



**INDEPORTES**

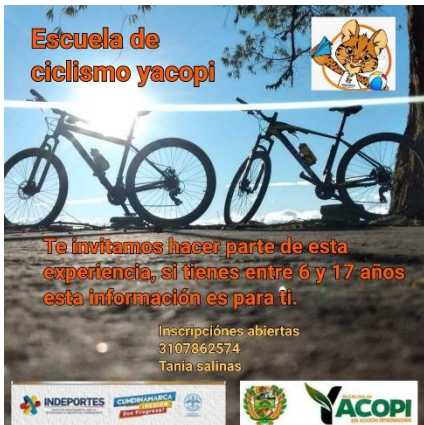
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**CUNDINAMARCA**  
**¡REGIÓN**  
**Que Progresas!**

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA |                                              |               |
|-------------------------------|----------------------------------------------|---------------|
| FORMADOR                      | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA                   |               |
| No DE CONTRATO                | 540 DE 2021                                  |               |
| MUNICIPIO                     | YACOPI                                       |               |
| DEPORTE/ DISCIPLINA           | CICLISMO                                     |               |
| SITIO DE ENTRENAMIENTO        | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL Y CANCHA DEL CLEGIO. | MES:DICIEMBRE |

### EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

#### ACTIVIDAD 1



Se realizó la convocatoria con el fin de poder dar cumplimiento a las reglas estipuladas por indeportes Cundinamarca.

#### ACTIVIDAD 2



| INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>MUNICIPIO DE YACOPI |          |       |           |         |        |         |       |         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------|---------|--------|---------|-------|---------|-------|
| PLAN DE CLASES                                                                                |          |       |           |         |        |         |       |         |       |
| FECHA                                                                                         | CONCEPTO | LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OTROS | REMARKS | OTROS |
| 2021-12-01                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-02                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-03                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-04                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-05                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-06                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-07                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-08                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-09                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-10                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-11                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-12                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-13                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-14                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-15                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-16                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-17                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-18                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-19                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-20                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-21                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-22                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-23                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-24                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-25                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-26                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-27                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-28                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-29                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-30                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-31                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |

Se ejecutaron las respectivas mallas curriculares, plan pedagógico y horarios y sitios de entrenamiento.

#### ACTIVIDAD 3

| INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>MUNICIPIO DE YACOPI |          |       |           |         |        |         |       |         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------|---------|--------|---------|-------|---------|-------|
| PLAN DE CLASES                                                                                |          |       |           |         |        |         |       |         |       |
| FECHA                                                                                         | CONCEPTO | LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OTROS | REMARKS | OTROS |
| 2021-12-01                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-02                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-03                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-04                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-05                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-06                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-07                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-08                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-09                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-10                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-11                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-12                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-13                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-14                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-15                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-16                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-17                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-18                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-19                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-20                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-21                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-22                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-23                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-24                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-25                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-26                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-27                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-28                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-29                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-30                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-31                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |

Presente propuesta de horarios a la directora de deportes, logrando hasta el momento 45 deportistas.

#### ACTIVIDAD 4

| INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>MUNICIPIO DE YACOPI |          |       |           |         |        |         |       |         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------|---------|--------|---------|-------|---------|-------|
| PLAN DE CLASES                                                                                |          |       |           |         |        |         |       |         |       |
| FECHA                                                                                         | CONCEPTO | LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OTROS | REMARKS | OTROS |
| 2021-12-01                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-02                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-03                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-04                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-05                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-06                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-07                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-08                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-09                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-10                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-11                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-12                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-13                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-14                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-15                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-16                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-17                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-18                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-19                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-20                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-21                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-22                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-23                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-24                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-25                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-26                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-27                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-28                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-29                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-30                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-31                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |

Realice las sesiones de clases organizadas en los siguientes días  
Iniciación: 1,3,6,8,10,13,15  
Fundamentación:2,6,7,9,13,14,16  
Perfeccionamiento:7,9,10,14,16

#### ACTIVIDAD 5



Entregue a tiempo correspondiente lo requerido por la gestora KAREN LORENA ORJUELA LUNA, en los tiempos establecidos.

#### ACTIVIDAD 6

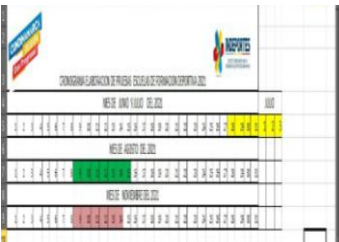
| INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>MUNICIPIO DE YACOPI |          |       |           |         |        |         |       |         |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|-----------|---------|--------|---------|-------|---------|-------|
| PLAN DE CLASES                                                                                |          |       |           |         |        |         |       |         |       |
| FECHA                                                                                         | CONCEPTO | LUNES | MIÉRCOLES | VIERNES | SABADO | DOMINGO | OTROS | REMARKS | OTROS |
| 2021-12-01                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-02                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-03                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-04                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-05                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-06                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-07                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-08                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-09                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-10                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-11                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-12                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-13                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-14                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-15                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-16                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-17                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-18                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-19                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-20                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-21                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-22                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-23                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-24                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-25                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-26                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-27                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-28                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-29                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-30                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |
| 2021-12-31                                                                                    | CLASE    |       |           |         |        |         |       |         |       |

Se realiza la asistencia del mes de diciembre de los deportistas con el fin de completar el formato solicitado.



**CUNDINAMARCA**  
**¡REGIÓN**  
**Que Progresas!**



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>ACTIVIDAD 7</div> <div> <p>Realice la respectiva entrega de las planeaciones diarias en los formatos establecidos por el supervisor en las fechas indicadas con su respectivo cargue al drive.</p> <p>Fechas para ejecutar las sesiones en el mes de DICIEMBRE.</p> <p>Iniciación: 1,3,6,8,10,13,15<br/>Fundamentación: 2,6,7,9,13,14,16<br/>Perfeccionamiento: 7,9,10,14,16</p> </div> <div> <p>Fechas establecidas para trabajar sesiones en el mes de diciembre.</p> </div>                                                                                                                       | <div>ACTIVIDAD 8</div> <div>   </div> <div> <p>Ejecute pruebas dentro de los tiempos establecidos por el cronograma en el mes de noviembre.</p> </div>           |
| <div>ACTIVIDAD 9</div> <div>  </div> <div> <p>Recibí certificación por parte del municipio cumpliendo con las respectivas obligaciones en el mes de diciembre.</p> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>ACTIVIDAD 10</div> <div>   </div> <div> <p>Desarrolle el evento deportivo en el polideportivo principal del casco urbano de Yacopi Cundinamarca.</p> </div> |
| <div>ACTIVIDAD 11</div> <div> <p>Realice donaton de bicicletas usadas, donde el propósito es que la comunidad yacopicense donara las bicicletas que no usaran para nuestros niños de la escuela de formación de ciclismo, con éxito logramos dos bicicletas donadas por parte de una persona de muy buen corazón, que con esta noble causa logro sacar sonrisas a estos dos niños que fueron beneficiados</p> </div> <div>   </div> | <div>ACTIVIDAD 12</div> <div>  </div> <div> <p>Se aplicaron los protocolos de bioseguridad en el mes de diciembre Para dar inicio de sesiones en el mes de diciembre.</p> </div>                                                                  |



|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ACTIVIDAD 13</b>                                                                                                                                                                                            | <b>ACTIVIDAD 14</b>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| No se realizaron reuniones, ni capacitaciones en mes de diciembre.                                                                                                                                             | Apoye evento deportivo carrera de la mujer 3K en la inspección de llano mateo en la fecha 11 de diciembre donde se realizaron competencias en diferentes categorías de atletismo. <div></div> |
| <b>ACTIVIDAD 15</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <div></div> Entregue al supervisor del contrato los diferentes documentos elaborados de forma correcta el día 3 de diciembre. |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |





**INDEPORTES**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



Cumplimiento de la actividad N°9



**LA SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL DEL MUNICIPIO DE YACOPI  
CUNDINAMARCA  
NIT 800.094.776-1**

**CERTIFICA:**

Que **TANIA MELISA SALINAS ACUÑA**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.010.228.078 de Bogotá prestó sus servicios como **MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CICLISMO**, durante el periodo comprendido del 01 al 16 de diciembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los (16) días del mes de diciembre de 2021, en la Secretaría de Desarrollo Social.

**RUTH MILENA REAL BUSTOS**  
Secretaria Desarrollo Social  
**MUNICIPIO DE YACOPI**  
Secretaria de Desarrollo Social  
Ruth Milena Real Bustos

Secretaría de Desarrollo Social

Elaboró: Maribel Sanchez Tejedor; Auxiliar Administrativo.   
Aprobó: Ruth Milena Real Bustos; Secretaria de Desarrollo Social

República de Colombia  
Departamento de Cundinamarca  
Alcaldía municipal de Yacopi  
NIT: 800.094.776-1

Calle 10 No. 4-38  
Número de móvil 313 481 2900 - 1690  
Correo Electrónico: [almil@yacopi-cundinamarca.gov.co](mailto:almil@yacopi-cundinamarca.gov.co)





Cumplimiento de la actividad N°2

| INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO |                 |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------|---------|---------------|
| DEPORTE / MODALIDAD:                                                                                         |                 |                         | CICLISMO                   |                         |                         |                         |        |         |               |
| MUNICIPIO:                                                                                                   |                 |                         | YACOPI                     |                         |                         |                         |        |         |               |
| NOMBRE DEL FORMADOR:                                                                                         |                 |                         | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA |                         |                         |                         |        |         |               |
| HORARIOS                                                                                                     | CONCEPTO        | LUNES                   | MARTES                     | MIÉRCOLES               | JUEVES                  | VIERNES                 | SABADO | DOMINGO | OBSERVACIONES |
| 2:00 PM A 4:00 PM                                                                                            | GRUPO           | INICIACION              |                            | INICIACION              |                         | INICIACION              |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL |                            | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL |                         | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL |        |         |               |
| 2:00 PM A 4:00 PM                                                                                            | GRUPO           |                         | PERFECCIONAMIENTO          |                         | FUNDAMENTACION          |                         |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO |                         | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL    |                         | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL |                         |        |         |               |
| 2:00 PM A 6:00 PM                                                                                            | GRUPO           |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
| 2:00 PM A 4:00PM                                                                                             | GRUPO           |                         | FUNDAMENTACION             |                         |                         | PERFECCIONAMIENTO       |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO |                         | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL    |                         |                         | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL |        |         |               |
| 4:00 PM A 6:00 PM                                                                                            | GRUPO           |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
| 4:00 PM A 6:00 PM                                                                                            | GRUPO           | FUNDAMENTACION          |                            |                         | PERFECCIONAMIENTO       |                         |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL |                            |                         | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL |                         |        |         |               |
| 6 P.M. A 7:30 P.M.                                                                                           | GRUPO           |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
| 7 P.M. A 8 P.M.                                                                                              | GRUPO           |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
| 8 P.M. A 9 P.M.                                                                                              | GRUPO           |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
| 9 P.M. A 10 P.M.                                                                                             | GRUPO           |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |
|                                                                                                              | SEDE DE TRABAJO |                         |                            |                         |                         |                         |        |         |               |

NOMBRE MONITOR

TANIA MELISASALINAS ACUÑA

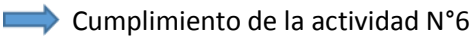
Cumplimiento de la actividad N°3

| INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>PLANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIENTO |           |               |                  |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------|---------|
| NEFIACIAD                                                                                                                                | GENERO    |               | SECTOR           |                 |                 |                |                         |                        | GRUPOS POBLACIONALES                    |                                        |                              |                             |                     |                    |         |
|                                                                                                                                          | Masculino | Femenino      | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | Discapaci dad Masculino | Discapaci dad Femenino | Victimas del Conflicto Armado Masculino | Victimas del Conflicto Armado Femenino | AFRODESC ENDIENTE MASCULI NO | AFRODESC ENDIENTE FEMENIN O | INDIGENA MASCULI NO | INDIGENA FEMENIN O | TOTALES |
| 6 AÑOS                                                                                                                                   | 4         | 1             | 4                |                 | 1               |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 5       |
| 7 AÑOS                                                                                                                                   | 3         | 1             | 3                |                 | 1               |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 4       |
| 8 AÑOS                                                                                                                                   | 4         | 3             | 4                |                 | 3               |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 7       |
| 9 AÑOS                                                                                                                                   | 2         |               | 2                |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 2       |
| 10 AÑOS                                                                                                                                  | 2         | 2             | 2                |                 | 2               |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 4       |
| 11 AÑOS                                                                                                                                  | 2         | 1             | 2                |                 | 1               |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 3       |
| 12 AÑOS                                                                                                                                  | 7         | 1             | 7                |                 | 1               |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 8       |
| 13 AÑOS                                                                                                                                  | 2         |               | 2                |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 2       |
| 14 AÑOS                                                                                                                                  | 3         |               | 3                |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 3       |
| 15 AÑOS                                                                                                                                  |           | 4             |                  |                 | 4               |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 4       |
| 16 AÑOS                                                                                                                                  | 1         |               | 1                |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 1       |
| 17 AÑOS                                                                                                                                  | 2         |               | 2                |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 2       |
| TOTALES                                                                                                                                  | 32        | 13            | 32               |                 | 13              |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    | 45      |
| GRUPOS                                                                                                                                   |           | TOTAL HOMBRES | TOTAL MUJERES    |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    |         |
| INICIACION                                                                                                                               |           | 12            | 5                |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    |         |
| FUNDAMENTACION                                                                                                                           |           | 13            | 4                |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    |         |
| PERFECCIONAMIENTO                                                                                                                        |           | 7             | 4                |                 |                 |                |                         |                        |                                         |                                        |                              |                             |                     |                    |         |



 Cumplimiento de la actividad N°6

|  |                                   |                      | GOBERNACION DE CUNDINAMARCA<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |                   |    |                            |                      |              |                    |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----|----------------------------|----------------------|--------------|--------------------|----|
| 1                                                                                 |                                   |                      |                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    |                            |                      |              |                    |    |
| CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO                                         |                                   |                      |                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     | NIVEL: INICIACION |    |                            |                      |              |                    |    |
| Nº                                                                                | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1                                                      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29                                                                                  | 30                | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |    |
| 1                                                                                 | JUAN JOSE RAYO MURCIA             | 3106771589           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 2                                                                                 | ANA VICTORIA GARCIA LINARES       | 3125501824           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 3                                                                                 | SOFY YARITZA FLORIDO RODRIGUEZ    | 3232168994           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 4                                                                                 | SAMUEL JOSE VAZCO ZARATE          | 3142568185           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 5                                                                                 | JUAN PABLO MELO VEGA              | 3133623273           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 6                                                                                 | ZARA ISABELLA GARZON CARABALLO    | 3134585641           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 7                                                                                 | JHOINER SMITH CAMBEROS            | 3123567428           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 8                                                                                 | YEREMY ANDRES BEJARANO            | 3142359849           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 9                                                                                 | JUAN JOSE BRAUSH LINARES          | 3133511771           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 10                                                                                | ALEJANDRO CIFUENTES               | 3158167032           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 11                                                                                | ALAN CAMILO RODRIGUEZ SALINAS     | 3203003310           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 12                                                                                | SARA RODRIGUEZ SALINAS            | 3203003310           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 6                          | 6                    | 0            | 100%               |    |
| 13                                                                                | ANTHONY VERAICK TOVAR LOHBAHA     | 3202776386           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 14                                                                                | SOFIA TOVAR RODRIGUEZ             | 32244715             | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 15                                                                                | NICOLAS TOVAR RODRIGUEZ           | 32244715             | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 16                                                                                | ELIAN SANTIAGO CAÑON SALINAS      | 3107862574           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 17                                                                                | DILAN ALEXANDER LEON BOLAROS      | 3112477321           | 1                                                      | 1 |   |   | 1 |   | 1 |   | 1 |    |    | 1  |    | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |    |
| 20                                                                                |                                   |                      |                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                     |                   |    |                            | 0                    | 0            | 0                  | 0% |



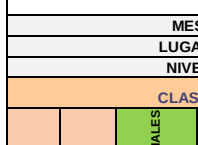
|     |                                   |                      |                                                                                                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                            |                      |              |                    |
|-----|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------------------|----------------------|--------------|--------------------|
|     |                                   |                      | GOBERNACION DE CUNDINAMARCA<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA<br>CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | NIVEL: FUNDAMENTACION      |                      |              |                    |
| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO | 1                                                                                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |
| 1   | YULIAM STIVEN REAL RUBIO          | 3143826362           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |   |    |    |    | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 2   | ANDRES SANTIAGO BELTRAN PIÑEROS   | 3127504222           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 3   | NAYELY ANDREA ACUÑA REAL          | 3115534276           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 4   | JANER DUVAN BUSTOS VILLA          | 3134937300           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 5   | DANIEL SANTIAGO ACUÑA SALINAS     | 3124446886           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 6   | BAYRON ALEJANDRO LOPEZ VIRGUEZ    | 3105155053           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 7   | ROBER JAIR FLORIDO RODRIGUEZ      | 3232168994           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 8   | JUAN CARLOS TRIANA BUSTOS         | 3203147113           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 9   | JUAN MIGUEL RESTREPO HUESO        | 3208837995           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 10  | LAURA KAMILA CAMBEROS RODRIGUEZ   | 3203318039           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 11  | HAIR ALEXIS RIVERA CUELLAR        | 3115759163           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 12  | FERNANDA LOPEZ                    | 3223591012           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 13  | DEIMER SANTIAGO FLORIDO           | 3213358010           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 14  | SANTIAGO ALEXIS BELTRAN PERILLA   | 3208212231           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 15  | DAYANA SALINAS                    | 3143610380           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 16  | CRISTIAN DAVID MAHECHA MAHECHA    | 3208212231           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 17  | MANUEL ANDRES TORRES              | 3219790904           | 1                                                                                                                                                   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 7                          | 7                    | 0            | 100%               |
| 28  |                                   |                      |                                                                                                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 0                          | 0                    | 0            | %DIVI0             |

