	:	2	4	0	8	:	4	3
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**										
COORDINADOR MOTRIZ			**JOHN MARTINEZ**										

CUNDINAMARCA EL DORADO ¡LA LEYENDA VIVE!

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

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES TEST DE LEGER

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	7	62
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	6	60
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	7	61
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	7	59
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	6	55
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	8	70
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	6	56
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	6	54
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	6	52
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	7	64
11	11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	7	61
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	6	60
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	8	70
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	7	65
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	7	62
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	7	61
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**		
COORDINADOR MOTRIZ:			**JOHN MARTINEZ**		

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES ANTROPOMETRICAS.

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17		5	7	:	7	1	6	5	:			9	0	:		1	6	0	:	
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16		5	6	:	5	1	7	0	:			9	6	:		1	6	5	:	
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15		5	1	:	3	1	5	8	:			6	8	:		1	3	5	:	
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15		5	0	:	0	1	6	5	:			7	2	:		1	4	1	:	
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17		5	8	:	4	1	5	8	:			6	7	:		1	4	8	:	
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17		4	0	:	1	1	5	2	:			6	1	:		1	4	0	:	
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17		3	8	:	5	1	4	8	:			6	0	:		1	3	5	:	
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17		3	7	:	6	1	5	6	:			6	6	:		1	4	8	:	
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16		5	8	:	0	1	6	9	:			9	1	:		1	6	5	:	
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16		5	0	:	8	1	6	5	:			9	0	:		1	6	8	:	
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15		6	5	:	4	1	5	6	:			6	7	:		1	4	6	:	
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15		4	9	:	0	1	5	8	:			7	0	:		1	4	7	:	
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15		5	0	:	7	1	5	5	:			6	8	:		1	5	5	:	
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15		4	6	:	7	1	5	7	:			7	2	:		1	4	7	:	
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14		4	0	:	0	1	5	4	:			6	8	:		1	3	9	:	
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17		6	8	:	1	1	6	7	:			9	0	:		1	6	8	:	
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17		6	0	:	7	1	4	9	:			6	2	:		1	4	9	:	
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15		4	5	:	9	1	5	9	:			7	1	:		1	5	7	:	
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17		4	9	:	1	1	6	4	:			8	8	:		1	5	9	:	
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17		6	2	:	2	1	7	0	:			9	5	:		1	6	8	:	
MUNICIPIO EVALUADO:				MEDINA																			
COORDINADOR MOTRIZ:				JOHN MARTINEZ																			

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA+A2:M29 REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES SHUTTLE RUN

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
				TIEMPO			TIEMPO		
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	0	9	89	0	9	72
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	0	10	74	0	10	65
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	0	10	70	0	10	96
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	0	9	90	0	10	1
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	0	11	21	0	10	90
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	0	12	30	0	12	86
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	0	12	90	0	12	95
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	0	9	71	0	9	89
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	0	10	75	0	10	41
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	0	11	45	0	11	41
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15	0	10	28	0	10	21
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	0	10	98	0	10	78
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	0	10	82	0	10	56
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	0	10	54	0	10	60
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	0	10	54	0	10	61
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	0	10	56	0	11	23
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	0	12	65	0	11	77
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	0	10	95	0	10	64
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	0	9	99	0	10	17
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	0	10	13	0	10	24
MUNICIPIO EVALUADO:			MEDINA						
COORDINADOR MOTRIZ:			JOHN MARTINEZ						

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES SALTO VERTICAL

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 CMS.					S. VERTICAL 2 CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	2	1	1	:		2	1	0	:		2	1	0	:	
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	1	8	4	:		1	8	5	:		1	8	7	:	
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	1	8	2	:		1	8	1	:		1	8	0	:	
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	1	8	1	:		1	8	5	:		1	8	4	:	
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	1	9	4	:		1	9	6	:		1	9	5	:	
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	1	9	6	:		1	9	7	:		1	9	7	:	
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	1	7	7	:		1	8	2	:		1	8	1	:	
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	1	7	6	:		1	7	8	:		1	7	7	:	
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	1	8	9	:		1	9	0	:		1	9	1	:	
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	1	7	6	:		1	7	9	:		1	7	8	:	
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15	1	9	5	:		2	0	0	:		2	0	1	:	
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	1	7	6	:		1	7	5	:		1	7	6	:	
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	1	7	2	:		1	7	1	:		1	7	3	:	
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	1	7	6	:		1	8	0	:		1	7	9	:	
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	1	7	4	:		1	7	4	:		1	7	5	:	
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	1	9	7	:		2	0	0	:		2	0	2	:	
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	1	7	7	:		1	8	0	:		1	8	0	:	
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	1	8	6	:		1	8	7	:		1	8	8	:	
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	2	1	2	:		2	1	0	:		2	0	9	:	
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	2	0	7	:		2	0	6	:		2	0	9	:	
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**															
COORDINADOR MOTRIZ:			**JOHN MARTINEZ**															

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

CUNDINAMARCA REGIÓN Que Progresa!

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES SALTO HORIZONTAL

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1					S. HORIZONTAL 2				
				CMS.					CMS.					CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	2	4	9	:		2	5	0	:		2	5	1	:	
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	2	3	7	:		2	3	5	:		2	3	7	:	
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	2	3	5	:		2	3	5	:		2	3	4	:	
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	2	2	1	:		2	2	0	:		2	1	7	:	
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	2	2	2	:		2	2	3	:		2	2	3	:	
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	1	7	9	:		1	8	2	:		1	7	6	:	
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	1	8	1	:		1	8	0	:		1	8	1	:	
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	1	7	2	:		1	7	2	:		1	7	5	:	
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	2	3	5	:		2	3	4	:		2	3	5	:	
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	2	3	7	:		2	3	6	:		2	3	5	:	
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15	2	3	6	:		2	3	7	:		2	3	6	:	
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	2	2	3	:		2	2	3	:		2	2	2	:	
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	2	4	1	:		2	3	6	:		2	3	5	:	
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	2	3	7	:		2	3	5	:		2	3	7	:	
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	2	4	2	:		2	4	0	:		2	3	9	:	
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	2	3	2	:		2	3	3	:		2	3	0	:	
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	1	9	6	:		2	0	0	:		1	9	9	:	
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	2	2	6	:		2	2	6	:		2	3	1	:	
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	2	4	4	:		2	4	3	:		2	4	2	:	
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	2	3	5	:		2	3	3	:		2	3	3	:	
MUNICIPIO EVALUADO:				**MEDINA**														
COORDINADOR MOTRIZ				**JOHN MARTINEZ**														

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 50 Y 20 MTS

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	UNICO INTENTO 20 MTS					UNICO INTENTO 50 MTS				
				SEG		:	1/100		SEG		:	1/100	
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	0	2	:	7	3	0	7	:	2	7
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	0	2	:	5	8	0	8	:	2	1
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	0	2	:	5	6	0	8	:	0	5
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	0	2	:	3	4	0	7	:	2	6
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	0	2	:	3	3	0	8	:	0	3
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	0	2	:	4	6	0	8	:	3	2
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	0	2	:	5	2	0	8	:	4	2
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	0	2	:	5	6	0	8	:	4	2
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	0	2	:	5	3	0	7	:	4	9
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	0	2	:	4	6	0	8	:	1	4
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15	0	2	:	3	3	0	7	:	5	4
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	0	2	:	5	3	0	8	:	0	5
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	0	3	:	0	4	0	8	:	1	3
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	0	2	:	4	5	0	7	:	4	3
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	0	2	:	5	6	0	8	:	4	7
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	0	2	:	3	1	0	7	:	5	5
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	0	3	:	1	8	0	8	:	5	7
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	0	2	:	4	8	0	7	:	4	4
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	0	2	:	2	6	0	7	:	1	3
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	0	2	:	5	7	0	7	:	5	2
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**										
COORDINADOR MOTRIZ			**JOHN MARTINEZ**										

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

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES TEST DE LEGER

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER	
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	11	102
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	9	76
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	9	77
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	11	103
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	8	69
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	9	80
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	8	71
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	9	82
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	8	68
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	7	58
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15	10	86
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	8	72
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	9	74
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	9	75
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	9	78
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	11	104
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	8	65
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	9	82
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	8	75
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	9	85
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**		
COORDINADOR MOTRIZ:			**JOHN MARTINEZ**		

- ANÁLISIS DE CUANTITATIVO Y CUALITATIVO DE LOS TEST APLICADOS EN OCTUBRE Y NOVIEMBRE DE 2021

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS ANTROPOMETRICAS.

| NIVEL: INICIACION OCTUBRE | | |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS SHUTTLE RUN

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN OCTUBRE			S. RUN NOVIEMBRE			VALORACION CUANTITATIVA			VALORACION CUALITATIVA
				TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	0	14	12	0	14	12	0	0	0	Se mantiene la capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	0	16	54	0	16	40	0	0	-14	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	0	15	68	0	15	62	0	0	-6	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	0	14	56	0	14	54	0	0	-2	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	0	13	54	0	13	55	0	0	1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	0	13	78	0	13	79	0	0	1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	0	13	30	0	13	32	0	0	2	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	0	14	10	0	14	15	0	0	5	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	0	13	34	0	13	38	0	0	4	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	0	16	45	0	16	48	0	0	3	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
11	11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	0	13	16	0	13	18	0	0	2	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	0	13	1	0	13	15	0	0	14	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	0	14	12	0	14	29	0	0	17	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
14	14	TATIANA MORENO	5	0	16	15	0	16	20	0	0	5	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	0	13	0	0	13	21	0	0	21	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
	MUNICIPIO EVALUADO:		MEDINA										
	COORDINADOR MOTRIZ:		JOHN MARTINEZ										

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
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS SALTO VERTICAL.

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 CMS.					VALORACIÓN CUANTITATIVA CMS.					VALORACIÓN CUALITATIVA OBSERVACIÓN
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	1	6	5	:		1	6	4	:		0	0	-1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación realizados en las sesiones de entrenamiento.
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	1	3	5	:		1	3	3	:		0	0	-2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	1	5	9	:		1	5	7	:		0	0	-2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	1	4	8	:		1	4	9	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	1	5	8	:		1	5	9	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	1	6	7	:		1	6	8	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	1	4	1	:		1	4	5	:		0	0	4	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	1	6	3	:		1	6	4	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	1	3	9	:		1	4	0	:		0	1	-9	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	1	5	7	:		1	5	8	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
11	11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	1	3	5	:		1	3	7	:		0	0	2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	1	5	9	:		1	6	2	:		0	1	-7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	1	3	5	:		1	3	9	:		0	0	4	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
14	14	TATIANA MORENO	5	1	4	6	:		1	4	7	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	1	5	9	:		1	6	2	:		0	1	-7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
MUNICIPIO EVALUADO:				**MEDINA**															
COORDINADOR MOTRIZ:				**JOHN MARTINEZ**															

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS DE SALTO HORIZONTAL

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	OCTUBRE CMS.					NOVIEMBRE CMS.					VALORACIÓN CMS.					VALORACIÓN CUALITATIVA OBSERVACIÓN
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	1	1	2	:		1	1	3	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	1	1	0	:		1	1	1	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	1	1	1	:		1	1	1	:		0	0	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	1	3	0	:		1	2	8	:		0	-1	8	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	1	3	2	:		1	3	0	:		0	0	-2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	1	2	8	:		1	2	7	:		0	0	-1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	1	3	1	:		1	3	0	:		0	0	-1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	1	2	9	:		1	3	1	:		0	1	-8	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	1	3	5	:		1	3	6	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	1	1	5	:		1	1	6	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
11	11	RAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	1	4	0	:		1	3	8	:		0	-1	8	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	1	3	7	:		1	3	5	:		0	0	-2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	1	2	8	:		1	3	0	:		0	1	-8	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
14	14	TATIANA MORENO	5	1	1	6	:		1	1	4	:		0	0	-2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	1	2	7	:		1	2	5	:		0	0	-2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**																
COORDINADOR MOTRIZ			**JOHN MARTINEZ**																