➡ Cumplimiento de la actividad N°6

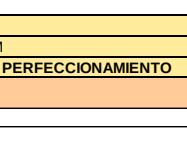
|     |                                   |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       |                            |                      |              |                    |        |
|-----|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------|--------------|--------------------|--------|
|     |                                   | GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA<br>INDEPORTES CUNDINAMARCA<br>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |                            |                      |              |                    |        |
|     |                                   | CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | NIVEL-PERFECCIONAMIENTO                                                               |                            |                      |              |                    |        |
| No. | NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA | TELEFONO DE CONTACTO                                                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31                                                                                    | # SESIONES PROGRAMADAS MES | # SESIONES CUMPLIDAS | # FALLAS MES | % CUMPLIMIENTO MES |        |
| 1   | NAIRA ISABELLA YANEGAS ACUÑA      | 3112894828                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 2   | MARI LISBETH ACUÑA CASTELLANOS    | 3124974363                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 3   | JUAN DAVID ULLOA BOLAÑOS          | 3209977371                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 4   | NICOLAS HOYOS VEGA                | 3108783008                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 5   | DAVID SANTIAGO FLORIDO MOLANO     | 3224428790                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 6   | DEVIN SMITH SALINAS GARZON        | 3142136624                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 7   | YORWIN MAHECHA                    | 3102181357                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 8   | JHOLMAN STIVEN YANEGAS CIFUENTES  | 3124067511                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 9   | KEIDY LORENA MARINO CARRILLO      | 3138942422                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 10  | ELIANA MICHEL OBANDO MORENO       | 314578895                                                                                              |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 11  | JUAN FELIPE GARZON CARABALLO      | 3134585641                                                                                             |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 | 1 |    |    |    | 1  | 1  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       | 5                          | 5                    | 0            | 100%               |        |
| 23  |                                   |                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                                                                       |                            | 0                    | 0            | 0                  | #div/0 |



## Cumplimiento de la actividad N°7



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



| MES                |                    | DICIEMBRE                                                                       |                     | MUNICIPIO: YACOPÍ           |                   |
|--------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------|-------------------|
| LUGAR:             |                    | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL                                                         |                     | HORARIO DE PRACTICA: 2:00PM |                   |
| NIVEL              |                    | INICIACIÓN                                                                      | X                   | FUNDAMENTACIÓN              | PERFECCIONAMIENTO |
| CLASES             |                    | DICIEMBRE                                                                       |                     |                             |                   |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES            | VALORES SOCIALES                                                                | RESPECTO            | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | RESPONSABILIDAD     | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | COMPAÑERISMO        | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | JUSTICIA            |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 | COOPERACION         | X                           |                   |
|                    |                    | VALORES PERSONALES                                                              | LEALTAD             |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 | TRABAJO EN EQUIPO   | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | HUMILDAD            |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 | OBEDIENCIA          | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | AUTODISCIPLINA      |                             |                   |
|                    | PARTE INICIAL      | INICIO                                                                          | INTRODUCCION        | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | MOVILIDAD ARTICULAR | X                           |                   |
|                    |                    | DESARROLLO MOTRIZ                                                               | CALENTAMIENTO       | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | ACOPLAMIENTO        |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 | RITMO               | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | EQUILIBRIO          | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | ORIENTACION         | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | DIFERENCIACION      |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 | REACCION            | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | ADAPTACION          | X                           |                   |
|                    | PARTE CENTRAL      | CAPACIDADES CONDICIONALES                                                       | FUERZA              | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | VELOCIDAD           | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | FLEXIBILIDAD        | X                           |                   |
|                    |                    |                                                                                 | RESISTENCIA         | X                           |                   |
|                    |                    | ELEMENTOS TÉCNICOS                                                              |                     |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 |                     |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 |                     |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 |                     |                             |                   |
|                    | ELEMENTOS TÁCTICOS |                                                                                 |                     |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 |                     |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 |                     |                             |                   |
|                    |                    |                                                                                 |                     |                             |                   |
| PARTE FINAL        | RECREATIVO         | JUEGOS DE INTEGRACION                                                           | X                   |                             |                   |
|                    |                    | JUEGOS TRADICIONALES                                                            | X                   |                             |                   |
|                    |                    | ACTIVIDADES ARTISTICAS                                                          | X                   |                             |                   |
|                    |                    | CIRCUITOS RECREATIVOS                                                           | X                   |                             |                   |
|                    |                    | FESTIVALES RECREATIVOS                                                          | X                   |                             |                   |
|                    | FINAL              | ESTIRAMIENTO                                                                    | X                   |                             |                   |
|                    |                    | RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) | X                   |                             |                   |

FIRMA FORMADOR:

TANIA MELISA SALINAS





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

CUNDINAMARCA REGION

Que Progresas!

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

|                    |                           |                                                                                 |                             |                   |   |   |
|--------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------|---|---|
| MES                | DICIEMBRE                 |                                                                                 | MUNICIPIO: YACOPÍ           |                   |   |   |
| LUGAR:             | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL   |                                                                                 | HORARIO DE PRACTICA: 2:00PM |                   |   |   |
| NIVEL              | INICIACIÓN                |                                                                                 | FUNDAMENTACIÓN              | PERFECCIONAMIENTO | X |   |
| CLASES             |                           | DICIEMBRE                                                                       |                             |                   |   |   |
| DESARROLLO MENSUAL | VALORES                   | VALORES SOCIALES                                                                | RESPECTO                    |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | RESPONSABILIDAD             |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | COMPAÑERISMO                |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | JUSTICIA                    |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | COOPERACION                 |                   | X |   |
|                    |                           | VALORES PERSONALES                                                              | LEALTAD                     |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | TRABAJO EN EQUIPO           |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | HUMILDAD                    |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | OBEDIENCIA                  |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | AUTODISCIPLINA              |                   | X |   |
|                    | PARTE INICIAL             | INICIO                                                                          | INTRODUCCIPON               |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | MOVILIDAD ARTICULAR         |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | CALENTAMIENTO               |                   | X |   |
|                    |                           | PARTE CENTRAL                                                                   | DESARROLLO MOTRIZ           | ACOPLAMIENTO      |   | X |
|                    |                           |                                                                                 |                             | RITMO             |   | X |
|                    |                           |                                                                                 |                             | EQUILIBRIO        |   | X |
|                    |                           |                                                                                 |                             | ORIENTACION       |   | X |
|                    |                           |                                                                                 |                             | DIFERENCIACION    |   | X |
|                    |                           |                                                                                 |                             | REACCION          |   | X |
|                    |                           |                                                                                 |                             | ADAPTACION        |   | X |
|                    | CAPACIDADES CONDICIONALES |                                                                                 | FUERZA                      |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | VELOCIDAD                   |                   | X |   |
|                    |                           |                                                                                 | FLEXIBILIDAD                |                   | X |   |
|                    | ELEMENTOS TECNICOS        |                                                                                 |                             |                   |   |   |
|                    |                           |                                                                                 |                             |                   |   |   |
|                    |                           |                                                                                 |                             |                   |   |   |
|                    |                           |                                                                                 |                             |                   |   |   |
|                    | ELEMENTOS TACTICOS        |                                                                                 |                             |                   |   |   |
|                    |                           |                                                                                 |                             |                   |   |   |
|                    |                           |                                                                                 |                             |                   |   |   |
|                    |                           |                                                                                 |                             |                   |   |   |
| RECREATIVO         | JUEGOS DE INTEGRACION     |                                                                                 | X                           |                   |   |   |
|                    | JUEGOS TRADICIONALES      |                                                                                 | X                           |                   |   |   |
|                    | ACTIVIDADES ARTISTICAS    |                                                                                 | X                           |                   |   |   |
|                    | CIRCUITOS RECREATIVOS     |                                                                                 | X                           |                   |   |   |
|                    | FESTIVALES RECREATIVOS    |                                                                                 | X                           |                   |   |   |
| PARTE FINAL        | FINAL                     | ESTIRAMIENTO                                                                    |                             | X                 |   |   |
|                    |                           | RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO) |                             | X                 |   |   |

FIRMA FORMADOR: TANIA MELISA SALINAS ACUÑA



Cumplimiento de la actividad N°4





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



|                                                                                                        |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|---------------|--------------------------------|--------|--------------------|---------|------------------------------------|---|------------------------------------|---|---------------------------------------------------|--|
| GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA                                                                            |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                                                                                |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| PLAN DIARIO DE CLASE                                                                                   |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA                                                           |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| Fecha:                                                                                                 | 01/12/2021 | Lugar: | POLIDEPORTIVO | Municipio:                     | YACOPI | Hora:              | 2:00 pm | N° de sesión:                      | 1 | N° de semana:                      | 1 |                                                   |  |
| Nombre del Formador:                                                                                   |            |        |               | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA     |        | N° de deportistas: |         | 12                                 |   | Edades:                            |   | 6 a 9 años                                        |  |
| INICIACIÓN                                                                                             |            | X      |               | FUNDAMENTACIÓN                 |        |                    |         | PERFECCIONAMIENTO                  |   |                                    |   |                                                   |  |
| Objetivo General: concretar objetivos que persigo para la escuela                                      |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine aptitudes físicas y destrezas                          |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                        |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                          |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| Respeto                                                                                                |            | X      |               | Convivencia                    |        |                    |         | Autodisciplina                     |   |                                    |   | Participación                                     |  |
| Honestidad                                                                                             |            |        |               | Justicia                       |        |                    |         | Reconocimiento                     |   |                                    |   | Autodominio                                       |  |
| Trabajo en equipo                                                                                      |            |        |               | Cumplimiento                   |        | X                  |         | Juego Limpio                       |   |                                    |   | Recompensa                                        |  |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                       |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| PARTE INICIAL                                                                                          |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               |                                |        | Tiempo             |         | 20 MIN                             |   | MATERIALES Y RECURSO               |   |                                                   |  |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                             |            |        |               | Introduccion a la clase        |        |                    |         |                                    |   | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS. |   |                                                   |  |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                     |            |        |               | llamado a lista                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                |            |        |               | Movilidad Articular            |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                           |            |        |               | Calentamiento                  |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                  |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               | Capacidades Físicas            |        |                    |         | Tiempo                             |   | 90 MIN                             |   | MATERIALES Y RECURSO                              |  |
|                                                                                                        |            |        |               | Capacidad                      |        | Manifestación      |         |                                    |   |                                    |   | RECURSO HUMANO, CONOS, PITOS, CRONOMETROS Y AROS. |  |
| 1.MOTIVACION                                                                                           |            |        |               | Fuerza                         |        | Maxima             |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 2.                                                                                                     |            |        |               |                                |        | Explosiva          |         | X                                  |   |                                    |   |                                                   |  |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA, MEDIA Y LARGO                                                           |            |        |               | Resistencia                    |        | Aerobica           |         | X                                  |   |                                    |   |                                                   |  |
| 4.                                                                                                     |            |        |               |                                |        | Anaerobica         |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 5. ESQUEMA CORPORAL                                                                                    |            |        |               |                                |        | Maxima             |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 6.                                                                                                     |            |        |               | Velocidad                      |        | Desplazamiento     |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 7.                                                                                                     |            |        |               |                                |        | Reacción           |         | X                                  |   |                                    |   |                                                   |  |
| 8.                                                                                                     |            |        |               |                                |        | Estática           |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 9.                                                                                                     |            |        |               | Flexibilidad                   |        | Dinamica           |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               | Capacidades Coordinativas      |        |                    |         | Tiempo                             |   | MATERIALES Y RECURSO               |   |                                                   |  |
| 1.Que el niño se vea a sí mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con |            |        |               | Acoplamiento                   |        |                    |         |                                    |   | RECURSO HUMANO, BALDE, AROS CONOS  |   |                                                   |  |
| 2.                                                                                                     |            |        |               | Ritmo                          |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 3.                                                                                                     |            |        |               | Equilibrio                     |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 4.                                                                                                     |            |        |               | Orientación                    |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 5.                                                                                                     |            |        |               | Diferenciación                 |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 6.                                                                                                     |            |        |               | Reacción                       |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 7.                                                                                                     |            |        |               | Adaptación                     |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 8.                                                                                                     |            |        |               | Patrones Basicos de Movimiento |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                  |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               | Técnico                        |        | Tactico            |         | Tiempo                             |   | MATERIALES Y RECURSO               |   |                                                   |  |
| 1.                                                                                                     |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 2.                                                                                                     |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 3.                                                                                                     |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| 4.                                                                                                     |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| PARTE FINAL                                                                                            |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               | Tiempo                         |        | 10 MIN             |         | Actividad                          |   | MATERIALES Y RECURSO               |   |                                                   |  |
| 1.Estimamiento                                                                                         |            | X      |               |                                |        |                    |         | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |   |                                    |   |                                                   |  |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                |            | X      |               |                                |        |                    |         | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |   |                                    |   |                                                   |  |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                           |            | X      |               |                                |        |                    |         | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |   |                                    |   |                                                   |  |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                          |            | X      |               |                                |        |                    |         | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |   |                                    |   |                                                   |  |
|                                                                                                        |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
|                                                                                                        |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
|                                                                                                        |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |
| FIRMA FORMADOR: TANIA MELISA SALINAS ACUÑA                                                             |            |        |               |                                |        |                    |         |                                    |   |                                    |   |                                                   |  |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                        |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|---------------|--------------------------------|--------|------------------------------------|---------|--------------------|---|---------------------------------------------------|---|
| Fecha:                                                                                                 | 03/12/2021 | Lugar: | POLIDEPORTIVO | Municipio:                     | YACOPI | Hora:                              | 2:00 pm | N° de sesión:      | 2 | N° de semana:                                     | 1 |
| Nombre del Formador:                                                                                   |            |        |               |                                |        | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA         |         | N° de deportistas: |   | 12                                                |   |
| INICIACIÓN                                                                                             |            | X      |               | FUNDAMENTACIÓN                 |        |                                    |         | PERFECCIONAMIENTO  |   |                                                   |   |
| Objetivo General: concretar objetivos que persigo para la escuela                                      |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine aptitudes físicas y destrezas                          |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                        |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                          |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| Respeto                                                                                                |            | X      |               | Convivencia                    |        |                                    |         | Autodisciplina     |   |                                                   |   |
| Honestidad                                                                                             |            |        |               | Justicia                       |        |                                    |         | Reconocimiento     |   |                                                   |   |
| Trabajo en equipo                                                                                      |            |        |               | Cumplimiento                   |        | X                                  |         | Juego Limpio       |   |                                                   |   |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                       |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| PARTE INICIAL                                                                                          |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               |                                |        | Tiempo                             |         | 20 MIN             |   | MATERIALES Y RECURSO                              |   |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                             |            |        |               | Introduccion a la clase        |        |                                    |         |                    |   | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.                |   |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                     |            |        |               | llamado a lista                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                |            |        |               | Movilidad Articular            |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                           |            |        |               | Calentamiento                  |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                  |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               | Capacidades Físicas            |        |                                    |         | Tiempo             |   | 90 MIN                                            |   |
|                                                                                                        |            |        |               | Capacidad                      |        | Manifestación                      |         |                    |   |                                                   |   |
| 1.MOTIVACION                                                                                           |            |        |               | Fuerza                         |        | Maxima                             |         |                    |   |                                                   |   |
| 2.                                                                                                     |            |        |               |                                |        | Explosiva                          |         | X                  |   |                                                   |   |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGO                                                            |            |        |               | Resistencia                    |        | Aerobica                           |         | X                  |   |                                                   |   |
| 4.                                                                                                     |            |        |               |                                |        | Anaerobica                         |         |                    |   |                                                   |   |
| 5. ESQUEMA CORPORAL                                                                                    |            |        |               |                                |        | Maxima                             |         |                    |   |                                                   |   |
| 6.                                                                                                     |            |        |               | Velocidad                      |        | Desplazamiento                     |         |                    |   |                                                   |   |
| 7.                                                                                                     |            |        |               |                                |        | Reacción                           |         | X                  |   |                                                   |   |
| 8.                                                                                                     |            |        |               |                                |        | Estatica                           |         |                    |   |                                                   |   |
| 9.                                                                                                     |            |        |               | Flexibilidad                   |        | Dinamica                           |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               | Capacidades Coordinativas      |        |                                    |         | Tiempo             |   |                                                   |   |
| 1.Que el niño se vea a sí mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con |            |        |               | Acoplamiento                   |        |                                    |         |                    |   | MATERIALES Y RECURSO                              |   |
| 2.                                                                                                     |            |        |               | Ritmo                          |        |                                    |         |                    |   | RECURSO HUMANO, CONOS, PITOS, CRONOMETROS Y AROS. |   |
| 3.                                                                                                     |            |        |               | Equilibrio                     |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 4.                                                                                                     |            |        |               | Orientación                    |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 5.                                                                                                     |            |        |               | Diferenciación                 |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 6.                                                                                                     |            |        |               | Reacción                       |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 7.                                                                                                     |            |        |               | Adaptación                     |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 8.                                                                                                     |            |        |               | Patrones Basicos de Movimiento |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                  |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               | Técnico                        |        | Tactico                            |         | Tiempo             |   | MATERIALES Y RECURSO                              |   |
| 1.                                                                                                     |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 2.                                                                                                     |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 3.                                                                                                     |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 4.                                                                                                     |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| PARTE FINAL                                                                                            |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |        |               | Tiempo 10 MIN                  |        | Actividad                          |         |                    |   | MATERIALES Y RECURSO                              |   |
| 1.Estimamiento                                                                                         |            | X      |               |                                |        | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |         |                    |   |                                                   |   |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                |            | X      |               |                                |        | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |         |                    |   |                                                   |   |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                           |            | X      |               |                                |        | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |         |                    |   |                                                   |   |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                          |            | X      |               |                                |        | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |         |                    |   |                                                   |   |
|                                                                                                        |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
|                                                                                                        |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
|                                                                                                        |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| FIRMA FORMADOR:TANIA MELISA SALINAS ACUÑA/                                                             |            |        |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



|                                                                                                           |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|---------------|----------------------------|--------|------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|---|---------------|--|--|--|
| GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA                                                                               |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                                                                                   |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| PLAN DIARIO DE CLASE                                                                                      |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA                                                              |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| Fecha:                                                                                                    | 06/12/2021 | Lugar:                         | POLIDEPORTIVO | Municipio:                 | YACOPI | Hora:                              | 2:00 pm | N° de sesión:                                            | 1 | N° de semana:                                                            | 2 |               |  |  |  |
| Nombre del Formador:                                                                                      |            |                                |               | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA |        | N° de deportistas:                 |         | 12                                                       |   | Edades:                                                                  |   | 6 a 9 años    |  |  |  |
| INICIACIÓN                                                                                                |            | X                              |               | FUNDAMENTACIÓN             |        |                                    |         | PERFECCIONAMIENTO                                        |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| Objetivo General: concretar objetivos que persigo para la escuela                                         |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine aptitudes físicas y destrezas                             |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):                                           |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                             |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| Respeto                                                                                                   |            | X                              |               | Convivencia                |        |                                    |         | Autodisciplina                                           |   |                                                                          |   | Participación |  |  |  |
| Honestidad                                                                                                |            |                                |               | Justicia                   |        |                                    |         | Reconocimiento                                           |   |                                                                          |   | Autodominio   |  |  |  |
| Trabajo en equipo                                                                                         |            |                                |               | Cumplimiento               |        | X                                  |         | Juego Limpio                                             |   |                                                                          |   | Recompensa    |  |  |  |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                          |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| PARTE INICIAL                                                                                             |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| ACTIVIDADES                                                                                               |            |                                |               |                            |        | Tiempo                             |         | 20 MIN                                                   |   | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.               |   |               |  |  |  |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                |            | Introducción a la clase        |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA ASISTENCIA.                                                            |            | llamado a lista                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE Y                                                                 |            | Movilidad Articular            |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                              |            | Calentamiento                  |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                     |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| ACTIVIDADES                                                                                               |            | Capacidades Físicas            |               |                            |        | Tiempo                             |         | 90 MIN                                                   |   | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO,CONOS, PITOS, CRONOMETROS Y AROS. |   |               |  |  |  |
|                                                                                                           |            | Capacidad                      |               | Manifestación              |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 1.MOTIVACION                                                                                              |            |                                |               | Maxima                     |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 2.                                                                                                        |            | Fuerza                         |               | Explosiva                  |        | X                                  |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGA                                                               |            |                                |               | Aerobica                   |        | X                                  |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 4.                                                                                                        |            | Resistencia                    |               | Anaerobica                 |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 5. ESQUEMA CORPORAL                                                                                       |            |                                |               | Maxima                     |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 6.                                                                                                        |            |                                |               | Desplazamiento             |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 7.                                                                                                        |            |                                |               | Reacción                   |        | X                                  |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 8.                                                                                                        |            |                                |               | Estatica                   |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 9.                                                                                                        |            | Flexibilidad                   |               | Dinamica                   |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| ACTIVIDADES                                                                                               |            | Capacidades Coordinativas      |               |                            |        | Tiempo                             |         | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, BALDE,AROS CONOS |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 1.Que el niño se vea a sí mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con la |            | Acoplamiento                   |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 2.                                                                                                        |            | Ritmo                          |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 3.                                                                                                        |            | Equilibrio                     |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 4.                                                                                                        |            | Orientación                    |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 5.                                                                                                        |            | Diferenciación                 |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 6.                                                                                                        |            | Reacción                       |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 7.                                                                                                        |            | Adaptación                     |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 8.                                                                                                        |            | Patrones Basicos de Movimiento |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                     |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| ACTIVIDADES                                                                                               |            | Técnico                        |               | Táctico                    |        | Tiempo                             |         | MATERIALES Y RECURSO                                     |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 1.                                                                                                        |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 2.                                                                                                        |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 3.                                                                                                        |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 4.                                                                                                        |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| PARTE FINAL                                                                                               |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| ACTIVIDADES                                                                                               |            |                                |               | Tiempo 10 MIN              |        | Actividad                          |         | MATERIALES Y RECURSO                                     |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 1.Estiramiento                                                                                            |            | X                              |               |                            |        | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                   |            | X                              |               |                            |        | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                              |            | X                              |               |                            |        | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                             |            | X                              |               |                            |        | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |
| FIRMA FORMADOR: TANIA MELISA SALINAS ACUÑA                                                                |            |                                |               |                            |        |                                    |         |                                                          |   |                                                                          |   |               |  |  |  |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                        |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|---------------|--------------------------------|--------|------------------------------------|---------|--------------------|---|---------------------------------------------------|---|
| Fecha:                                                                                                 | 08/12/2021 | Lugar:     | POLIDEPORTIVO | Municipio:                     | YACOPI | Hora:                              | 2:00 pm | N° de sesión:      | 2 | N° de semana:                                     | 2 |
| Nombre del Formador:                                                                                   |            |            |               |                                |        | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA         |         | N° de deportistas: |   | 12                                                |   |
| Edades:                                                                                                |            | 6 a 9 años |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| INICIACIÓN                                                                                             |            | X          |               | FUNDAMENTACIÓN                 |        |                                    |         | PERFECCIONAMIENTO  |   |                                                   |   |
| Objetivo General: concretar objetivos que persigo para la escuela                                      |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine aptitudes físicas y destrezas                          |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                        |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                          |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| Respeto                                                                                                |            | X          |               | Convivencia                    |        |                                    |         | Autodisciplina     |   |                                                   |   |
| Honestidad                                                                                             |            |            |               | Justicia                       |        |                                    |         | Reconocimiento     |   |                                                   |   |
| Trabajo en equipo                                                                                      |            |            |               | Cumplimiento                   |        | X                                  |         | Juego Limpio       |   |                                                   |   |
| RECOMPENSA                                                                                             |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                       |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| PARTE INICIAL                                                                                          |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |            |               |                                |        | Tiempo                             |         | 20 MIN             |   | MATERIALES Y RECURSO                              |   |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                             |            |            |               | Introduccion a la clase        |        |                                    |         |                    |   | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.                |   |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                     |            |            |               | llamado a lista                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                |            |            |               | Movilidad Articular            |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                           |            |            |               | Calentamiento                  |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                  |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |            |               | Capacidades Físicas            |        |                                    |         | Tiempo             |   | 90 MIN                                            |   |
|                                                                                                        |            |            |               | Capacidad                      |        | Manifestación                      |         |                    |   |                                                   |   |
| 1.MOTIVACION                                                                                           |            |            |               | Fuerza                         |        | Maxima                             |         |                    |   |                                                   |   |
| 2.                                                                                                     |            |            |               |                                |        | Explosiva                          |         | X                  |   |                                                   |   |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGO                                                            |            |            |               | Resistencia                    |        | Aerobica                           |         | X                  |   |                                                   |   |
| 4.                                                                                                     |            |            |               |                                |        | Anaerobica                         |         |                    |   |                                                   |   |
| 5. ESQUEMA CORPORAL                                                                                    |            |            |               |                                |        | Maxima                             |         |                    |   |                                                   |   |
| 6.                                                                                                     |            |            |               | Velocidad                      |        | Desplazamiento                     |         |                    |   |                                                   |   |
| 7.                                                                                                     |            |            |               |                                |        | Reacción                           |         | X                  |   |                                                   |   |
| 8.                                                                                                     |            |            |               |                                |        | Estática                           |         |                    |   |                                                   |   |
| 9.                                                                                                     |            |            |               | Flexibilidad                   |        | Dinamica                           |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |            |               | Capacidades Coordinativas      |        |                                    |         | Tiempo             |   |                                                   |   |
| 1.Que el niño se vea a sí mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con |            |            |               | Acoplamiento                   |        |                                    |         |                    |   | MATERIALES Y RECURSO                              |   |
| 2.                                                                                                     |            |            |               | Ritmo                          |        |                                    |         |                    |   | RECURSO HUMANO, CONOS, PITOS, CRONOMETROS Y AROS. |   |
| 3.                                                                                                     |            |            |               | Equilibrio                     |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 4.                                                                                                     |            |            |               | Orientación                    |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 5.                                                                                                     |            |            |               | Diferenciación                 |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 6.                                                                                                     |            |            |               | Reacción                       |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 7.                                                                                                     |            |            |               | Adaptación                     |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 8.                                                                                                     |            |            |               | Patrones Basicos de Movimiento |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                  |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |            |               | Técnico                        |        | Tactico                            |         | Tiempo             |   | MATERIALES Y RECURSO                              |   |
| 1.                                                                                                     |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 2.                                                                                                     |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 3.                                                                                                     |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| 4.                                                                                                     |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| PARTE FINAL                                                                                            |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                            |            |            |               | Tiempo 10 MIN                  |        | Actividad                          |         |                    |   | MATERIALES Y RECURSO                              |   |
| 1.Estimamiento                                                                                         |            | X          |               |                                |        | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |         |                    |   |                                                   |   |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                |            | X          |               |                                |        | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |         |                    |   |                                                   |   |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                           |            | X          |               |                                |        | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |         |                    |   |                                                   |   |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                          |            | X          |               |                                |        | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |         |                    |   |                                                   |   |
|                                                                                                        |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
|                                                                                                        |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |
| FIRMA FORMADOR:TANIA MELISA SALINAS ACUÑA/                                                             |            |            |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                   |   |





## PLAN DIARIO DE CLASE

## ESUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                         |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|---------------|--------------------------------|--------|----------------------------|---------|------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|----|---------------|--|------------|--|
| Fecha:                                                                                                  | 10/12/2021 | Lugar: | POLIDEPORTIVO | Municipio:                     | YACOPI | Hora:                      | 2:00 pm | N° de sesión:                      | 3                  | N° de semana:                                                             | 2  |               |  |            |  |
| Nombre del Formador:                                                                                    |            |        |               |                                |        | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA |         |                                    | N° de deportistas: |                                                                           | 12 | Edades:       |  | 6 a 9 años |  |
| INICIACIÓN                                                                                              |            | X      |               | FUNDAMENTACIÓN                 |        |                            |         |                                    |                    | PERFECCIONAMIENTO                                                         |    |               |  |            |  |
| Objetivo General: concretar objetivos que persigo para la escuela                                       |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine aptitudes físicas y destrezas                           |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                         |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                           |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| Respeto                                                                                                 |            | X      |               | Convivencia                    |        |                            |         | Autodisciplina                     |                    |                                                                           |    | Participación |  |            |  |
| Honestidad                                                                                              |            |        |               | Justicia                       |        |                            |         | Reconocimiento                     |                    |                                                                           |    | Autodominio   |  |            |  |
| Trabajo en equipo                                                                                       |            |        |               | Cumplimiento                   |        | X                          |         | Juego Limpio                       |                    |                                                                           |    | Recompensa    |  |            |  |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                        |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| PARTE INICIAL                                                                                           |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |            |        |               |                                |        |                            |         | Tiempo 20 MIN                      |                    | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.                |    |               |  |            |  |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                              |            |        |               | Introducción a la clase        |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                      |            |        |               | llamado a lista                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                 |            |        |               | Movilidad Articular            |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                            |            |        |               | Calentamiento                  |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                   |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |            |        |               | Capacidades Físicas            |        |                            |         | Tiempo 90 MIN                      |                    | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, CONOS, PITOS, CRONOMETROS Y AROS. |    |               |  |            |  |
|                                                                                                         |            |        |               | Capacidad                      |        | Manifestación              |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 1.MOTIVACION                                                                                            |            |        |               | Fuerza                         |        | Maxima                     |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 2.                                                                                                      |            |        |               |                                |        | Explosiva                  |         | X                                  |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA, MEDIA Y LARGO                                                            |            |        |               | Resistencia                    |        | Aerobica                   |         | X                                  |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 4.                                                                                                      |            |        |               |                                |        | Anaerobica                 |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 5. ESQUEMA CORPORAL                                                                                     |            |        |               | Velocidad                      |        | Maxima                     |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 6.                                                                                                      |            |        |               |                                |        | Desplazamiento             |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 7.                                                                                                      |            |        |               |                                |        | Reacción                   |         | X                                  |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 8.                                                                                                      |            |        |               | Flexibilidad                   |        | Estática                   |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 9.                                                                                                      |            |        |               |                                |        | Dinamica                   |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |            |        |               | Capacidades Coordinativas      |        |                            |         | Tiempo                             |                    | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, BALDE, AROS CONOS                 |    |               |  |            |  |
| 1. Que el niño se vea a sí mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con |            |        |               | Acoplamiento                   |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 2.                                                                                                      |            |        |               | Ritmo                          |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 3.                                                                                                      |            |        |               | Equilibrio                     |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 4.                                                                                                      |            |        |               | Orientación                    |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 5.                                                                                                      |            |        |               | Diferenciación                 |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 6.                                                                                                      |            |        |               | Reacción                       |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 7.                                                                                                      |            |        |               | Adaptación                     |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 8.                                                                                                      |            |        |               | Patrones Basicos de Movimiento |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                   |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |            |        |               | Técnico                        |        | Tactico                    |         | Tiempo                             |                    | MATERIALES Y RECURSO                                                      |    |               |  |            |  |
| 1.                                                                                                      |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 2.                                                                                                      |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 3.                                                                                                      |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 4.                                                                                                      |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| PARTE FINAL                                                                                             |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |            |        |               |                                |        | Tiempo 10 MIN              |         | Actividad                          |                    | MATERIALES Y RECURSO                                                      |    |               |  |            |  |
| 1.Estiramiento                                                                                          |            |        |               | X                              |        |                            |         | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                 |            |        |               | X                              |        |                            |         | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                            |            |        |               | X                              |        |                            |         | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                           |            |        |               | X                              |        |                            |         | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |
| FIRMA FORMADOR: TANIA MELISA SALINAS ACUÑA.                                                             |            |        |               |                                |        |                            |         |                                    |                    |                                                                           |    |               |  |            |  |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                        |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------|--------------------|
| Fecha:                                                                                                 | 13/12/2021   | Lugar: parque princ            | Municipio:yacopi                   | Hora: 2 pm            | N° de sesión: 1                                  | N° de semana: 3    |
| Nombre del Formador:tania melisa salinas acuña                                                         |              |                                |                                    | N° de deportistas: 16 |                                                  | Edades: 6 a 9 años |
| INICIACIÓN                                                                                             | X            | FUNDAMENTACIÓN                 |                                    | PERFECCIONAMIENTO     |                                                  |                    |
| Objetivo General: concretar objetivos que persigo para la escuela                                      |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| Objetivo Especifico:Lograr que el niño coordine aptitudes físicas y destrezas                          |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                        |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                          |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| Respeto                                                                                                | X            | Convivencia                    |                                    | Autodisciplina        | Participación                                    |                    |
| Honestidad                                                                                             |              | Justicia                       |                                    | Reconocimiento        | Autodominio                                      |                    |
| Trabajo en equipo                                                                                      |              | Cumplimiento                   | X                                  | Juego Limpio          | Recompensa                                       |                    |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                       |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| PARTE INICIAL                                                                                          |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| ACTIVIDADES                                                                                            |              |                                |                                    | Tiempo 20 MIN         | MATERIALES Y RECURSO                             |                    |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                             |              | Introducción a la clase        |                                    |                       | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.               |                    |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                     |              | llamado a lista                |                                    |                       |                                                  |                    |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                |              | Movilidad Articular            |                                    |                       |                                                  |                    |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                           |              | Calentamiento                  |                                    |                       |                                                  |                    |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                  |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| ACTIVIDADES                                                                                            |              | Capacidades Físicas            |                                    | Tiempo 90 MIN         | MATERIALES Y RECURSO                             |                    |
|                                                                                                        | Capacidad    | Manifestación                  |                                    |                       | RECURSO HUMANO,CONOS, PITOS, CRONOMETROS Y AROS. |                    |
| 1.MOTIVACION                                                                                           |              | Maxima                         |                                    |                       |                                                  |                    |
| 2.                                                                                                     | Fuerza       | Explosiva                      | X                                  |                       |                                                  |                    |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARG                                                             |              | Aerobica                       | X                                  |                       |                                                  |                    |
| 4.                                                                                                     | Resistencia  | Anaerobica                     |                                    |                       |                                                  |                    |
| 5. ESQUEMA CORPORAL                                                                                    |              | Maxima                         |                                    |                       |                                                  |                    |
| 6.                                                                                                     |              | Desplazamiento                 |                                    |                       |                                                  |                    |
| 7.                                                                                                     | Velocidad    | Reacción                       | X                                  |                       |                                                  |                    |
| 8.                                                                                                     |              | Estatica                       |                                    |                       |                                                  |                    |
| 9.                                                                                                     | Flexibilidad | Dinamica                       |                                    |                       |                                                  |                    |
| ACTIVIDADES                                                                                            |              | Capacidades Coordinativas      |                                    | Tiempo                | MATERIALES Y RECURSO                             |                    |
| 1.Que el niño se vea a sí mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con |              | Acoplamiento                   |                                    |                       | RECURSO HUMANO, BALDE,AROS CONOS                 |                    |
| 2.                                                                                                     |              | Ritmo                          |                                    |                       |                                                  |                    |
| 3.                                                                                                     |              | Equilibrio                     |                                    |                       |                                                  |                    |
| 4.                                                                                                     |              | Orientación                    |                                    |                       |                                                  |                    |
| 5.                                                                                                     |              | Diferenciación                 |                                    |                       |                                                  |                    |
| 6.                                                                                                     |              | Reacción                       |                                    |                       |                                                  |                    |
| 7.                                                                                                     |              | Adaptación                     |                                    |                       |                                                  |                    |
| 8.                                                                                                     |              | Patrones Basicos de Movimiento |                                    |                       |                                                  |                    |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                  |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| ACTIVIDADES                                                                                            |              | Técnico                        | Tactico                            | Tiempo                | MATERIALES Y RECURSO                             |                    |
| 1.                                                                                                     |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| 2.                                                                                                     |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| 3.                                                                                                     |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| 4.                                                                                                     |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| PARTE FINAL                                                                                            |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| ACTIVIDADES                                                                                            |              | Tiempo 10 MIN                  | Actividad                          | MATERIALES Y RECURSO  |                                                  |                    |
| 1.Estiramiento                                                                                         | X            |                                | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |                       |                                                  |                    |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                | X            |                                | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |                       |                                                  |                    |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                           | X            |                                | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |                       |                                                  |                    |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                          | X            |                                | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |                       |                                                  |                    |
|                                                                                                        |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
|                                                                                                        |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
| FIRMA FORMADOR: tania melisa salinas acuña                                                             |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |
|                                                                                                        |              |                                |                                    |                       |                                                  |                    |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