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS MOTRICES 50 Y 20 MTS

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	OCTUBRE								NOVIEMBRE								VALORACIÓN CUANTITATIVA								VALORACIÓN CUALITATIVA
				20 MTS				50 MTS				20 MTS				50 MTS				20 MTS				50 MTS				OBSERVACIÓN
				SEG	:	1/100		SEG	:	1/100		SEG	:	1/100		SEG	:	1/100		SEG	:	1/100		SEG	:	1/100		
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	3	:	5	0	1	1	:	0	0	3	:	5	2	1	1	:	0	9	0	0	:	0	2	0	0	:	0	9	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	4	:	0	1	1	3	:	2	0	4	:	0	0	1	3	:	2	7	0	0	:	0	-1	0	0	:	0	7	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	4	:	0	0	1	2	:	4	0	4	:	0	4	1	2	:	4	7	0	0	:	0	4	0	0	:	0	7	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	3	:	0	0	1	0	:	5	0	3	:	0	3	1	0	:	5	9	0	0	:	0	3	0	0	:	0	9	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	3	:	4	5	1	1	:	3	5	3	:	4	8	1	1	:	3	9	0	0	:	0	3	0	0	:	0	4	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	3	:	3	5	1	0	:	5	5	3	:	3	9	1	0	:	5	6	0	0	:	0	4	0	0	:	0	1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	3	:	5	0	1	1	:	4	0	3	:	5	4	1	1	:	4	8	0	0	:	0	4	0	0	:	0	8	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	4	:	0	7	1	2	:	5	5	4	:	1	7	1	2	:	5	0	0	0	:	1	0	0	0	:	0	-5	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	3	:	4	0	1	1	:	1	9	3	:	4	8	1	1	:	1	0	0	0	:	0	8	0	0	:	0	-9	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	3	:	5	9	1	1	:	5	9	3	:	5	2	1	1	:	5	1	0	0	:	0	-7	0	0	:	0	-8	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
11	11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	4	:	2	0	1	3	:	5	5	4	:	2	8	1	3	:	5	9	0	0	:	0	8	0	0	:	0	4	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	3	:	1	9	1	1	:	1	7	3	:	1	2	1	1	:	1	9	0	0	:	0	-7	0	0	:	0	2	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	3	:	4	6	1	1	:	1	9	3	:	4	4	1	1	:	4	9	0	0	:	0	-2	0	0	:	3	0	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
14	14	TATIANA MORENO	5	4	:	3	0	1	4	:	1	2	4	:	3	5	1	4	:	2	2	0	0	:	0	5	0	0	:	1	0	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	3	:	2	5	1	1	:	0	0	3	:	2	6	1	1	:	2	0	0	0	:	0	1	0	0	:	2	0	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
MUNICIPIO EVALUADO:				**MEDINA**																										
COORDINADOR MOTRIZ				**JOHN MARTINEZ**																										

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS MOTRICES TEST DE LEGER

NIVEL: INICIACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER		VALORACIÓN CUALITATIVA
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS	OBSERVACIÓN
1	1	MEYER ALEXIS MOSQUERA BERMÚDEZ	10	4	49	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
2	2	ANGIE LORENA FLOREZ ACOSTA	5	4	48	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
3	3	YEIMY JINNETH SUTACHAN URREA	7	4	46	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
4	4	DANIEL ALEXANDER CARRIÓN CAÑÓN	5	4	46	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
5	5	FEDERICK STYWART URREA MENDEZ	7	4	44	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
6	6	FABIAN DAVID MANCERA	9	4	48	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
7	7	LEITON ANDRES GONZALEZ	5	4	47	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
8	8	TOMAS GOMES ROJAS	8	4	46	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
9	9	MATIAS ABNER ROMERO ALVAREZ	5	3	40	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
10	10	ELIZABETH ORTEGA ROJAS	7	4	46	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
11	11	RAAFAEL SANTIAGO CARRILLO BEJARANO	6	4	43	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
12	12	JHON FREDDY AMAYA	7	4	41	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
13	13	JUAN DAVID LINARES URREA	5	4	47	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
14	14	TATIANA MORENO	5	4	46	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
15	15	ANDERSON JULIAN MARIN GAITAN	8	4	45	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**			
COORDINADOR MOTRIZ:			**JOHN MARTINEZ**			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS ANTROPOMETRICAS.

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	NIVEL: FUNDAMENTACIÓN OCTUBRE					NIVEL: FUNDAMENTACIÓN NOVIEMBRE					ANALISIS CUANTITATIVO				ANALISIS CUALITATIVO
				PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.		PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.		PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	OBSERVACIONES
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HOLGUÍN	6	27.5	158	69.1	151		27.5	158	69	151		0.0	0.0	0.0	0.0	
2	2	SARA BRIGITH IBAÑEZ MÉNDEZ	8	37.7	126	63.1	126		37.7	126	63	126		0.0	0.0	0.0	0.0	
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	32.3	136	67.1	142		32.3	136	67	142		0.0	0.0	0.0	0.0	
4	4	JUAN COLSTEVEN DAZA RODRIGUEZ	8	45.5	135	64.1	130		45.5	135	64	130		0.0	0.0	0.0	0.0	
5	5	BRAYDA MILENA IBAÑEÑO ESPITIA	9	35.8	143	67.1	137		35.8	143	67	137		0.0	0.0	0.0	0.0	
6	6	LEONARDO RODRIGUEZ GÓMEZ	6	35.1	137	70.1	150		35.1	137	70	150		0.0	0.0	0.0	0.0	Se realizan las pruebas antropométricas en los meses de octubre y noviembre a los deportistas participantes de la escuela de formación de ultímate, en los cuales analizamos que no hubo cambios en las características físicas y antropométricas de los deportistas debido a la inmediatez de las pruebas ya que se realizaron con intervalos de 1 mes.
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	72.7	135	65.1	130		72.7	135	65	130		0.0	0.0	0.0	0.0	
8	8	NICOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	40.3	141	71.1	142		40.3	141	71	142		0.0	0.0	0.0	0.0	
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	35.2	139	63.1	134		35.2	139	63	134		0.0	0.0	0.0	0.0	
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	38.3	140	69.1	142		38.3	140	69	142		0.0	0.0	0.0	0.0	
11	11	KUBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	38.4	141	68.1	139		38.4	141	68	139		0.0	0.0	0.0	0.0	
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL RAMÍREZ	6	32.5	137	64.1	139		32.5	137	64	139		0.0	0.0	0.0	0.0	
13	13	HECTOR IVAN LINARES BUITRAGO	8	36.6	136	61.1	127		36.6	136	61	127		0.0	0.0	0.0	0.0	
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	38.2	140	62.1	140		38.2	140	62	140		0.0	0.0	0.0	0.0	
15	15	OSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	42.5	138	67.1	153		42.5	138	67	153		0.0	0.0	0.0	0.0	
16	16	DIEGO IVAN BERNAL MARTIN	10	33.1	157	70.1	151		33.1	157	70	151		0.0	0.0	0.0	0.0	
	MUNICIPIO EVALUADO:			MEDINA														
	COORDINADOR MOTRIZ:			JOHN MARTINEZ														