|                                                                                                         |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|--|-----------------------|--|------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------|--|-------------------|--|
| GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA                                                                             |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                                                                                 |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| PLAN DIARIO DE CLASE                                                                                    |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA                                                            |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| Fecha: 15/12/2021                                                                                       |  | Lugar: parque principal        |  | Municipio: yacopi     |  | Hora: 2 pm                         |  | N° de sesión: 2                                                           |  | N° de semana: 3   |  |
| Nombre del Formador: tania melisa salinas acuña                                                         |  |                                |  | N° de deportistas: 16 |  |                                    |  | Edades: 6 a 9 años                                                        |  |                   |  |
| INICIACIÓN                                                                                              |  | X                              |  | FUNDAMENTACIÓN        |  |                                    |  |                                                                           |  | PERFECCIONAMIENTO |  |
| Objetivo General: concretar objetivos que persigo para la escuela                                       |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| Objetivo Especifico: Lograr que el niño coordine aptitudes físicas y destrezas                          |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                         |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                           |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| Respeto                                                                                                 |  | X                              |  | Convivencia           |  |                                    |  | Autodisciplina                                                            |  |                   |  |
| Honestidad                                                                                              |  |                                |  | Justicia              |  |                                    |  | Reconocimiento                                                            |  |                   |  |
| Trabajo en equipo                                                                                       |  |                                |  | Cumplimiento          |  | X                                  |  | Juego Limpio                                                              |  |                   |  |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                        |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| PARTE INICIAL                                                                                           |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |  |                                |  |                       |  | Tiempo 20 MIN                      |  | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.                |  |                   |  |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                              |  | Introducción a la clase        |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                      |  | llamado a lista                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                 |  | Movilidad Articular            |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                            |  | Calentamiento                  |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                   |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |  | Capacidades Físicas            |  |                       |  | Tiempo 90 MIN                      |  | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, CONOS, PITOS, CRONOMETROS Y AROS. |  |                   |  |
|                                                                                                         |  | Capacidad                      |  | Manifestación         |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 1.MOTIVACION                                                                                            |  | Fuerza                         |  | Maxima                |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 2.                                                                                                      |  |                                |  | Explosiva             |  | X                                  |  |                                                                           |  |                   |  |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA, MEDIA Y LARGO                                                            |  | Resistencia                    |  | Aerobica              |  | X                                  |  |                                                                           |  |                   |  |
| 4.                                                                                                      |  |                                |  | Anaerobica            |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 5. ESQUEMA CORPORAL                                                                                     |  | Velocidad                      |  | Maxima                |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 6.                                                                                                      |  |                                |  | Desplazamiento        |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 7.                                                                                                      |  |                                |  | Reacción              |  | X                                  |  |                                                                           |  |                   |  |
| 8.                                                                                                      |  | Flexibilidad                   |  | Estática              |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 9.                                                                                                      |  |                                |  | Dinamica              |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |  | Capacidades Coordinativas      |  |                       |  | Tiempo                             |  | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, BALDE, AROS CONOS                 |  |                   |  |
| 1. Que el niño se vea a sí mismo capaz de realizar los ejercicios adaptados a sus características y con |  | Acoplamiento                   |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 2.                                                                                                      |  | Ritmo                          |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 3.                                                                                                      |  | Equilibrio                     |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 4.                                                                                                      |  | Orientación                    |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 5.                                                                                                      |  | Diferenciación                 |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 6.                                                                                                      |  | Reacción                       |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 7.                                                                                                      |  | Adaptación                     |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 8.                                                                                                      |  | Patrones Basicos de Movimiento |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                   |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |  | Técnico                        |  | Tactico               |  | Tiempo                             |  | MATERIALES Y RECURSO                                                      |  |                   |  |
| 1.                                                                                                      |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 2.                                                                                                      |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 3.                                                                                                      |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| 4.                                                                                                      |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| PARTE FINAL                                                                                             |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| ACTIVIDADES                                                                                             |  |                                |  | Tiempo 10 MIN         |  | Actividad                          |  | MATERIALES Y RECURSO                                                      |  |                   |  |
| 1. Estiramiento                                                                                         |  | X                              |  |                       |  | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |  |                                                                           |  |                   |  |
| 2. Retroalimentación de la clase valores                                                                |  | X                              |  |                       |  | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |  |                                                                           |  |                   |  |
| 3. Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                           |  | X                              |  |                       |  | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |  |                                                                           |  |                   |  |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                           |  | X                              |  |                       |  | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |  |                                                                           |  |                   |  |
|                                                                                                         |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
|                                                                                                         |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
| FIRMA FORMADOR: tania melisa salinas acuña                                                              |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
|                                                                                                         |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |
|                                                                                                         |  |                                |  |                       |  |                                    |  |                                                                           |  |                   |  |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                                                                 |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------|------------------------------------|---------|-------------------------------------------|---|---------------|---|
| Fecha:                                                                                                                                          | 02/12/2021 | Lugar:                         | POLIDEPORTIVO | Municipio:     | YACOPÍ | Hora:                              | 2:00 pm | N° de sesión:                             | 1 | N° de semana: | 1 |
| Nombre del Formador:                                                                                                                            |            |                                |               |                |        | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA         |         | N° de deportistas:                        |   | 14            |   |
| INICIACIÓN                                                                                                                                      |            | FUNDAMENTACIÓN                 |               | X              |        | PERFECCIONAMIENTO                  |         |                                           |   |               |   |
| Objetivo General: •Desarrollar y/o adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas (sensorio motrices, manipulativas, de agilidad, etc)          |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| Objetivo Especifico:•Buscar un mayor equilibrio personal en el alumno, superando las deficiencias que provocan el desequilibrio en la Bicicleta |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                                                                 |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                   |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| Respeto                                                                                                                                         |            | X                              |               | Convivencia    |        | X                                  |         | Autodisciplina                            |   |               |   |
| Honestidad                                                                                                                                      |            | X                              |               | Justicia       |        |                                    |         | Reconocimiento                            |   |               |   |
| Trabajo en equipo                                                                                                                               |            |                                |               | Cumplimiento   |        | X                                  |         | Juego Limpio                              |   |               |   |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                   |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                                |               |                |        | Tiempo 20 MIN                      |         | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                      |            | Introduccion a la clase        |               |                |        |                                    |         | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.        |   |               |   |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                              |            | llamado a lista                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                         |            | Movilidad Articular            |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                                                                    |            | Calentamiento                  |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                           |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Capacidades Físicas            |               |                |        | Tiempo 90 MIN                      |         | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
|                                                                                                                                                 |            | Capacidad                      |               | Manifestación  |        |                                    |         | RECURSO HUMANO, CONOS, AROS, CRONOMETRO . |   |               |   |
| 1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN                                                                                                      |            | Fuerza                         |               | Maxima         |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 2.                                                                                                                                              |            |                                |               | Explosiva      |        | X                                  |         |                                           |   |               |   |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA, MEDIA Y LARGO                                                                                                    |            | Resistencia                    |               | Aerobica       |        | X                                  |         |                                           |   |               |   |
| 4.                                                                                                                                              |            |                                |               | Anaerobica     |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 5.MOTIVACION, AGILIDAD                                                                                                                          |            |                                |               | Maxima         |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 6                                                                                                                                               |            | Velocidad                      |               | Desplazamiento |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 7.                                                                                                                                              |            |                                |               | Reacción       |        | X                                  |         |                                           |   |               |   |
| 8.                                                                                                                                              |            |                                |               | Estatica       |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 9.                                                                                                                                              |            | Flexibilidad                   |               | Dinamica       |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Capacidades Coordinativas      |               |                |        | Tiempo                             |         | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
| 1...Enseñar a los niños a manejar la bicicleta y a tener conocimientos básicos sobre mecánica"                                                  |            | Acoplamiento                   |               |                |        |                                    |         | RECURSO HUMANO, AROS CICLAS CON IMPULSO,  |   |               |   |
| 2.                                                                                                                                              |            | Ritmo                          |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 3.                                                                                                                                              |            | Equilibrio                     |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 4.                                                                                                                                              |            | Orientación                    |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 5.                                                                                                                                              |            | Diferenciación                 |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 6.                                                                                                                                              |            | Reacción                       |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 7.                                                                                                                                              |            | Adaptación                     |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 8.                                                                                                                                              |            | Patrones Basicos de Movimiento |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                           |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Técnico                        |               | Tactico        |        | Tiempo                             |         | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
| 1.                                                                                                                                              |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 2.                                                                                                                                              |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 3.                                                                                                                                              |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| 4.                                                                                                                                              |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| PARTE FINAL                                                                                                                                     |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                                |               | Tiempo 10 MIN  |        | Actividad                          |         | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
| 1.Estimamiento                                                                                                                                  |            | X                              |               |                |        | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |         |                                           |   |               |   |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                         |            | X                              |               |                |        | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |         |                                           |   |               |   |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                    |            | X                              |               |                |        | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |         |                                           |   |               |   |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                   |            | X                              |               |                |        | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |         |                                           |   |               |   |
|                                                                                                                                                 |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |
| FIRMA FORMADOR: TANIA MELISA SALINAS ACUÑA.                                                                                                     |            |                                |               |                |        |                                    |         |                                           |   |               |   |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                                                                 |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------|---------------|--------------------------------|--------|------------------------------------|---------|--------------------|---|-------------------------------------------------------------------|---|
| Fecha:                                                                                                                                          | 06/12/2021 | Lugar:         | POLIDEPORTIVO | Municipio:                     | YACOPI | Hora:                              | 2:00 pm | N° de sesión:      | 1 | N° de semana:                                                     | 2 |
| Nombre del Formador:                                                                                                                            |            |                |               |                                |        | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA         |         | N° de deportistas: |   | 14                                                                |   |
| Edades:                                                                                                                                         |            | 10 a 13 años   |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| INICIACIÓN                                                                                                                                      |            | FUNDAMENTACIÓN |               | X                              |        | PERFECCIONAMIENTO                  |         |                    |   |                                                                   |   |
| Objetivo General: •Desarrollar y/o adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas (sensorio motrices, manipulativas, de agilidad, etc)          |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| Objetivo Especifico:•Buscar un mayor equilibrio personal en el alumno, superando las deficiencias que provocan el desequilibrio en la Bicicleta |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                                                                 |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                   |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| Respeto                                                                                                                                         |            | X              |               | Convivencia                    |        | X                                  |         | Autodisciplina     |   |                                                                   |   |
| Honestidad                                                                                                                                      |            | X              |               | Justicia                       |        |                                    |         | Reconocimiento     |   |                                                                   |   |
| Trabajo en equipo                                                                                                                               |            |                |               | Cumplimiento                   |        | X                                  |         | Juego Limpio       |   |                                                                   |   |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                   |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                |               |                                |        | Tiempo                             |         | 20 MIN             |   | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.        |   |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                      |            |                |               | Introduccion a la clase        |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                              |            |                |               | llamado a lista                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                         |            |                |               | Movilidad Articular            |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                                                                    |            |                |               | Calentamiento                  |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                           |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                |               | Capacidades Físicas            |        |                                    |         | Tiempo             |   | 90 MIN                                                            |   |
|                                                                                                                                                 |            |                |               | Capacidad                      |        | Manifestación                      |         |                    |   | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, CONOS, AROS, CRONOMETRO . |   |
| 1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN                                                                                                      |            |                |               | Fuerza                         |        | Maxima                             |         |                    |   |                                                                   |   |
| 2.                                                                                                                                              |            |                |               |                                |        | Explosiva                          |         | X                  |   |                                                                   |   |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA, MEDIA Y LARGO                                                                                                    |            |                |               | Resistencia                    |        | Aerobica                           |         | X                  |   |                                                                   |   |
| 4.                                                                                                                                              |            |                |               |                                |        | Anaerobica                         |         |                    |   |                                                                   |   |
| 5.MOTIVACION, AGILIDAD                                                                                                                          |            |                |               |                                |        | Maxima                             |         |                    |   |                                                                   |   |
| 6                                                                                                                                               |            |                |               | Velocidad                      |        | Desplazamiento                     |         |                    |   |                                                                   |   |
| 7.                                                                                                                                              |            |                |               |                                |        | Reacción                           |         | X                  |   |                                                                   |   |
| 8.                                                                                                                                              |            |                |               |                                |        | Estatica                           |         |                    |   |                                                                   |   |
| 9.                                                                                                                                              |            |                |               | Flexibilidad                   |        | Dinamica                           |         |                    |   |                                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                |               | Capacidades Coordinativas      |        |                                    |         | Tiempo             |   | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, AROS CICLAS CON IMPULSO,  |   |
| 1...Enseñar a los niños a manejar la bicicleta y a tener precauciones básicas sobre seguridad"                                                  |            |                |               | Acoplamiento                   |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 2.                                                                                                                                              |            |                |               | Ritmo                          |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 3.                                                                                                                                              |            |                |               | Equilibrio                     |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 4.                                                                                                                                              |            |                |               | Orientación                    |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 5.                                                                                                                                              |            |                |               | Diferenciación                 |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 6.                                                                                                                                              |            |                |               | Reacción                       |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 7.                                                                                                                                              |            |                |               | Adaptación                     |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 8.                                                                                                                                              |            |                |               | Patrones Basicos de Movimiento |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                           |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                |               | Técnico                        |        | Tactico                            |         | Tiempo             |   | MATERIALES Y RECURSO                                              |   |
| 1.                                                                                                                                              |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 2.                                                                                                                                              |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 3.                                                                                                                                              |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| 4.                                                                                                                                              |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| PARTE FINAL                                                                                                                                     |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                |               | Tiempo 10 MIN                  |        | Actividad                          |         |                    |   | MATERIALES Y RECURSO                                              |   |
| 1.Estimamiento                                                                                                                                  |            | X              |               |                                |        | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |         |                    |   |                                                                   |   |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                         |            | X              |               |                                |        | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |         |                    |   |                                                                   |   |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                    |            | X              |               |                                |        | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |         |                    |   |                                                                   |   |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                   |            | X              |               |                                |        | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |         |                    |   |                                                                   |   |
|                                                                                                                                                 |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |
| FIRMA FORMADOR: TANIA MELISA SALINAS ACUÑA.                                                                                                     |            |                |               |                                |        |                                    |         |                    |   |                                                                   |   |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