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
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS SHUTTLE RUN

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN OCTUBRE			S. RUN NOVIEMBRE			VALORACION CUANTITATIVA			VALORACION CUALITATIVA
				TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	0	13	40	0	13	50	0	0	10	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	0	12	58	0	12	44	0	0	-14	Aumento su capacidad fisica, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	0	11	54	0	11	52	0	0	-2	Aumento su capacidad fisica, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	0	12	5	0	12	10	0	0	5	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	0	13	50	0	13	42	0	0	-8	Aumento su capacidad fisica, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	0	11	50	0	11	40	0	0	-10	Aumento su capacidad fisica, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	0	14	30	0	14	35	0	0	5	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	0	14	65	0	14	99	0	0	34	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	0	13	90	0	14	11	0	-1	-79	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	0	11	45	0	11	56	0	0	11	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
11	11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	0	11	45	0	11	78	0	0	33	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	0	14	20	0	14	25	0	0	5	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	0	11	12	0	11	15	0	0	3	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	0	11	48	0	12	37	0	-1	-11	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	0	12	0	0	12	11	0	0	11	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	0	11	30	0	11	35	0	0	5	Disminuyo su capacidad fisica de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento
	MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**									
	COORDINADOR MOTRIZ:			**JOHN MARTINEZ**									

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS SALTO VERTICAL.

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL CMS.	S. VERTICAL 1 CMS.	VALORACIÓN CUANTITATIVA CMS.	VALORACIÓN CUALITATIVA OBSERVACIÓN
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	138	139	001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación realizados en las sesiones de entrenamiento.
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	150	151	001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	153	154	001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	162	161	-001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	145	146	001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	147	144	-003	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	165	165	000	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	163	164	001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	160	161	001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	162	162	000	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
11	11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	115	114	-001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	152	155	003	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	147	143	-004	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	165	166	001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	174	175	001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	168	167	-001	Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
MUNICIPIO EVALUADO:				**MEDINA**			
COORDINADOR MOTRIZ:				**JOHN MARTINEZ**			

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS DE SALTO HORIZONTAL

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	OCTUBRE CMS.					NOVIEMBRE CMS.					VALORACIÓN CMS.					VALORACIÓN CUALITATIVA OBSERVACIÓN
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	1	4	2	:		1	4	2	:		0	0	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	1	2	2	:		1	2	2	:		0	0	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	1	6	4	:		1	6	7	:		0	0	3	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	1	5	0	:		1	4	8	:		0	-1	8	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	1	3	4	:		1	3	2	:		0	0	-2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	1	5	8	:		1	5	9	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	1	3	7	:		1	3	8	:		0	0	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	1	3	1	:		1	3	3	:		0	0	2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	1	4	0	:		1	4	2	:		0	0	2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	1	6	5	:		1	6	7	:		0	0	2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
11	11	0	7	1	5	6	:		1	5	8	:		0	0	2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	1	3	5	:		1	3	3	:		0	0	-2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	1	6	0	:		1	6	3	:		0	0	3	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	1	4	9	:		1	5	4	:		0	1	-5	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	1	5	6	:		1	5	6	:		0	0	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	1	6	2	:		1	6	1	:		0	0	-1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**																
COORDINADOR MOTRIZ			**JOHN MARTINEZ**																

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS MOTRICES 50 Y 20 MTS

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	OCTUBRE												NOVIEMBRE												VALORACIÓN CUANTITATIVA												VALORACIÓN CUALITATIVA
				20 MTS					50 MTS							20 MTS					50 MTS							20 MTS					50 MTS						OBSERVACIÓN
				SEG			:	1/100	SEG			:	1/100			SEG			:	1/100	SEG			:	1/100			SEG			:	1/100	SEG			:	1/100		
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	0	3	:	1	0	0	9	:	5	3	0	3	:	1	1	0	9	:	5	4	0	0	:	0	1	0	0	:	0	1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	0	3	:	1	5	0	8	:	5	9	0	3	:	1	4	0	8	:	5	8	0	0	:	0	-1	0	0	:	0	-1	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	0	2	:	5	0	0	8	:	4	5	0	2	:	5	2	0	8	:	4	6	0	0	:	0	2	0	0	:	0	1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	0	3	:	0	5	0	8	:	5	0	0	3	:	0	4	0	8	:	5	5	0	0	:	0	-1	0	0	:	0	5	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	0	3	:	0	0	0	9	:	4	9	0	3	:	0	5	0	9	:	4	7	0	0	:	0	5	0	0	:	0	-2	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	0	2	:	3	0	0	8	:	5	1	0	2	:	3	1	0	8	:	5	5	0	0	:	0	1	0	0	:	0	4	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	0	3	:	0	0	0	9	:	5	6	0	3	:	0	7	0	9	:	5	6	0	0	:	0	7	0	0	:	0	0	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	0	3	:	4	1	1	1	:	0	0	0	3	:	4	4	1	1	:	0	4	0	0	:	0	3	0	0	:	0	4	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	0	2	:	5	9	1	0	:	1	1	0	2	:	5	8	1	0	:	1	7	0	0	:	0	-1	0	0	:	0	6	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	0	3	:	0	8	0	8	:	5	7	0	3	:	0	2	0	8	:	5	9	0	0	:	0	-6	0	0	:	0	2	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
11	11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	0	3	:	4	9	0	9	:	0	0	0	3	:	4	5	0	9	:	0	9	0	0	:	0	-4	0	0	:	0	9	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	0	4	:	0	1	1	2	:	0	1	0	4	:	0	7	1	2	:	0	6	0	0	:	0	6	0	0	:	0	5	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	0	3	:	2	5	0	9	:	4	9	0	3	:	2	4	0	9	:	4	8	0	0	:	0	-1	0	0	:	0	-1	Dios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	0	3	:	4	5	0	9	:	1	8	0	3	:	4	6	0	9	:	1	7	0	0	:	0	1	0	0	:	0	-1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	0	3	:	5	1	1	1	:	1	0	0	3	:	5	2	1	1	:	1	4	0	0	:	0	1	0	0	:	0	4	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	0	3	:	2	0	0	8	:	4	8	0	3	:	2	4	0	8	:	4	3	0	0	:	0	4	0	0	:	0	-5	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
MUNICIPIO EVALUADO:				**MEDINA**																																				
COORDINADOR MOTRIZ				**JOHN MARTINEZ**																																				

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

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS MOTRICES TEST DE LEGER

NIVEL: FUNDAMENTACIÓN

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER		VALORACIÓN CUALITATIVA
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS	OBSERVACIÓN
1	1	JEFFERSON GÓMEZ HIDALGO	6	7	62	
2	2	SARA BRIGITH BAREÑO MÉNDEZ	8	6	60	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
3	3	JUAN SEBASTIAN DUEÑAS SANDOVAL	7	7	61	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
4	4	MAICOL STEVEN DAZA RODRÍGUEZ	8	7	59	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
5	5	BRAYDA MILENA BAREÑO ESPITIA	9	6	55	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
6	6	LEONARDO RODRÍGUEZ GÓMEZ	6	8	70	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
7	7	LINA DAYANA GARZÓN OLAYA	9	6	56	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
8	8	NIKOL DAYANA VALENCIA MARTIN	8	6	54	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
9	9	LESLY GONZÁLEZ PIÑEROS	9	6	52	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
10	10	CAMILO HERNÁN MÉNDEZ LÓPEZ	9	7	64	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
11	11	ELIBER CALEB RAMÍREZ TORRES	7	7	61	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
12	12	MARÍA ANTONIA BERNAL MARTÍNEZ	6	6	60	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
13	13	HECTOR IVÁN LINARES BUITRAGO	8	8	70	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
14	14	DIEGO ANDRÉS GARCÍA CHITIVA	10	7	65	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
15	15	ÓSCAR JULIAN RUIZ URREA	12	7	62	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
16	16	DIEGO FABIÁN BERNAL MARTÍN	10	7	61	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**			
COORDINADOR MOTRIZ:			**JOHN MARTINEZ**			

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS ANTROPOMETRICAS.

| | | | | NIVEL: PERFECCIONAMIENTO OCTUBRE | | | |

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS SHUTTLE RUN

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	S. RUN OCTUBRE			S. RUN NOVIEMBRE			VALORACION CUANTITATIVA			VALORACION CUALITATIVA
				TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			
				MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	0	9	87	0	9	87	0	0	0	Se mantiene la capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	0	10	62	0	10	72	0	0	10	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	0	10	77	0	10	95	0	0	18	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	0	9	98	0	10	1	0	1	-97	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	0	11	2	0	10	89	0	-1	87	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	0	12	90	0	12	85	0	0	-5	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	0	12	89	0	12	95	0	0	6	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	0	9	71	0	9	82	0	0	11	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	0	10	30	0	10	23	0	0	-7	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	0	11	50	0	11	40	0	0	-10	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15	0	10	2	0	10	2	0	0	0	Se mantiene la capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	0	10	88	0	10	76	0	0	-12	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	0	10	8	0	10	5	0	0	-3	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	0	10	50	0	10	55	0	0	5	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	0	10	43	0	10	60	0	0	17	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	0	10	65	0	11	0	0	1	-65	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	0	12	65	0	11	72	0	-1	7	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	0	10	90	0	10	65	0	0	-25	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	0	9	98	0	10	1	0	1	-97	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	0	10	12	0	10	25	0	0	13	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
	MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**									
	COORDINADOR MOTRIZ:			**JOHN MARTINEZ**									

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS SALTO VERTICAL.

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	ALTURA INICIAL					S. VERTICAL 1 CMS.					VALORACIÓN CUANTITATIVA CMS.					VALORACIÓN CUALITATIVA OBSERVACIÓN
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	2	1	0	:		2	1	1	:		2	1	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación realizados en las sesiones de entrenamiento.
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	1	8	5	:		1	8	7	:		1	8	9	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	1	8	0	:		1	8	1	:		1	8	2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	1	8	0	:		1	8	8	:		1	9	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	1	9	5	:		1	9	6	:		1	9	8	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	1	9	7	:		1	9	9	:		1	9	7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	1	7	8	:		1	8	2	:		1	8	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	1	7	7	:		1	7	9	:		1	7	7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	1	8	8	:		1	9	0	:		1	9	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	1	7	5	:		1	7	9	:		1	7	8	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15	1	9	9	:		2	1	0	:		2	0	5	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	1	7	5	:		1	7	9	:		1	8	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	1	7	6	:		1	7	8	:		1	7	6	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	1	7	8	:		1	8	1	:		1	7	9	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	1	7	0	:		1	7	5	:		1	7	7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	1	9	9	:		2	0	5	:		2	0	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	1	7	8	:		1	8	1	:		1	8	4	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	1	8	7	:		1	8	9	:		1	8	7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	2	1	0	:		2	1	1	:		2	0	9	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	2	0	5	:		2	0	7	:		2	0	2	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y
MUNICIPIO EVALUADO:				**MEDINA**															
COORDINADOR MOTRIZ:				**JOHN MARTINEZ**															

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS DE SALTO HORIZONTAL

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	OCTUBRE CMS.					NOVIEMBRE CMS.					VALORACIÓN CMS.					VALORACIÓN CUALITATIVA OBSERVACIÓN
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	2	4	8	:		2	5	0	:		2	5	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	2	3	8	:		2	3	6	:		2	3	8	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	2	3	6	:		2	3	6	:		2	3	5	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	2	2	0	:		2	2	1	:		2	1	9	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	2	2	5	:		2	2	6	:		2	2	4	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	1	7	8	:		1	8	0	:		1	7	9	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	1	8	2	:		1	8	1	:		1	8	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	1	7	5	:		1	7	4	:		1	7	6	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	2	3	4	:		2	3	0	:		2	3	3	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	2	3	4	:		2	3	5	:		2	3	6	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15	2	3	8	:		2	3	8	:		2	3	7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	2	2	2	:		2	2	2	:		2	2	1	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	2	4	1	:		2	3	5	:		2	3	7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	2	3	8	:		2	3	7	:		2	3	8	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	2	4	0	:		2	4	1	:		2	3	7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	2	3	0	:		2	3	5	:		2	2	9	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	1	9	8	:		2	0	1	:		1	9	7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	2	2	5	:		2	2	7	:		2	3	0	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	2	4	5	:		2	4	5	:		2	4	7	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	2	3	4	:		2	3	4	:		2	3	4	:		Se observa un aumento en sus capacidades coordinativas y fuerza explosiva, debido a los ejercicios de coordinación
MUNICIPIO EVALUADO:			**MEDINA**																
COORDINADOR MOTRIZ			**JOHN MARTINEZ**																