|                                                                                                                                                 |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------|--------------------------------|------------------|--|-----------------------|--|-----------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|--|
| GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA                                                                                                                     |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                                                                                                                         |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| PLAN DIARIO DE CLASE                                                                                                                            |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA                                                                                                    |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| Fecha: 07/12/2021                                                                                                                               |  | Lugar: POLIDEPORTIVO |                                | Municipio:YACOPI |  | Hora:2:00 pm          |  | N° de sesión: 2 |                                                                  | N° de semana: 2     |  |
| Nombre del Formador:TANIA MELISA SALINAS ACUÑA                                                                                                  |  |                      |                                |                  |  | N° de deportistas: 14 |  |                 |                                                                  | Edades:10 a 13 años |  |
| INICIACIÓN                                                                                                                                      |  |                      | FUNDAMENTACIÓN                 |                  |  | X                     |  |                 | PERFECCIONAMIENTO                                                |                     |  |
| Objetivo General: •Desarrollar y/o adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas (sensorio motrices, manipulativas, de agilidad, etc)          |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| Objetivo Especifico:•Buscar un mayor equilibrio personal en el alumno, superando las deficiencias que provocan el desequilibrio en la Bicicleta |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                                                                 |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                   |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| Respeto                                                                                                                                         |  | X                    |                                | Convivencia      |  | X                     |  | Autodisciplina  |                                                                  | Participación       |  |
| Honestidad                                                                                                                                      |  | X                    |                                | Justicia         |  |                       |  | Reconocimiento  |                                                                  | Autodominio         |  |
| Trabajo en equipo                                                                                                                               |  |                      |                                | Cumplimiento     |  | X                     |  | Juego Limpio    |                                                                  | Recompensa          |  |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                   |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 | Tiempo 20 MIN                                                    |                     |  |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                      |  |                      | Introduccion a la clase        |                  |  |                       |  |                 | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.       |                     |  |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                              |  |                      | llamado a lista                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                         |  |                      | Movilidad Articular            |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MINUOS                                                                                                                    |  |                      | Calentamiento                  |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                           |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |  |                      | Capacidades Físicas            |                  |  |                       |  |                 | Tiempo 90 MIN                                                    |                     |  |
|                                                                                                                                                 |  |                      | Capacidad                      |                  |  | Manifestación         |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN                                                                                                      |  |                      | Fuerza                         |                  |  | Maxima                |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 2.                                                                                                                                              |  |                      |                                |                  |  | Explosiva             |  |                 | X                                                                |                     |  |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA,MEDIA Y LARGO                                                                                                     |  |                      | Resistencia                    |                  |  | Aerobica              |  |                 | X                                                                |                     |  |
| 4.                                                                                                                                              |  |                      |                                |                  |  | Anaerobica            |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 5.MOTIVACION, AGILIDAD                                                                                                                          |  |                      | Velocidad                      |                  |  | Maxima                |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 6                                                                                                                                               |  |                      |                                |                  |  | Desplazamiento        |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 7.                                                                                                                                              |  |                      | Flexibilidad                   |                  |  | Reacción              |  |                 | X                                                                |                     |  |
| 8.                                                                                                                                              |  |                      |                                |                  |  | Estatica              |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 9.                                                                                                                                              |  |                      |                                |                  |  | Dinamica              |  |                 |                                                                  |                     |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |  |                      | Capacidades Coordinativas      |                  |  |                       |  |                 | Tiempo                                                           |                     |  |
| 1...Enseñar a los niños a manejar la bicicleta y a tener precauciones básicas sobre seguridad"                                                  |  |                      | Acoplamiento                   |                  |  |                       |  |                 | MATERIALES Y RECURSO<br>RECURSO HUMANO, AROS CICLAS CON IMPULSO, |                     |  |
| 2.                                                                                                                                              |  |                      | Ritmo                          |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 3.                                                                                                                                              |  |                      | Equilibrio                     |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 4.                                                                                                                                              |  |                      | Orientación                    |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 5.                                                                                                                                              |  |                      | Diferenciación                 |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 6.                                                                                                                                              |  |                      | Reacción                       |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 7.                                                                                                                                              |  |                      | Adaptación                     |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 8.                                                                                                                                              |  |                      | Patrones Basicos de Movimiento |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                           |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |  |                      | Técnico                        |                  |  | Tactico               |  |                 | Tiempo                                                           |                     |  |
| 1.                                                                                                                                              |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 | MATERIALES Y RECURSO                                             |                     |  |
| 2.                                                                                                                                              |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 3.                                                                                                                                              |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| 4.                                                                                                                                              |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| PARTE FINAL                                                                                                                                     |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |  |                      |                                |                  |  | Tiempo 10 MIN         |  |                 | Actividad                                                        |                     |  |
| 1.Estiramiento                                                                                                                                  |  |                      | X                              |                  |  |                       |  |                 | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO                                       |                     |  |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                         |  |                      | X                              |                  |  |                       |  |                 | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL                                |                     |  |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                    |  |                      | X                              |                  |  |                       |  |                 | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE                               |                     |  |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                   |  |                      | X                              |                  |  |                       |  |                 | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.                                 |                     |  |
|                                                                                                                                                 |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |
| FIRMA FORMADOR: TANIA MELISA SALINAS ACUÑA.                                                                                                     |  |                      |                                |                  |  |                       |  |                 |                                                                  |                     |  |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                                                                 |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|---------------|----------------|--------|------------------------------------|------|-------------------------------------------|---|---------------|---|
| Fecha:                                                                                                                                          | 09/12/2021 | Lugar:                         | POLIDEPORTIVO | Municipio:     | YACOPÍ | Hora:                              | 4 pm | N° de sesión:                             | 3 | N° de semana: | 2 |
| Nombre del Formador:                                                                                                                            |            |                                |               |                |        | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA         |      | N° de deportistas:                        |   | 14            |   |
| Edades:                                                                                                                                         |            | 10 a 13 años                   |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| INICIACIÓN                                                                                                                                      |            | FUNDAMENTACIÓN                 |               | X              |        | PERFECCIONAMIENTO                  |      |                                           |   |               |   |
| Objetivo General: •Desarrollar y/o adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas (sensorio motrices, manipulativas, de agilidad, etc)          |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| Objetivo Especifico:•Buscar un mayor equilibrio personal en el alumno, superando las deficiencias que provocan el desequilibrio en la Bicicleta |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                                                                 |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                   |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| Respeto                                                                                                                                         |            | X                              |               | Convivencia    |        | X                                  |      | Autodisciplina                            |   |               |   |
| Honestidad                                                                                                                                      |            | X                              |               | Justicia       |        |                                    |      | Reconocimiento                            |   |               |   |
| Trabajo en equipo                                                                                                                               |            |                                |               | Cumplimiento   |        | X                                  |      | Juego Limpio                              |   |               |   |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                   |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                                |               |                |        | Tiempo 20 MIN                      |      | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                      |            | Introduccion a la clase        |               |                |        |                                    |      | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.        |   |               |   |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                              |            | llamado a lista                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                         |            | Movilidad Articular            |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUOS                                                                                                                    |            | Calentamiento                  |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                           |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Capacidades Físicas            |               |                |        | Tiempo 90 MIN                      |      | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
|                                                                                                                                                 |            | Capacidad                      |               | Manifestación  |        |                                    |      | RECURSO HUMANO, CONOS, AROS, CRONOMETRO . |   |               |   |
| 1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN                                                                                                      |            | Fuerza                         |               | Maxima         |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 2.                                                                                                                                              |            |                                |               | Explosiva      |        | X                                  |      |                                           |   |               |   |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA, MEDIA Y LARGO                                                                                                    |            | Resistencia                    |               | Aerobica       |        | X                                  |      |                                           |   |               |   |
| 4.                                                                                                                                              |            |                                |               | Anaerobica     |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 5.MOTIVACION, AGILIDAD                                                                                                                          |            |                                |               | Maxima         |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 6                                                                                                                                               |            | Velocidad                      |               | Desplazamiento |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 7.                                                                                                                                              |            |                                |               | Reacción       |        | X                                  |      |                                           |   |               |   |
| 8.                                                                                                                                              |            |                                |               | Estatica       |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 9.                                                                                                                                              |            | Flexibilidad                   |               | Dinamica       |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Capacidades Coordinativas      |               |                |        | Tiempo                             |      | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
| 1...Enseñar a los niños a manejar la bicicleta y a tener conocimientos básicos sobre mecánica"                                                  |            | Acoplamiento                   |               |                |        |                                    |      | RECURSO HUMANO, AROS CICLAS CON IMPULSO,  |   |               |   |
| 2.                                                                                                                                              |            | Ritmo                          |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 3.                                                                                                                                              |            | Equilibrio                     |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 4.                                                                                                                                              |            | Orientación                    |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 5.                                                                                                                                              |            | Diferenciación                 |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 6.                                                                                                                                              |            | Reacción                       |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 7.                                                                                                                                              |            | Adaptación                     |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 8.                                                                                                                                              |            | Patrones Basicos de Movimiento |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                           |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Técnico                        |               | Tactico        |        | Tiempo                             |      | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
| 1.                                                                                                                                              |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 2.                                                                                                                                              |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 3.                                                                                                                                              |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| 4.                                                                                                                                              |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| PARTE FINAL                                                                                                                                     |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                                |               | Tiempo 10 MIN  |        | Actividad                          |      | MATERIALES Y RECURSO                      |   |               |   |
| 1.Estiramiento                                                                                                                                  |            | X                              |               |                |        | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |      |                                           |   |               |   |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                         |            | X                              |               |                |        | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |      |                                           |   |               |   |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                    |            | X                              |               |                |        | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |      |                                           |   |               |   |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                   |            | X                              |               |                |        | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |      |                                           |   |               |   |
| FIRMA FORMADOR: TANIA MELISA SALINAS ACUÑA.                                                                                                     |            |                                |               |                |        |                                    |      |                                           |   |               |   |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                                                                 |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
| Fecha:                                                                                                                                          | 13/12/2021 | Lugar: parque principal        | Municipio: yacopi | Hora: 2 pm                         | N° de sesión: 1                           | N° de semana: 3      |
| Nombre del Formador: Tania melisa salinas                                                                                                       |            |                                |                   | N° de deportistas: 18              |                                           | Edades: 10 a 13 años |
| INICIACIÓN                                                                                                                                      |            | FUNDAMENTACIÓN                 |                   | X                                  |                                           | PERFECCIONAMIENTO    |
| Objetivo General: •Desarrollar y/o adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas (sensorio motrices, manipulativas, de agilidad, etc)          |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| Objetivo Especifico:•Buscar un mayor equilibrio personal en el alumno, superando las deficiencias que provocan el desequilibrio en la Bicicleta |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                                                                 |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                   |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| Respeto                                                                                                                                         | X          | Convivencia                    | X                 | Autodisciplina                     |                                           | Participación        |
| Honestidad                                                                                                                                      | X          | Justicia                       |                   | Reconocimiento                     |                                           | Autodominio          |
| Trabajo en equipo                                                                                                                               |            | Cumplimiento                   | X                 | Juego Limpio                       |                                           | Recompensa           |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                   |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                                |                   | Tiempo 20 MIN                      | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                      |            | Introduccion a la clase        |                   |                                    | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.        |                      |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                              |            | llamado a lista                |                   |                                    |                                           |                      |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                         |            | Movilidad Articular            |                   |                                    |                                           |                      |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MINUOS                                                                                                                    |            | Calentamiento                  |                   |                                    |                                           |                      |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                           |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Capacidades Físicas            |                   | Tiempo 90 MIN                      | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
|                                                                                                                                                 |            | Capacidad                      | Manifestación     |                                    | RECURSO HUMANO, CONOS, AROS, CRONOMETRO . |                      |
| 1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN                                                                                                      |            | Fuerza                         | Maxima            |                                    |                                           |                      |
| 2.                                                                                                                                              |            |                                | Explosiva         | X                                  |                                           |                      |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA, MEDIA Y LARGO                                                                                                    |            | Resistencia                    | Aerobica          | X                                  |                                           |                      |
| 4.                                                                                                                                              |            |                                | Anaerobica        |                                    |                                           |                      |
| 5.MOTIVACION, AGILIDAD                                                                                                                          |            | Velocidad                      | Maxima            |                                    |                                           |                      |
| 6                                                                                                                                               |            |                                | Desplazamiento    |                                    |                                           |                      |
| 7.                                                                                                                                              |            |                                | Reacción          | X                                  |                                           |                      |
| 8.                                                                                                                                              |            | Flexibilidad                   | Estatica          |                                    |                                           |                      |
| 9.                                                                                                                                              |            |                                | Dinamica          |                                    |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Capacidades Coordinativas      |                   | Tiempo                             | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
| 1...Enseñar a los niños a manejar la bicicleta y a tener precauciones básicas sobre seguridad"                                                  |            | Acoplamiento                   |                   |                                    | RECURSO HUMANO, AROS CICLAS CON IMPULSO,  |                      |
| 2.                                                                                                                                              |            | Ritmo                          |                   |                                    |                                           |                      |
| 3.                                                                                                                                              |            | Equilibrio                     |                   |                                    |                                           |                      |
| 4.                                                                                                                                              |            | Orientación                    |                   |                                    |                                           |                      |
| 5.                                                                                                                                              |            | Diferenciación                 |                   |                                    |                                           |                      |
| 6.                                                                                                                                              |            | Reacción                       |                   |                                    |                                           |                      |
| 7.                                                                                                                                              |            | Adaptación                     |                   |                                    |                                           |                      |
| 8.                                                                                                                                              |            | Patrones Basicos de Movimiento |                   |                                    |                                           |                      |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                           |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Técnico                        | Tactico           | Tiempo                             | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
| 1.                                                                                                                                              |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| 2.                                                                                                                                              |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| 3.                                                                                                                                              |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| 4.                                                                                                                                              |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| PARTE FINAL                                                                                                                                     |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                                | Tiempo 10 MIN     | Actividad                          | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
| 1.Estimamiento                                                                                                                                  |            | X                              |                   | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO         |                                           |                      |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                         |            | X                              |                   | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL  |                                           |                      |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                    |            | X                              |                   | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE |                                           |                      |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                   |            | X                              |                   | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.   |                                           |                      |
|                                                                                                                                                 |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |
| FIRMA FORMADOR: Tania melisa salinas                                                                                                            |            |                                |                   |                                    |                                           |                      |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                                                                 |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|
| Fecha:                                                                                                                                          | 14/12/2021 | Lugar: parque principal        | Municipio: yacopi | Hora: 2 pm                          | N° de sesión: 2                           | N° de semana: 3      |
| Nombre del Formador: Tania melisa salinas                                                                                                       |            |                                |                   | N° de deportistas: 18               |                                           | Edades: 10 a 13 años |
| INICIACIÓN                                                                                                                                      |            | FUNDAMENTACIÓN                 |                   | X                                   |                                           | PERFECCIONAMIENTO    |
| Objetivo General: •Desarrollar y/o adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas (sensorio motrices, manipulativas, de agilidad, etc)          |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| Objetivo Especifico:•Buscar un mayor equilibrio personal en el alumno, superando las deficiencias que provocan el desequilibrio en la Bicicleta |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                                                                 |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                   |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| Respeto                                                                                                                                         | X          | Convivencia                    | X                 | Autodisciplina                      |                                           | Participación        |
| Honestidad                                                                                                                                      | X          | Justicia                       |                   | Reconocimiento                      |                                           | Autodominio          |
| Trabajo en equipo                                                                                                                               |            | Cumplimiento                   | X                 | Juego Limpio                        |                                           | Recompensa           |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                   |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                                |                   | Tiempo 20 MIN                       | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                      |            | Introducción a la clase        |                   |                                     | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.        |                      |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                              |            | llamado a lista                |                   |                                     |                                           |                      |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                         |            | Movilidad Articular            |                   |                                     |                                           |                      |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MINUTOS                                                                                                                   |            | Calentamiento                  |                   |                                     |                                           |                      |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                           |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Capacidades Físicas            |                   | Tiempo 90 MIN                       | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
|                                                                                                                                                 |            | Capacidad                      | Manifestación     |                                     | RECURSO HUMANO, CONOS, AROS, CRONOMETRO . |                      |
| 1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN                                                                                                      |            | Fuerza                         | Maxima            |                                     |                                           |                      |
| 2.                                                                                                                                              |            |                                | Explosiva         | X                                   |                                           |                      |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA, MEDIA Y LARGA                                                                                                    |            | Resistencia                    | Aerobica          | X                                   |                                           |                      |
| 4.                                                                                                                                              |            |                                | Anaerobica        |                                     |                                           |                      |
| 5.MOTIVACION, AGILIDAD                                                                                                                          |            | Velocidad                      | Maxima            |                                     |                                           |                      |
| 6                                                                                                                                               |            |                                | Desplazamiento    |                                     |                                           |                      |
| 7.                                                                                                                                              |            |                                | Reacción          | X                                   |                                           |                      |
| 8.                                                                                                                                              |            | Flexibilidad                   | Estatica          |                                     |                                           |                      |
| 9.                                                                                                                                              |            |                                | Dinamica          |                                     |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Capacidades Coordinativas      |                   | Tiempo                              | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
| 1...Enseñar a los niños a manejar la bicicleta y a                                                                                              |            | Acoplamiento                   |                   |                                     | RECURSO HUMANO, AROS, CICLAS CON IMPULSO, |                      |
| 2.                                                                                                                                              |            | Ritmo                          |                   |                                     |                                           |                      |
| 3.                                                                                                                                              |            | Equilibrio                     |                   |                                     |                                           |                      |
| 4.                                                                                                                                              |            | Orientación                    |                   |                                     |                                           |                      |
| 5.                                                                                                                                              |            | Diferenciación                 |                   |                                     |                                           |                      |
| 6.                                                                                                                                              |            | Reacción                       |                   |                                     |                                           |                      |
| 7.                                                                                                                                              |            | Adaptación                     |                   |                                     |                                           |                      |
| 8.                                                                                                                                              |            | Patrones Basicos de Movimiento |                   |                                     |                                           |                      |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                           |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            | Técnico                        | Tactico           | Tiempo                              | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
| 1.                                                                                                                                              |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| 2.                                                                                                                                              |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| 3.                                                                                                                                              |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| 4.                                                                                                                                              |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| PARTE FINAL                                                                                                                                     |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                     |            |                                | Tiempo 10 MIN     | Actividad                           | MATERIALES Y RECURSO                      |                      |
| 1.Estimamiento                                                                                                                                  |            | X                              |                   | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO          |                                           |                      |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                         |            | X                              |                   | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL   |                                           |                      |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                    |            | X                              |                   | SE REALIZA UNA RETROALIMENTACION DE |                                           |                      |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                   |            | X                              |                   | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.    |                                           |                      |
|                                                                                                                                                 |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |
| FIRMA FORMADOR: Tania melisa salinas                                                                                                            |            |                                |                   |                                     |                                           |                      |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE



ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

|                                                                                                                                                  |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|
| Fecha:                                                                                                                                           | 16/12/2021 | Lugar: parque principal        | Municipio: yacopi     | Hora: 2 pm                          | N° de sesión: 3                           | N° de semana: 3   |
| Nombre del Formador: Tania melisa salinas                                                                                                        |            |                                | N° de deportistas: 18 |                                     | Edades: 10 a 13 años                      |                   |
| INICIACIÓN                                                                                                                                       |            | FUNDAMENTACIÓN                 |                       | X                                   |                                           | PERFECCIONAMIENTO |
| Objetivo General: •Desarrollar y/o adquirir aptitudes físicas y destrezas básicas (sensorio motrices, manipulativas, de agilidad, etc)           |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| Objetivo Especifico: •Buscar un mayor equilibrio personal en el alumno, superando las deficiencias que provocan el desequilibrio en la Bicicleta |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):                                                                                  |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                    |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| Respeto                                                                                                                                          | X          | Convivencia                    | X                     | Autodisciplina                      | Participación                             |                   |
| Honestidad                                                                                                                                       | X          | Justicia                       |                       | Reconocimiento                      | Autodominio                               |                   |
| Trabajo en equipo                                                                                                                                |            | Cumplimiento                   | X                     | Juego Limpio                        | Recompensa                                |                   |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                 |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                    |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                      |            |                                |                       | Tiempo 20 MIN                       | MATERIALES Y RECURSO                      |                   |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                       |            | Introducción a la clase        |                       |                                     | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS.        |                   |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                               |            | llamado a lista                |                       |                                     |                                           |                   |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                          |            | Movilidad Articular            |                       |                                     |                                           |                   |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MINUTOS                                                                                                                    |            | Calentamiento                  |                       |                                     |                                           |                   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                            |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                      |            | Capacidades Físicas            |                       | Tiempo 90 MIN                       | MATERIALES Y RECURSO                      |                   |
|                                                                                                                                                  |            | Capacidad                      | Manifestación         |                                     | RECURSO HUMANO, CONOS, AROS, CRONOMETRO . |                   |
| 1. EJERCICIOS Y MOVIMIENTOS QUE LE GENERAN                                                                                                       |            | Fuerza                         | Maxima                |                                     |                                           |                   |
| 2.                                                                                                                                               |            |                                | Explosiva             | X                                   |                                           |                   |
| 3.CARRERAS CONTINUAS DE CORTA, MEDIA Y LARGO                                                                                                     |            | Resistencia                    | Aerobica              | X                                   |                                           |                   |
| 4.                                                                                                                                               |            |                                | Anaerobica            |                                     |                                           |                   |
| 5.MOTIVACION, AGILIDAD                                                                                                                           |            | Velocidad                      | Maxima                |                                     |                                           |                   |
| 6                                                                                                                                                |            |                                | Desplazamiento        |                                     |                                           |                   |
| 7.                                                                                                                                               |            |                                | Reacción              | X                                   |                                           |                   |
| 8.                                                                                                                                               |            | Flexibilidad                   | Estatica              |                                     |                                           |                   |
| 9.                                                                                                                                               |            |                                | Dinamica              |                                     |                                           |                   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                      |            | Capacidades Coordinativas      |                       | Tiempo                              | MATERIALES Y RECURSO                      |                   |
| 1...Enseñar a los niños a manejar la bicicleta y a tener precauciones básicas sobre seguridad"                                                   |            | Acoplamiento                   |                       |                                     | RECURSO HUMANO, AROS CICLAS CON IMPULSO,  |                   |
| 2.                                                                                                                                               |            | Ritmo                          |                       |                                     |                                           |                   |
| 3.                                                                                                                                               |            | Equilibrio                     |                       |                                     |                                           |                   |
| 4.                                                                                                                                               |            | Orientación                    |                       |                                     |                                           |                   |
| 5.                                                                                                                                               |            | Diferenciación                 |                       |                                     |                                           |                   |
| 6.                                                                                                                                               |            | Reacción                       |                       |                                     |                                           |                   |
| 7.                                                                                                                                               |            | Adaptación                     |                       |                                     |                                           |                   |
| 8.                                                                                                                                               |            | Patrones Basicos de Movimiento |                       |                                     |                                           |                   |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                            |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                      |            | Técnico                        | Tactico               | Tiempo                              | MATERIALES Y RECURSO                      |                   |
| 1.                                                                                                                                               |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| 2.                                                                                                                                               |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| 3.                                                                                                                                               |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| 4.                                                                                                                                               |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| PARTE FINAL                                                                                                                                      |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                      |            |                                | Tiempo 10 MIN         | Actividad                           | MATERIALES Y RECURSO                      |                   |
| 1.Estimamiento                                                                                                                                   |            | X                              |                       | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO          |                                           |                   |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                          |            | X                              |                       | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL   |                                           |                   |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                     |            | X                              |                       | SE REALIZA UNA RETROALIMENTACION DE |                                           |                   |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                    |            | X                              |                       | PRACTICAR LOS EJERCICIOS VISTOS.    |                                           |                   |
|                                                                                                                                                  |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |
| FIRMA FORMADOR: Tania melisa salinas                                                                                                             |            |                                |                       |                                     |                                           |                   |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



|                                              |  |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA                  |  |  |  |  |  |  |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                      |  |  |  |  |  |  |
| PLAN DIARIO DE CLASE                         |  |  |  |  |  |  |
| ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA |  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                              |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|
| Fecha:                                                                                                                                                       | 07/12/2021 | Lugar: ruta calle-cam          | Municipio:yacopi                     | Hora: 2:00 pm                               | N° de sesión: 1                         | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador:tania melisa salinas acuña                                                                                                               |            |                                | N° de deportistas: 11                |                                             | Edades: 14 a 17 años                    |                 |
| INICIACIÓN                                                                                                                                                   |            | FUNDAMENTACIÓN                 |                                      | PERFECCIONAMIENTO                           |                                         | x               |
| Objetivo General: Hacer del medio que nos rodea un lugar motivador, fuente de refuerzos positivos donde desarrollar habilidades motrices.                    |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| Objetivo Especifico:Comprender los principios que rigen de forma general la nutrición deportiva. Familiarizarse en el uso de elementos básicos para la medic |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| Objetivo Tecnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):•Análisis de la competición en el contexto del ciclismo de ruta y MTB                         |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                                |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| Respeto                                                                                                                                                      | X          | Convivencia                    |                                      | Autodisciplina                              | X                                       | Participación   |
| Honestidad                                                                                                                                                   | X          | Justicia                       |                                      | Reconocimiento                              |                                         | Autodominio     |
| Trabajo en equipo                                                                                                                                            | X          | Cumplimiento                   | X                                    | Juego Limpio                                | X                                       | Recompensa      |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                             |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                                |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            |                                |                                      | Tiempo 20 MIN                               | MATERIALES Y RECURSO                    |                 |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                                   |            | Introduccion a la clase        |                                      | 5                                           | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,      |                 |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                                           |            | llamado a lista                |                                      | 5                                           |                                         |                 |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                                      |            | Movilidad Articular            |                                      | 5                                           |                                         |                 |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MINUTOS Y JUEGO                                                                                                                        |            | Calentamiento                  |                                      | 5                                           |                                         |                 |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                                        |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Capacidades Físicas            |                                      | Tiempo 90 MIN                               | MATERIALES Y RECURSO                    |                 |
|                                                                                                                                                              |            | Capacidad                      | Manifestación                        |                                             | RECURSO HUMANO, CRONOMETRO. RUTA. CONOS |                 |
| 1.●Mecánica ciclista básica y avanzada.                                                                                                                      |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| 2.                                                                                                                                                           |            | Fuerza                         | Maxima                               | X                                           | 30                                      |                 |
|                                                                                                                                                              |            |                                | Explosiva                            |                                             |                                         |                 |
| 3.                                                                                                                                                           |            | Resistencia                    | Aerobica                             |                                             |                                         |                 |
| 4.                                                                                                                                                           |            |                                | Anaerobica                           |                                             |                                         |                 |
| 5.                                                                                                                                                           |            |                                | Maxima                               |                                             |                                         |                 |
| 6.                                                                                                                                                           |            | Velocidad                      | Desplazamiento                       |                                             |                                         |                 |
| 7.POR PAREJAS UNO TUMBADO EN EL PISO EL ●Bas                                                                                                                 |            |                                | Reacción                             | X                                           |                                         |                 |
| 8.                                                                                                                                                           |            |                                | Estática                             | X                                           |                                         |                 |
| 9..EJERCICOS DE FLEXIBILIDAD.TREN INFERIOR Y SU                                                                                                              |            | Flexibilidad                   | Dinamica                             |                                             |                                         |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Capacidades Coordinativas      |                                      | Tiempo                                      | MATERIALES Y RECURSO                    |                 |
| 1.                                                                                                                                                           |            | Acoplamiento                   |                                      | 40                                          | RECURSO HUMANO, BALONES.                |                 |
| 2.                                                                                                                                                           |            | Ritmo                          |                                      |                                             |                                         |                 |
| 3. ESTIRAMIENTO ARTICULAR, TREN INFERIOR Y                                                                                                                   |            | Equilibrio                     | X                                    | 20                                          |                                         |                 |
| 4.                                                                                                                                                           |            | Orientación                    |                                      |                                             |                                         |                 |
| 5.                                                                                                                                                           |            | Diferenciación                 |                                      |                                             |                                         |                 |
| 6                                                                                                                                                            |            | Reacción                       |                                      |                                             |                                         |                 |
| 7.                                                                                                                                                           |            | Adaptación                     |                                      |                                             |                                         |                 |
|                                                                                                                                                              |            | Patrones Basicos de Movimiento |                                      |                                             |                                         |                 |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                                        |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Técnico                        | Tactico                              | Tiempo                                      | MATERIALES Y RECURSO .                  |                 |
| 1.●Entrenamientos programados “CHEQUEOS”                                                                                                                     |            | X                              |                                      |                                             | RECURSO HUMANO, AROS CRFONOMETRO        |                 |
| 2.                                                                                                                                                           |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| 3.                                                                                                                                                           |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| 4.                                                                                                                                                           |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| PARTE FINAL                                                                                                                                                  |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Tiempo 10 MIN                  | Actividad                            | MATERIALES Y RECURSO . RECURSO HUMANO RUTA. |                                         |                 |
| 1.Estiramiento                                                                                                                                               | X          | 5                              | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO           |                                             |                                         |                 |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                                      | X          | 5                              | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL    |                                             |                                         |                 |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                                 | X          | 5                              | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE   |                                             |                                         |                 |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                                | X          | 5                              | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER |                                             |                                         |                 |
|                                                                                                                                                              |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |
| FIRMA FORMADOR: tania melisa salinas acuña                                                                                                                   |            |                                |                                      |                                             |                                         |                 |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



|                                              |  |
|----------------------------------------------|--|
| GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA                  |  |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                      |  |
| PLAN DIARIO DE CLASE                         |  |
| ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA |  |

|                                                                                                                                                                 |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|
| Fecha:                                                                                                                                                          | 09/12/2021 | Lugar: ruta calle-cam          | Municipio:yacopi      | Hora: 2:00 pm                        | N° de sesión: 2                             | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador:tania melisa salinas acuña                                                                                                                  |            |                                | N° de deportistas: 11 |                                      | Edades: 14 a 17 años                        |                 |
| INICIACIÓN                                                                                                                                                      |            | FUNDAMENTACIÓN                 |                       | PERFECCIONAMIENTO                    |                                             | x               |
| Objetivo General: Hacer del medio que nos rodea un lugar motivador, fuente de refuerzos positivos donde desarrollar habilidades motrices.                       |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| Objetivo Especifico:Comprender los principios que rigen de forma general la nutrición deportiva. Familiarizarse en el uso de elementos básicos para la medición |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| Objetivo Tecnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):•Análisis de la competición en el contexto del ciclismo de ruta y MTB                            |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                                   |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| Respeto                                                                                                                                                         | X          | Convivencia                    |                       | Autodisciplina                       | X                                           | Participación   |
| Honestidad                                                                                                                                                      | X          | Justicia                       |                       | Reconocimiento                       |                                             | Autodominio     |
| Trabajo en equipo                                                                                                                                               | X          | Cumplimiento                   | X                     | Juego Limpio                         | X                                           | Recompensa      |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                                |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                                   |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                     |            |                                |                       | Tiempo 20 MIN                        | MATERIALES Y RECURSO                        |                 |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                                      |            | Introduccion a la clase        |                       | 5                                    | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,          |                 |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                                              |            | llamado a lista                |                       | 5                                    |                                             |                 |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                                         |            | Movilidad Articular            |                       | 5                                    |                                             |                 |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MINUTOS Y JUEGO                                                                                                                           |            | Calentamiento                  |                       | 5                                    |                                             |                 |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                                           |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                     |            | Capacidades Físicas            |                       | Tiempo 90 MIN                        | MATERIALES Y RECURSO                        |                 |
|                                                                                                                                                                 |            | Capacidad                      | Manifestación         |                                      | RECURSO HUMANO, CRONOMETRO. RUTA. CONOS     |                 |
| 1.●Mecánica ciclista básica y avanzada.                                                                                                                         |            | Fuerza                         | Maxima                | X                                    | 30                                          |                 |
| 2.                                                                                                                                                              |            |                                | Explosiva             |                                      |                                             |                 |
| 3.                                                                                                                                                              |            | Resistencia                    | Aerobica              |                                      |                                             |                 |
| 4.                                                                                                                                                              |            |                                | Anaerobica            |                                      |                                             |                 |
| 5.                                                                                                                                                              |            |                                | Maxima                |                                      |                                             |                 |
| 6.                                                                                                                                                              |            | Velocidad                      | Desplazamiento        |                                      |                                             |                 |
| 7.POR PAREJAS UNO TUMBADO EN EL PISO EL ●Bas                                                                                                                    |            |                                | Reacción              | X                                    |                                             |                 |
| 8.                                                                                                                                                              |            |                                | Estática              | X                                    |                                             |                 |
| 9..EJERCICOS DE FLEXIBILIDAD.TREN INFERIOR Y SU                                                                                                                 |            | Flexibilidad                   | Dinamica              |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                     |            | Capacidades Coordinativas      |                       | Tiempo                               | MATERIALES Y RECURSO                        |                 |
| 1.                                                                                                                                                              |            | Acoplamiento                   |                       | 40                                   | RECURSO HUMANO, BALONES.                    |                 |
| 2.                                                                                                                                                              |            | Ritmo                          |                       |                                      |                                             |                 |
| 3. ESTIRAMIENTO ARTICULAR, TREN INFERIOR Y                                                                                                                      |            | Equilibrio                     |                       | X                                    | 20                                          |                 |
| 4.                                                                                                                                                              |            | Orientación                    |                       |                                      |                                             |                 |
| 5.                                                                                                                                                              |            | Diferenciación                 |                       |                                      |                                             |                 |
| 6                                                                                                                                                               |            | Reacción                       |                       |                                      |                                             |                 |
| 7.                                                                                                                                                              |            | Adaptación                     |                       |                                      |                                             |                 |
|                                                                                                                                                                 |            | Patrones Basicos de Movimiento |                       |                                      |                                             |                 |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                                           |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                     |            | Técnico                        | Tactico               | Tiempo                               | MATERIALES Y RECURSO .                      |                 |
| 1.●Entrenamientos programados “CHEQUEOS”                                                                                                                        |            | X                              |                       |                                      | RECURSO HUMANO, AROS CRFONOMETRO            |                 |
| 2.                                                                                                                                                              |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| 3.                                                                                                                                                              |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| 4.                                                                                                                                                              |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| PARTE FINAL                                                                                                                                                     |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                     |            |                                | Tiempo 10 MIN         | Actividad                            | MATERIALES Y RECURSO . RECURSO HUMANO RUTA. |                 |
| 1.Estiramiento                                                                                                                                                  |            | X                              | 5                     | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO           |                                             |                 |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                                         |            | X                              | 5                     | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL    |                                             |                 |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                                    |            | X                              | 5                     | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE   |                                             |                 |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                                   |            | X                              | 5                     | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER |                                             |                 |
|                                                                                                                                                                 |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| FIRMA FORMADOR: tania melisa salinas acuña                                                                                                                      |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



|                                              |  |
|----------------------------------------------|--|
| GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA                  |  |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                      |  |
| PLAN DIARIO DE CLASE                         |  |
| ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA |  |