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS MOTRICES 50 Y 20 MTS

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	OCTUBRE										NOVIEMBRE										VALORACIÓN CUANTITATIVA										VALORACIÓN CUALITATIVA
				20 MTS				50 MTS						20 MTS				50 MTS						20 MTS				50 MTS						OBSERVACIÓN
				SEG			1/100	SEG			1/100			SEG			1/100	SEG			1/100			SEG			1/100	SEG			1/100			
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	0	2	:	7	2	0	7	:	2	2	0	2	:	7	3	0	7	:	2	7	0	0	:	0	1	0	0	:	0	5	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	0	2	:	5	9	0	8	:	2	0	0	2	:	5	8	0	8	:	2	1	0	0	:	0	-1	0	0	:	0	1	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	0	2	:	5	7	0	8	:	0	9	0	2	:	5	6	0	8	:	0	5	0	0	:	0	-1	0	0	:	0	-4	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	0	2	:	3	8	0	7	:	2	8	0	2	:	3	4	0	7	:	2	6	0	0	:	0	-4	0	0	:	0	-2	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	0	2	:	3	2	0	8	:	0	2	0	2	:	3	3	0	8	:	0	3	0	0	:	0	1	0	0	:	0	1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	0	2	:	4	5	0	8	:	3	8	0	2	:	4	6	0	8	:	3	2	0	0	:	0	1	0	0	:	0	-6	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	0	2	:	5	0	0	8	:	4	0	0	2	:	5	2	0	8	:	4	2	0	0	:	0	2	0	0	:	0	2	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	0	2	:	5	5	0	8	:	4	8	0	2	:	5	6	0	8	:	4	2	0	0	:	0	1	0	0	:	0	-6	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	0	2	:	5	0	0	7	:	4	7	0	2	:	5	3	0	7	:	4	9	0	0	:	0	3	0	0	:	0	2	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	0	2	:	4	5	0	8	:	1	5	0	2	:	4	6	0	8	:	1	4	0	0	:	0	1	0	0	:	0	-1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
11	11	JERSSON ESTEBAN PEÑAGOS URREA	15	0	2	:	3	1	0	7	:	5	9	0	2	:	3	3	0	7	:	5	4	0	0	:	0	2	0	0	:	0	-5	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	0	2	:	5	1	0	8	:	0	0	0	2	:	5	3	0	8	:	0	5	0	0	:	0	2	0	0	:	0	5	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	0	3	:	0	1	0	8	:	1	1	0	3	:	0	4	0	8	:	1	3	0	0	:	0	3	0	0	:	0	2	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	0	2	:	4	4	0	7	:	4	1	0	2	:	4	5	0	7	:	4	3	0	0	:	0	1	0	0	:	0	2	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	0	2	:	5	9	0	8	:	4	8	0	2	:	5	6	0	8	:	4	7	0	0	:	0	-3	0	0	:	0	-1	Aumento su capacidad física, debido a los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	0	2	:	3	0	0	7	:	5	6	0	2	:	3	1	0	7	:	5	5	0	0	:	0	1	0	0	:	0	-1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	0	3	:	1	5	0	8	:	5	9	0	3	:	1	8	0	8	:	5	7	0	0	:	0	3	0	0	:	0	-2	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	0	2	:	4	0	0	7	:	4	0	0	2	:	4	8	0	7	:	4	4	0	0	:	0	8	0	0	:	0	4	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	0	2	:	2	5	0	7	:	1	0	0	2	:	2	6	0	7	:	1	3	0	0	:	0	1	0	0	:	0	3	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento en las sesiones de entrenamiento.
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	0	2	:	5	5	0	7	:	5	1	0	2	:	5	7	0	7	:	5	2	0	0	:	0	2	0	0	:	0	1	Disminuyo su capacidad física de ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre, debido al bajo rendimiento
MUNICIPIO EVALUADO:				**MEDINA**																														
COORDINADOR MOTRIZ				**JOHN MARTINEZ**																														

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA "

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

ANALISIS CUANTITATIVO Y CUALITATIVO PRUEBAS MOTRICES TEST DE LEGER

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TEST LEGER		VALORACIÓN CUALITATIVA
				# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS	OBSERVACIÓN
1	1	MIGUEL ÁNGEL BARRETO OBANDO	17	11	102	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
2	2	JOHNATAN ANDRES VILLEGAS LÓPEZ	16	9	76	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
3	3	CRISTIAN ORLANDO GARZÓN BEJARANO	15	9	77	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
4	4	JHON JAIRO MARTIN MONDRAGÓN	15	11	103	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de octubre y noviembre.
5	5	CARLOS HARVEY PARRA ACOSTA	17	8	69	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
6	6	PAULA ANDREA BAREÑO ESPITIA	17	9	80	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
7	7	DANIELA LINARES ACOSTA	17	8	71	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
8	8	ANGIE NATALIA RAMÍREZ TORRES	17	9	82	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
9	9	MAIKER FERNANDO CONTRERAS GONZÁLEZ	16	8	68	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
10	10	JOHNANDER PRIETO GARZÓN	16	7	58	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
11	11	JERSSON ESTEBAN PENAGOS URREA	15	10	86	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
12	12	LUIS RICARDO CHACON PATIÑO	15	8	72	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
13	13	FREDY YAIR HIDALGO POSADA	15	9	74	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
14	14	CARLOS ANDRÉS MÉNDEZ CARRANZA	15	9	75	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
15	15	ANDERSON ANDRES FLOREZ ACOSTA	14	9	78	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
16	16	DUVAN ANDERSON BUSTOS RODRÍGUEZ	17	11	104	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
17	17	ANGIE TATIANA ÁVILA VANEGAS	17	8	65	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
18	18	LUIS FELIPE GARZÓN OLAYA	15	9	82	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
19	19	JUAN JOSÉ BAREÑO MÉNDEZ	17	8	75	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
20	20	NICOLÁS HUMBERTO CANTOR	17	9	85	Aumento su capacidad fisica, fuerza explosiva, velocidad desplazamiento en los ejercicios aerobicos realizados en el mes de
MUNICIPIO EVALUADO:				**MEDINA**		
COORDINADOR MOTRIZ:				**JOHN MARTINEZ**		

OBLIGACION ESPECÍFICA 9.