|                                                                                                                                                              |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|
| Fecha:                                                                                                                                                       | 10/12/2021 | Lugar: ruta calle-cam          | Municipio:yacopi      | Hora: 2:00 pm                        | N° de sesión: 3                             | N° de semana: 2 |
| Nombre del Formador:tania melisa salinas acuña                                                                                                               |            |                                | N° de deportistas: 11 |                                      | Edades: 14 a 17 años                        |                 |
| INICIACIÓN                                                                                                                                                   |            | FUNDAMENTACIÓN                 |                       | PERFECCIONAMIENTO                    |                                             | x               |
| Objetivo General: Hacer del medio que nos rodea un lugar motivador, fuente de refuerzos positivos donde desarrollar habilidades motrices.                    |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| Objetivo Especifico:Comprender los principios que rigen de forma general la nutrición deportiva. Familiarizarse en el uso de elementos básicos para la medic |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):•Análisis de la competición en el contexto del ciclismo de ruta y MTB                         |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                                |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| Respeto                                                                                                                                                      | X          | Convivencia                    |                       | Autodisciplina                       | X                                           | Participación   |
| Honestidad                                                                                                                                                   | X          | Justicia                       |                       | Reconocimiento                       |                                             | Autodominio     |
| Trabajo en equipo                                                                                                                                            | X          | Cumplimiento                   | X                     | Juego Limpio                         | X                                           | Recompensa      |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                             |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                                |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            |                                |                       | Tiempo 20 MIN                        | MATERIALES Y RECURSO                        |                 |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                                   |            | Introduccion a la clase        |                       | 5                                    | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,          |                 |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                                           |            | llamado a lista                |                       | 5                                    |                                             |                 |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                                      |            | Movilidad Articular            |                       | 5                                    |                                             |                 |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MINUTOS Y JUEGO                                                                                                                        |            | Calentamiento                  |                       | 5                                    |                                             |                 |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                                        |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Capacidades Físicas            |                       | Tiempo 90 MIN                        | MATERIALES Y RECURSO                        |                 |
|                                                                                                                                                              |            | Capacidad                      | Manifestación         |                                      | RECURSO HUMANO, CRONOMETRO. RUTA. CONOS     |                 |
| 1.●Mecánica ciclista básica y avanzada.                                                                                                                      |            | Fuerza                         | Maxima                | X                                    | 30                                          |                 |
| 2.                                                                                                                                                           |            |                                | Explosiva             |                                      |                                             |                 |
| 3.                                                                                                                                                           |            | Resistencia                    | Aerobica              |                                      |                                             |                 |
| 4.                                                                                                                                                           |            |                                | Anaerobica            |                                      |                                             |                 |
| 5.                                                                                                                                                           |            |                                | Maxima                |                                      |                                             |                 |
| 6.                                                                                                                                                           |            | Velocidad                      | Desplazamiento        |                                      |                                             |                 |
| 7.POR PAREJAS UNO TUMBADO EN EL PISO EL ●Bas                                                                                                                 |            |                                | Reacción              | X                                    |                                             |                 |
| 8.                                                                                                                                                           |            |                                | Estatica              | X                                    |                                             |                 |
| 9..EJERCICOS DE FLEXIBILIDAD.TREN INFERIOR Y SU                                                                                                              |            | Flexibilidad                   | Dinamica              |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Capacidades Coordinativas      |                       | Tiempo                               | MATERIALES Y RECURSO                        |                 |
| 1.                                                                                                                                                           |            | Acoplamiento                   |                       | 40                                   | RECURSO HUMANO, BALONES.                    |                 |
| 2.                                                                                                                                                           |            | Ritmo                          |                       |                                      |                                             |                 |
| 3. ESTIRAMIENTO ARTICULAR, TREN INFERIOR Y                                                                                                                   |            | Equilibrio                     |                       | X                                    | 20                                          |                 |
| 4.                                                                                                                                                           |            | Orientación                    |                       |                                      |                                             |                 |
| 5.                                                                                                                                                           |            | Diferenciación                 |                       |                                      |                                             |                 |
| 6                                                                                                                                                            |            | Reacción                       |                       |                                      |                                             |                 |
| 7.                                                                                                                                                           |            | Adaptación                     |                       |                                      |                                             |                 |
|                                                                                                                                                              |            | Patrones Basicos de Movimiento |                       |                                      |                                             |                 |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                                        |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Técnico                        | Tactico               | Tiempo                               | MATERIALES Y RECURSO .                      |                 |
| 1.●Entrenamientos programados “CHEQUEOS”                                                                                                                     |            | X                              |                       |                                      | RECURSO HUMANO, AROS CRFONOMETRO            |                 |
| 2.                                                                                                                                                           |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| 3.                                                                                                                                                           |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| 4.                                                                                                                                                           |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| PARTE FINAL                                                                                                                                                  |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            |                                | Tiempo 10 MIN         | Actividad                            | MATERIALES Y RECURSO . RECURSO HUMANO RUTA. |                 |
| 1.Estiramiento                                                                                                                                               |            | X                              | 5                     | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO           |                                             |                 |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                                      |            | X                              | 5                     | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL    |                                             |                 |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                                 |            | X                              | 5                     | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE   |                                             |                 |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                                |            | X                              | 5                     | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER |                                             |                 |
|                                                                                                                                                              |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
|                                                                                                                                                              |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| FIRMA FORMADOR: tania melisa salinas acuña                                                                                                                   |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



|                                                                                                                                                              |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|--|
| GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA                                                                                                                                  |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                                                                                                                                      |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| PLAN DIARIO DE CLASE                                                                                                                                         |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA                                                                                                                 |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| Fecha:                                                                                                                                                       | 14/12/2021 | Lugar: ruta calle-cam          | Municipio:yacopi                     | Hora: 2:00 pm                               | N° de sesión: 1                         | N° de semana: 3      |  |
| Nombre del Formador:tania melisa salinas acuña                                                                                                               |            |                                |                                      | N° de deportistas: 11                       |                                         | Edades: 14 a 17 años |  |
| INICIACIÓN                                                                                                                                                   |            | FUNDAMENTACIÓN                 |                                      | PERFECCIONAMIENTO                           |                                         | x                    |  |
| Objetivo General: Hacer del medio que nos rodea un lugar motivador, fuente de refuerzos positivos donde desarrollar habilidades motrices.                    |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| Objetivo Especifico:Comprender los principios que rigen de forma general la nutrición deportiva. Familiarizarse en el uso de elementos básicos para la medic |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):•Análisis de la competición en el contexto del ciclismo de ruta y MTB                         |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                                |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| Respeto                                                                                                                                                      | X          | Convivencia                    |                                      | Autodisciplina                              | X                                       | Participación        |  |
| Honestidad                                                                                                                                                   | X          | Justicia                       |                                      | Reconocimiento                              |                                         | Autodominio          |  |
| Trabajo en equipo                                                                                                                                            | X          | Cumplimiento                   | X                                    | Juego Limpio                                | X                                       | Recompensa           |  |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                             |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                                |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            |                                |                                      | Tiempo 20 MIN                               | MATERIALES Y RECURSO                    |                      |  |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                                   |            | Introduccion a la clase        |                                      | 5                                           | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,      |                      |  |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                                           |            | llamado a lista                |                                      | 5                                           |                                         |                      |  |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                                      |            | Movilidad Articular            |                                      | 5                                           |                                         |                      |  |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MINUTOS Y JUEGO                                                                                                                        |            | Calentamiento                  |                                      | 5                                           |                                         |                      |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                                        |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Capacidades Físicas            |                                      | Tiempo 90 MIN                               | MATERIALES Y RECURSO                    |                      |  |
|                                                                                                                                                              |            | Capacidad                      | Manifestación                        |                                             | RECURSO HUMANO, CRONOMETRO. RUTA. CONOS |                      |  |
| 1.●Mecánica ciclista básica y avanzada.                                                                                                                      |            | Fuerza                         | Maxima                               | X                                           | 30                                      |                      |  |
| 2.                                                                                                                                                           |            |                                | Explosiva                            |                                             |                                         |                      |  |
| 3.                                                                                                                                                           |            | Resistencia                    | Aerobica                             |                                             |                                         |                      |  |
| 4.                                                                                                                                                           |            |                                | Anaerobica                           |                                             |                                         |                      |  |
| 5.                                                                                                                                                           |            |                                | Maxima                               |                                             |                                         |                      |  |
| 6.                                                                                                                                                           |            | Velocidad                      | Desplazamiento                       |                                             |                                         |                      |  |
| 7.POR PAREJAS UNO TUMBADO EN EL PISO EL ●Bas                                                                                                                 |            |                                | Reacción                             | X                                           |                                         |                      |  |
| 8.                                                                                                                                                           |            |                                | Estática                             | X                                           |                                         |                      |  |
| 9..EJERCICOS DE FLEXIBILIDAD.TREN INFERIOR Y SU                                                                                                              |            | Flexibilidad                   | Dinamica                             |                                             |                                         |                      |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Capacidades Coordinativas      |                                      | Tiempo                                      | MATERIALES Y RECURSO                    |                      |  |
| 1.                                                                                                                                                           |            | Acoplamiento                   |                                      | 40                                          | RECURSO HUMANO, BALONES.                |                      |  |
| 2.                                                                                                                                                           |            | Ritmo                          |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| 3. ESTIRAMIENTO ARTICULAR, TREN INFERIOR Y                                                                                                                   |            | Equilibrio                     | X                                    | 20                                          |                                         |                      |  |
| 4.                                                                                                                                                           |            | Orientación                    |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| 5.                                                                                                                                                           |            | Diferenciación                 |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| 6                                                                                                                                                            |            | Reacción                       |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| 7.                                                                                                                                                           |            | Adaptación                     |                                      |                                             |                                         |                      |  |
|                                                                                                                                                              |            | Patrones Basicos de Movimiento |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                                        |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Técnico                        | Tactico                              | Tiempo                                      | MATERIALES Y RECURSO .                  |                      |  |
| 1.●Entrenamientos programados “CHEQUEOS”                                                                                                                     |            | X                              |                                      |                                             | RECURSO HUMANO, AROS CRFONOMETRO        |                      |  |
| 2.                                                                                                                                                           |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| 3.                                                                                                                                                           |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| 4.                                                                                                                                                           |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| PARTE FINAL                                                                                                                                                  |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Tiempo 10 MIN                  | Actividad                            | MATERIALES Y RECURSO . RECURSO HUMANO RUTA. |                                         |                      |  |
| 1.Estiramiento                                                                                                                                               | X          | 5                              | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO           |                                             |                                         |                      |  |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                                      | X          | 5                              | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL    |                                             |                                         |                      |  |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                                 | X          | 5                              | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE   |                                             |                                         |                      |  |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                                | X          | 5                              | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER |                                             |                                         |                      |  |
| FIRMA FORMADOR: tania melisa salinas acuña                                                                                                                   |            |                                |                                      |                                             |                                         |                      |  |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



|                                              |  |
|----------------------------------------------|--|
| GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA                  |  |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                      |  |
| PLAN DIARIO DE CLASE                         |  |
| ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA |  |

|                                                                                                                                                              |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|
| Fecha:                                                                                                                                                       | 16/12/2021 | Lugar: ruta calle-cam          | Municipio:yacopi      | Hora: 2:00 pm                        | N° de sesión: 2                             | N° de semana: 3 |
| Nombre del Formador:tania melisa salinas acuña                                                                                                               |            |                                | N° de deportistas: 11 |                                      | Edades: 14 a 17 años                        |                 |
| INICIACIÓN                                                                                                                                                   |            | FUNDAMENTACIÓN                 |                       | PERFECCIONAMIENTO                    |                                             | x               |
| Objetivo General: Hacer del medio que nos rodea un lugar motivador, fuente de refuerzos positivos donde desarrollar habilidades motrices.                    |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| Objetivo Especifico:Comprender los principios que rigen de forma general la nutrición deportiva. Familiarizarse en el uso de elementos básicos para la medic |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):•Análisis de la competición en el contexto del ciclismo de ruta y MTB                         |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| VALORES SOCIALES Y PERSONALES                                                                                                                                |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| Respeto                                                                                                                                                      | X          | Convivencia                    |                       | Autodisciplina                       | X                                           | Participación   |
| Honestidad                                                                                                                                                   | X          | Justicia                       |                       | Reconocimiento                       |                                             | Autodominio     |
| Trabajo en equipo                                                                                                                                            | X          | Cumplimiento                   | X                     | Juego Limpio                         | X                                           | Recompensa      |
| DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE                                                                                                                             |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| PARTE INICIAL                                                                                                                                                |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            |                                |                       | Tiempo 20 MIN                        | MATERIALES Y RECURSO                        |                 |
| 1.SALUDO, Y CHARLA SOBRE LA IMPORTANCIA DE                                                                                                                   |            | Introduccion a la clase        |                       | 5                                    | RECURSO HUMANO, LISTADOS, ESFEROS,          |                 |
| 2.SE REALIZA LA CONFIRMACIÓN DE LA                                                                                                                           |            | llamado a lista                |                       | 5                                    |                                             |                 |
| 3.CALENTAMIENTO CORPORAL MEDIANTE TROTE                                                                                                                      |            | Movilidad Articular            |                       | 5                                    |                                             |                 |
| 4.TROPE DURANTE CINCO MIÑUTOS Y JUEGO                                                                                                                        |            | Calentamiento                  |                       | 5                                    |                                             |                 |
| PARTE CENTRAL-PARTE 1                                                                                                                                        |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Capacidades Físicas            |                       | Tiempo 90 MIN                        | MATERIALES Y RECURSO                        |                 |
|                                                                                                                                                              |            | Capacidad                      | Manifestación         |                                      | RECURSO HUMANO, CRONOMETRO. RUTA. CONOS     |                 |
| 1.●Mecánica ciclista básica y avanzada.                                                                                                                      |            | Fuerza                         | Maxima                | X                                    | 30                                          |                 |
| 2.                                                                                                                                                           |            |                                | Explosiva             |                                      |                                             |                 |
| 3.                                                                                                                                                           |            | Resistencia                    | Aerobica              |                                      |                                             |                 |
| 4.                                                                                                                                                           |            |                                | Anaerobica            |                                      |                                             |                 |
| 5.                                                                                                                                                           |            |                                | Maxima                |                                      |                                             |                 |
| 6.                                                                                                                                                           |            | Velocidad                      | Desplazamiento        |                                      |                                             |                 |
| 7.POR PAREJAS UNO TUMBADO EN EL PISO EL ●Bas                                                                                                                 |            |                                | Reacción              | X                                    |                                             |                 |
| 8.                                                                                                                                                           |            |                                | Estática              | X                                    |                                             |                 |
| 9..EJERCICOS DE FLEXIBILIDAD.TREN INFERIOR Y SU                                                                                                              |            | Flexibilidad                   | Dinamica              |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Capacidades Coordinativas      |                       | Tiempo                               | MATERIALES Y RECURSO                        |                 |
| 1.                                                                                                                                                           |            | Acoplamiento                   |                       | 40                                   | RECURSO HUMANO, BALONES.                    |                 |
| 2.                                                                                                                                                           |            | Ritmo                          |                       |                                      |                                             |                 |
| 3. ESTIRAMIENTO ARTICULAR, TREN INFERIOR Y                                                                                                                   |            | Equilibrio                     |                       | X                                    | 20                                          |                 |
| 4.                                                                                                                                                           |            | Orientación                    |                       |                                      |                                             |                 |
| 5.                                                                                                                                                           |            | Diferenciación                 |                       |                                      |                                             |                 |
| 6                                                                                                                                                            |            | Reacción                       |                       |                                      |                                             |                 |
| 7.                                                                                                                                                           |            | Adaptación                     |                       |                                      |                                             |                 |
|                                                                                                                                                              |            | Patrones Basicos de Movimiento |                       |                                      |                                             |                 |
| PARTE CENTRAL-PARTE 2                                                                                                                                        |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            | Técnico                        | Tactico               | Tiempo                               | MATERIALES Y RECURSO .                      |                 |
| 1.●Entrenamientos programados “CHEQUEOS”                                                                                                                     |            | X                              |                       |                                      | RECURSO HUMANO, AROS CRFONOMETRO            |                 |
| 2.                                                                                                                                                           |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| 3.                                                                                                                                                           |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| 4.                                                                                                                                                           |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| PARTE FINAL                                                                                                                                                  |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| ACTIVIDADES                                                                                                                                                  |            |                                | Tiempo 10 MIN         | Actividad                            | MATERIALES Y RECURSO . RECURSO HUMANO RUTA. |                 |
| 1.Estiramiento                                                                                                                                               |            | X                              | 5                     | SE REALIZA UN ESTIRAMIENTO           |                                             |                 |
| 2.Retroalimentación de la clase valores                                                                                                                      |            | X                              | 5                     | CONVERSATORIO SOBRE LOS VALOR DEL    |                                             |                 |
| 3.Retroalimentación de ejercicios propuestos                                                                                                                 |            | X                              | 5                     | SE REALIZA UNA RETROALIMENACION DE   |                                             |                 |
| 4. Tareas en casa y recomendaciones generales                                                                                                                |            | X                              | 5                     | PRACTICAR LOS EJERCICOS VISTOS.PONER |                                             |                 |
|                                                                                                                                                              |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
|                                                                                                                                                              |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |
| FIRMA FORMADOR: tania melisa salinas acuña                                                                                                                   |            |                                |                       |                                      |                                             |                 |