	MUNICIPIO DE MEDINA CUNDINAMARCA - COLOMBIA NIT : 899.999.470-8	PÁGINA: 1 de 1 CÓDIGO : 000.000 VERSION 1
	SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y COMUNITARIO	S.D.S.C

EL DIRECTOR DEL INSTITUTO MUNICIPAL DEL DEPORTE Y LA RECREACION DE MEDINA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES, identificado con la Cédula de Ciudadania No. 11.281.026 de Paratebueno - Cundinamarca prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE ULTIMATE, durante el período comprendido entre el 01 de noviembre de 2021 al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los treinta (30) día del mes de noviembre de 2021.p

CARLOS ALBERTO BEJARANO ACOSTA
Director del Instituto Municipal del Deporte y la Recreación y
Secretario de Desarrollo Social y Comunitario.

OBLIGACION ESPECÍFICA 10.

EVENTO RECREO-DEPORTIVO

ESCUELA DE FORMACION DE ULTIMATE

MEDINA CUNDINAMARCA

2021

INDEPORTES CUNDINAMARCA
NOVIEMBRE2021

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

CENTRO DE FORMACION	ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE ULTIMATE
NIVELES	INICIACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO
ESCENARIO	CENTRO DE INTEGRACIÓN CIUDADANA MEDINA CUNDINAMARCA
MATERIALES BÁSICOS	PLATILLOS DE 5 CMS, PLATOS FRISBEE, CONOS Y PETOS.
ACTIVIDADES	El objetivo general del evento recreo deportivo, es Mejorar condiciones físicas, sociales y mentales. Desarrollar el sentido de solidaridad, colaboración y trabajo en equipo. Mejorar la productividad. Mejorar la calidad de vida personal y empresarial. La realización regular y sistemática de una actividad recreo deportiva ha demostrado ser una práctica beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.
REGLAMENTO	• Como es común en el deporte de Ultímate lo principal es el espíritu de juego. • Se tendrá como base el terreno de juego de futbol de salón, rectangular (16x38 metros), • Cada equipo jugara con un equipo mixto donde como mínimo deben participar 2 mujeres. • Se Jugará un deporte adaptado entre ultímate, futbol de salón y baloncesto. • las reglas de futbol de salón, se jugara con frisbee de ultímate y se encestara en los aros de baloncesto • Sustituciones Se pueden cambiar todos los jugadores que deseen, pero teniendo en cuenta que se debe permanecer 2 mujeres en campo. • cada encesta tendrá valdra dos puntos • el juzgamiento es responsabilidad de cada jugador en donde prime el juego limpio

OBJETIVOS	• realizar un evento recreo deportivo para los alumnos de ultímate de actividades físicas, deportivas y recreativas con el uso racional del tiempo libre. • Diversificar al ofertar opciones físicas, deportivas y recreativas en función de los gustos y preferencias de los alumnos de ultímate con las actividades de mayor tradición en la comunidad. • Incrementar los niveles de participación en las actividades físicas, deportivas y recreativas tanto como al participante como al espectador. • Disminuir los índices de factores de riesgo en salud de la comunidad mediante actividades físicas, deportivas y recreativas.
PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD	Disponer de las medidas, que en el marco de la pandemia generada por el coronavirus covid-19, deberán ser adoptadas para el desarrollo las actividades relacionadas con la práctica deportiva, los participantes en sus diferentes categorías deberán cumplir con dichas medidas acogidas por el municipio de Medina, en cumplimiento con los requisitos de bioseguridad, con el fin de disminuir el riesgo del contagio, durante el desarrollo de la práctica deportiva y Para el retorno de la normalidad deportiva.

MUNICIPIO: __MEDINA_____

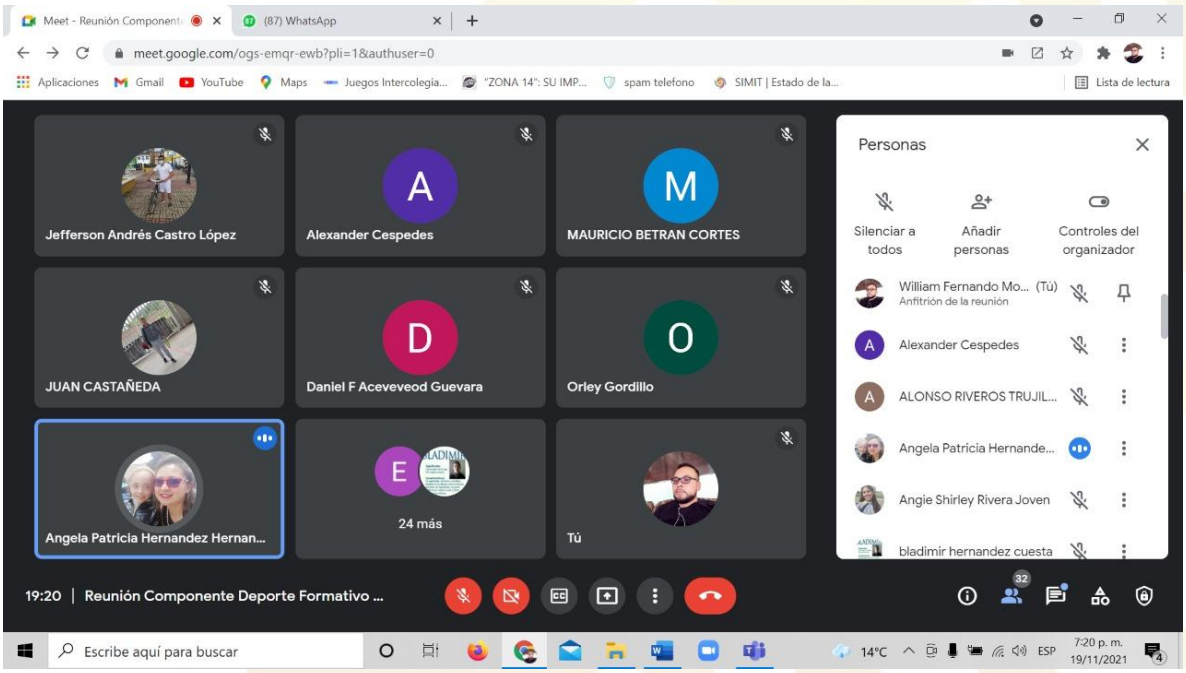
FORMADOR: _JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES

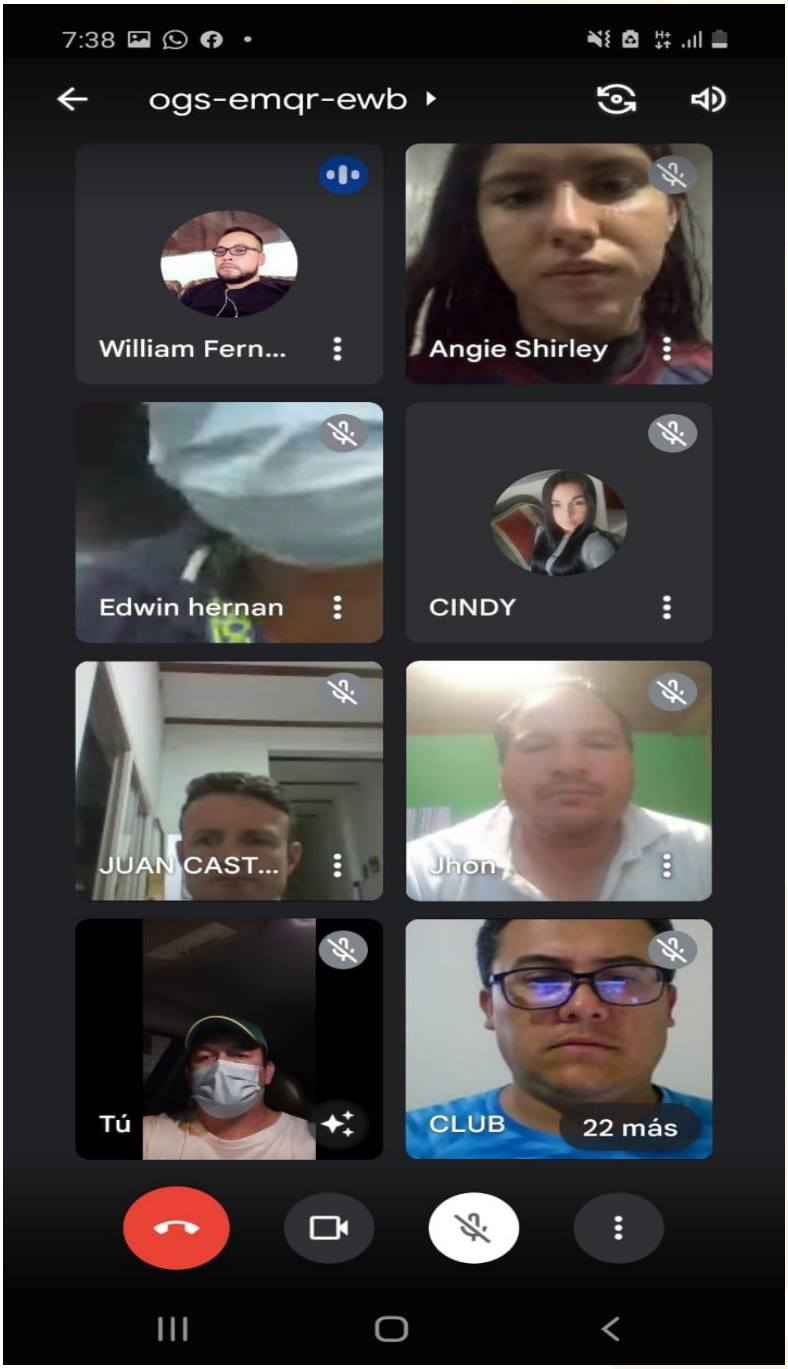
FECHA TENTATIVA DE EJECUCIÓN: _____26 DE NOVIEMBRE DE 2021_

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



OBLIGACION ESPECÍFICA 13.




7:38
ogs-emqr-ewb
William Fern...
Angie Shirley
Edwin hernan
CINDY
JUAN CAST...
Jhon
Tú
CLUB
22 más

OBLIGACION ESPECÍFICA 14.





INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	JOHN ALEXANDER MARTINEZ	
DEPORTE/ DISCIPLINA	ULTIMATE	
MUNICIPIO	MEDINA	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	CASCO URBANO	MES: OCTUBRE















ASOPAGOS s.a.

RAZON SOCIAL :	JOHN ALEXANDER MARTINEZ TORRES
IDENTIFICACION:	CC-11281026
COD. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	0
NOM. DEPENDENCIA O SUCURSAL:	
FECHA GENERACION REPORTE:	2021-12-02
FECHA LIMITE DE PAGO:	2021-11-08
FECHA DE PAGO:	2021-11-09
ENTIDAD DE PAGO:	BANCO DAVIVIENDA
PERIODO PENSION:	2021-10
PERIODO SALUD:	2021-10
NUMERO PLANILLA:	21684941
TOTAL COTIZANTES:	1
REFERENCIA DE PAGO (PIN):	21684941
TIPO DE PLANILLA:	I

CODIGO ENTIDAD	NIT	NOMBRE	NUMERO AFILIADOS	IBC	FONDO SOLIDARIDAD	FONDO SUBSISTENCIA	TOTAL INTERESES	VALOR PAGAR SIN INTERESES	VALOR PAGAR
EPS037	900156264	NUEVA E.P.S. S.A.	1	$ 908.526	$ 0	$ 0	$ 0	$ 113.600	$ 113.600
230201	800229739	PROTECCION	1	$ 908.526	$ 0	$ 0	$ 0	$ 145.400	$ 145.400
14-23	860011153	POSITIVA	1	$ 908.526	$ 0	$ 0	$ 0	$ 22.200	$ 22.200
				Total a pagar	$ 0	$ 0	$ 0	$ 281.200	$ 281.200

FECHA DE PAGO DEL SIGUIENTE MES:	07/12/2021

.