Cumplimiento de la actividad N°11



|  |        | <b>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA</b><br><b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE</b> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>"INDEPORTES CUNDINAMARCA"</b>                                                  |        |                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021</b>                                       |        |                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>CRONOGRAMA DE EVENTO MES A MES</b>                                             |        |                                                                                                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| MES                                                                               | HO.RA  | LUGAR                                                                                                | FECHA      | DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| JULIO                                                                             | 2:00PM | POLIDEPORTIVO PRINCIPAL YACOPI.                                                                      | 19/07/2020 | Se realizó en compañía del instructor de ciclismo municipal el respectivo mantenimiento a dos bicicletas, para realizar las respectivas clases.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| AGOSTO                                                                            | 2:00PM | MIRADOR MUNICIPIO DE YACOPI                                                                          | 13/08/2021 | Se realizó reforestación en compañía de la escuela de formación la cual estuvo dirigida por los formadores.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| SEPTIEMBRE                                                                        | 2:00pm | Yacopi Cundinamarca                                                                                  | 10/09/2021 | Lleve a cabo charla informativa en la fecha 10 de septiembre, de cómo enseñarles a los niños el cuidado y la importancia del agua, para dicha actividad hicimos una integración donde nos desplazamos a una reserva hídrica en nuestro municipio, donde los niños no solo disfrutaron sino que también aprendieron por medio del juego que el agua es un recurso vital que no se debe malgastar.                                                                             |
| OCTUBRE                                                                           | 2:00pm | Yacopi Cundinamarca                                                                                  | 18/10/2021 | Lleve a cabo día de reciclaje en la fecha 18 de octubre, donde los niños aprendieron como reciclar, reutilizar y así poder contribuir para proteger el medioambiente para detener la contaminación ambiental.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| NOVIEMBRE                                                                         | 2:00pm | Yacopi Cundinamarca                                                                                  | 19/11/2021 | Lleve a cabo el día viernes 19 de noviembre en compañía de la profesional en salud oral yabrudý Galindo quien dio charla informativa sobre la prevención de la caries, donde dio a conocer a nuestros niños de la escuela el correcto uso del cepillo dental y como se deben lavar adecuadamente los dientes, como usar la seda dental y el buen uso de la crema dental también dio información que debemos lavar los dientes 3 veces al día y así poder combatir la caries. |
| DICIEMBRE                                                                         | 2:00pm | Yacopi Cundinamarca                                                                                  | 01/12/2021 | Realice donaton de bicicletas usadas, donde el propósito es que la comunidad yacopicense donara las bicicletas que no usaran para nuestros niños de la escuela de formación de ciclismo, con éxito logramos dos bicicletas donadas por parte de una persona de muy buen corazón, que con esta noble causa logro sacar sonrisas a estos dos niños que fueron beneficiados                                                                                                     |
| <b>MUNICIPIO</b>                                                                  |        | Yacopi                                                                                               |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>NOMBRE DEL FORMADOR</b>                                                        |        | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA                                                                           |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



➡ Cumplimiento de la actividad N°12

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>12. Cumplir e implementar los protocolos de bioseguridad emitidos por las autoridades competentes para evitar el contagio y propagación del virus COVID-19 o relacionados, así como disponer de los elementos de autocuidado necesarios para cumplir con las obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos.</p> | <p>Realice el protocolo de Bioseguridad establecido y articulado con el organismo Municipal el cual se va a cumplir a cabalidad durante el proceso deportivo en las escuelas de formación del municipio de Yacopi</p> <div></div> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



Cumplimiento de la actividad N°14

| ACTIVIDAD:         |                  | Fundamentación       |          |                      |           |            |       |              |          |      |           |              |          |                          |      | FECHA:             |                                                        | PROGRAMA O COMPONENTE: |             |        |           |
|--------------------|------------------|----------------------|----------|----------------------|-----------|------------|-------|--------------|----------|------|-----------|--------------|----------|--------------------------|------|--------------------|--------------------------------------------------------|------------------------|-------------|--------|-----------|
| MUNICIPIO:         |                  | Yacopi               |          |                      |           |            |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        |                        |             |        |           |
| RESPONSABLE:       |                  | Tania melisa salinas |          |                      |           |            |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | continúa               |             |        |           |
| NOMBRE Y APELLIDOS |                  | GENERO               |          | RANGO DE EDAD (años) |           |            |       | GRUPO ÉTNICO |          |      |           | DISCAPACIDAD |          | VICTIMA CONFLICTO ARMADO |      | Correo Electrónico | Teléfono y/o Celular<br>(del accidente cuando aplique) | N° Identificación      | FIRMA       |        |           |
|                    |                  | masculino            | femenino | 0-5                  | De 6 a 11 | De 12 a 17 | 18-28 | 29-39        | Mayor 40 | Afro | Pastunazo | Rural        | Indígena | Ninguno                  | Otro |                    |                                                        |                        |             | Física | Cognitiva |
| 1                  | YULIAM STIVEN    | REAL RUBIO           | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3143826362             | 1074960208  |        |           |
| 2                  | ANDRES SANTIAGO  | BELTRAN PIÑEROS      | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3127504222             | 1014992654  |        |           |
| 3                  | NAYELY ANDREA    | ACUÑA REAL           | X        |                      | X         |            |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3115534276             | 1074960046  |        |           |
| 4                  | JAIVER DUVAN     | BUSTOS VILLA         | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3134937300             | 1074959697  |        |           |
| 5                  | DANIEL SANTIAGO  | ACUÑA SALINAS        | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3124446886             | 1074959774  |        |           |
| 6                  | BAYRON ALEJANDRO | LOPEZ VIRGUEZ        | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3105155053             | 1074959776  |        |           |
| 7                  | ROBER JAIR       | FLORIDO RODRIGUEZ    | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3232168994             | 1074959876  |        |           |
| 8                  | JUAN CARLOS      | TRIANA BUSTOS        | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3203147113             | 1074960072  |        |           |
| 9                  | JUAN MIGUEL      | RESTREPO HUESO       | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3208837995             | 1074960019  |        |           |
| 10                 | LAURA KAMILA     | CAMBEROS RODRIGUEZ   | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3203318039             | 1073604492  |        |           |
| 11                 | HAIR ALEXIS      | RIVERA CUELLARR      | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3115759163             | 1074959483  |        |           |
| 12                 | FERNANDA         | LOPEZ                | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3229591012             | 1074960141  |        |           |
| 13                 | DEINER SANTIAGO  | FLORIDO              | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3213358010             | 1074958724  |        |           |
| 14                 | SANTIAGO ALEXIS  | BELTAN PERILLA       | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3208212291             | 1074959618  |        |           |
| 15                 | GISEL DAYANA     | SALINAS ANZOLA       | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3143610380             | 1023924539  |        |           |
| 16                 | CRISTIAN DAVID   | MAHECHA MAHECHA      | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3208212291             | 1074959254  |        |           |
| 17                 | MANUEL ANDRES    | TORRES               | X        |                      |           | X          |       |              |          |      |           |              |          |                          |      |                    |                                                        | 3219790904             | 10736050512 |        |           |



INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA  
INDEPORTES



| ACTIVIDAD:         |              | Fundamentacion       |           |                      |       |       |          |              |           |       |          |              |      |                          |           | FECHA:                 |                                                        |                   |            |  |
|--------------------|--------------|----------------------|-----------|----------------------|-------|-------|----------|--------------|-----------|-------|----------|--------------|------|--------------------------|-----------|------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|------------|--|
| MUNICIPIO:         |              | yacopi               |           |                      |       |       |          |              |           |       |          |              |      |                          |           | PROGRAMA O COMPONENTE: |                                                        | código            |            |  |
| RESPONSABLE:       |              | Tania melisa salinas |           |                      |       |       |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        |                   |            |  |
| NOMBRE Y APELLIDOS |              | GENERO               |           | RANGO DE EDAD (años) |       |       |          | GRUPO ÉTNICO |           |       |          | DISCAPACIDAD |      | VICTIMA CONFLICTO ARMADO |           | Correo Electrónico     | Teléfono y/o Celular<br>(del accidente cuando aplique) | N° Identificación | FIRMA      |  |
|                    |              |                      |           |                      |       |       |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        |                   |            |  |
| Masculino          | Femenino     | 0-5                  | De 6 a 11 | De 12 a 17           | 18-28 | 29-39 | Mayor 40 | Afro         | Pastunazo | Rural | Indígena | Ninguno      | Otro | Física                   | Cognitiva | Sensorial              | Si                                                     | No                |            |  |
| 1                  | NAIRA ISABEL | VANEGAS ACUÑA        | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3112894828        | 1074958681 |  |
| 2                  | MARI LISBETH | ACUÑA CASTELLANOS    | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3124974383        | 1024476796 |  |
| 3                  | JUAN DAVID   | ULLOA BOLAÑOS        | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3209977371        | 1032365159 |  |
| 4                  | NICOLAS      | HOYOS VEGA           | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3108783008        | 1074958511 |  |
| 5                  | DAVID SANTIA | FLORIDO MOLANO       | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3224428790        | 1073680423 |  |
| 6                  | DEMIN SMITH  | SALINAS GARZON       | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3142136624        | 1074959187 |  |
| 7                  | YORWIN       | MAHECHA              | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3102181357        | 1072493108 |  |
| 8                  | JHOLMAN STI  | VANEGAS CIFUENTES    | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3124067511        | 1074958532 |  |
| 9                  | KEIDY LOREN  | MARIÑO CARRILLO      | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3138942422        | 1074958684 |  |
| 10                 | ELIANA MICHE | LOBANDO MORENO       | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3145178895        | 1074958902 |  |
| 11                 | JUAN FELIPE  | GARZON CARABALLO     | X         |                      |       | X     |          |              |           |       |          |              |      |                          |           |                        |                                                        | 3134585641        | 1074595209 |  |



8. 12 fotos bien organizadas con cada uno de los niveles

| FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA |                                                                                      |                |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| FORMADOR                      | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA                                                           |                |
| No DE CONTRATO                | 540 DE 2021                                                                          |                |
| MUNICIPIO                     | YACOPI                                                                               |                |
| DEPORTE/ DISCIPLINA           | CICLISMO                                                                             |                |
| SITIO DE ENTRENAMIENTO        | POLIDEPORIVO PRINCIPAL.                                                              | MES: DICIEMBRE |
| EVIDENCIA FOTOGRÁFICA         |                                                                                      |                |
| INICIACION                    |   |                |
| INICIACION                    |   |                |
| INICIACION                    |   |                |
| INICIACION                    |  |                |
| FUNDAMENTACION                |   |                |
| FUNDAMENTACION                |  |                |



|                                                                                     |                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| FUNDAMENTACION                                                                      | FUNDAMENTACION                                                                       |
|    |    |
| PERFECCIONAMIENTO                                                                   | PERFECCIONAMIENTO                                                                    |
|  |  |
| PERFECCIONAMIENTO                                                                   | PERFECCIONAMIENTO                                                                    |
|  |  |



Cumplimiento de la actividad N°10

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>    </div>      | <div> <p>EVENTO DEPORTIVO<br/>“SEMANA DE LA JUVENTUD.</p> </div>                    |
| <div>    </div> | <div> <p>EVENTO RECREATIVO<br/>ACTIVIDADES MOTRICES Y<br/>COORDINATIVAS.</p> </div> |



EVENTO RECREATIVO ACTIVIDADES MOTRICES  
Y COORDINATIVAS.





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA3+  
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA  
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

| NIVEL: INICIACION   |            |                                |                                |               |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                  |   |   |   |   |             |   |   |   |   |
|---------------------|------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|---|---|---|---|-----------------|---|---|---|---|------------------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|
|                     | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS            | EDAD                           | PESO CORPORAL |   |   |   |   | ESTATURA DE PIE |   |   |   |   | ESTATURA SENTADO |   |   |   |   | ENVERGADURA |   |   |   |   |
|                     |            |                                |                                | KG            |   |   |   |   | CMS.            |   |   |   |   | CMS.             |   |   |   |   | CMS.        |   |   |   |   |
|                     |            |                                |                                | #             | # | # | : | # | #               | # | : | # | # | #                | : | # | # | # | :           | # | # | # | : |
| 1                   | 1070924308 | JUAN JOSE RAYO MURCIA          | 7                              |               | 2 | 3 | : |   | 1               | 2 | 1 | : |   |                  | 6 | 2 | : |   | 1           | 2 | 2 | : |   |
| 2                   | 1233890533 | ANA VICTORIA GARCIA LINARES    | 6                              |               | 2 | 3 | : |   | 1               | 1 | 2 | : |   |                  | 5 | 9 | : |   | 1           | 1 | 2 | : |   |
| 3                   |            | 1074960736                     | SOFY YARITZA FLORIDO RODRIGUEZ | 8             |   | 2 | 5 | : |                 | 1 | 4 | 0 | : |                  |   | 6 | 1 | : |             | 1 | 4 | 2 | : |
| 4                   | 1188222097 | SAMUEL JOSE VAZCO ZARATE       | 6                              |               | 2 | 2 | : |   | 1               | 2 | 1 | : |   |                  | 5 | 7 | : |   | 1           | 2 | 4 | : |   |
| 5                   | 1025553805 | JUAN PABLO MELO VEGA           | 7                              |               | 2 | 1 | : |   | 1               | 3 | 0 | : |   |                  | 5 | 5 | : |   | 1           | 2 | 9 | : |   |
| 6                   | 1074960834 | ZARA ISABELLA GARZON CARABALLO | 7                              |               | 2 | 5 | : |   | 1               | 2 | 2 | : |   |                  | 6 | 0 | : |   | 1           | 2 | 3 | : |   |
| 7                   | 1074960592 | JHOINER SMITH CAMBEROS         | 8                              |               | 2 | 4 | : |   | 1               | 2 | 9 | : |   |                  | 6 | 7 | : |   | 1           | 2 | 8 | : |   |
| 8                   | 1073605748 | YEREMY ANDRES BEJARANO         | 9                              |               | 2 | 1 | : |   | 1               | 3 | 5 | : |   |                  | 6 | 6 | : |   | 1           | 3 | 9 | : |   |
| 9                   | 1074960812 | JUAN JOSE BRAUISN LINARES      | 8                              |               | 2 | 2 | : |   | 1               | 2 | 8 | : |   |                  | 5 | 7 | : |   | 1           | 2 | 9 | : |   |
| 10                  | 1141334376 | ALEJANDRO CIFUENTES            | 9                              |               | 2 | 3 | : |   | 1               | 4 | 2 | : |   |                  | 6 | 3 | : |   | 1           | 4 | 1 | : |   |
| 11                  | 1074995943 | ALAN CAMILO RODRIGUEZ SALINAS  | 6                              |               | 2 | 2 | : |   | 1               | 0 | 9 | : |   |                  | 6 | 2 | : |   | 1           | 1 | 5 | : |   |
| 12                  | 1074960659 | SARA RODRIGUEZ SALINAS         | 8                              |               | 2 | 5 | : |   | 1               | 2 | 8 | : |   |                  | 6 | 6 | : |   | 1           | 3 | 9 | : |   |
| 13                  | 1028876095 | ANTHONY YERAICK TOVAR LOMBANA  | 7                              |               | 2 | 2 | : |   | 1               | 2 | 5 | : |   |                  | 6 | 5 | : |   | 1           | 2 | 9 | : |   |
| 14                  | 1053612436 | SOFIA TOVAR RODRIGUEZ          | 8                              |               | 2 | 7 | : |   | 1               | 3 | 4 | : |   |                  | 6 | 7 | : |   | 1           | 3 | 0 | : |   |
| 15                  | 1074996022 | NICOLAS TOVAR RODRIGUEZ        | 6                              |               | 2 | 2 | : |   | 1               | 1 | 9 | : |   |                  | 6 | 3 | : |   | 1           | 2 | 2 | : |   |
| 16                  | 1022247743 | ELIAN SANTIAGO CAÑON SALINAS   | 6                              |               | 2 | 9 | : |   | 1               | 1 | 2 | : |   |                  | 5 | 2 | : |   | 1           | 1 | 9 | : |   |
| 17                  | 1025070204 | DILAN ALEXANDER LEON BOLAÑOS   | 8                              |               | 3 | 1 | : |   | 1               | 3 | 7 | : |   |                  | 6 | 8 | : |   | 1           | 3 | 2 | : |   |
| MUNICIPIO EVALUADO: |            |                                | YACOPI CUNDINAMARCA            |               |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                  |   |   |   |   |             |   |   |   |   |
| COORDINADOR MOTRIZ: |            |                                | TANIA MELISA SALINAS           |               |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                  |   |   |   |   |             |   |   |   |   |



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA  
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA  
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

| NIVEL: INICIACION |            |                                |                                |         |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |
|-------------------|------------|--------------------------------|--------------------------------|---------|---|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---|
|                   | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS            | EDAD                           | ALTURA  |   |   |   |   | S. VERTICAL 1 INTENTO |   |   |   |   | S. VERTICAL 2 INTENTO |   |   |   |   |
|                   |            |                                |                                | INICIAL |   |   |   |   | CMS.                  |   |   |   |   | CMS.                  |   |   |   |   |
|                   |            |                                |                                | #       | # | # | : | # | #                     | # | : | # | # | #                     | : | # |   |   |
| 1                 | 1070924308 | JUAN JOSE RAYO MURCIA          | 7                              | 1       | 5 | 3 | : |   | 1                     | 6 | 8 | : |   | 1                     | 7 | 0 | : |   |
| 2                 | 1033890533 | ANA VICTORIA GARCIA LINARES    | 6                              | 1       | 4 | 6 | : |   | 1                     | 5 | 0 | : |   | 1                     | 5 | 2 | : |   |
| 3                 |            | 1074960736                     | SOFY YARITZA FLORIDO RODRIGUEZ | 8       | 1 | 6 | 5 | : |                       | 1 | 6 | 7 | : |                       | 1 | 6 | 8 | : |
| 4                 | 1188222097 | SAMUEL JOSE VAZCO ZARATE       | 6                              | 1       | 4 | 6 | : |   | 1                     | 4 | 7 | : |   | 1                     | 4 | 8 | : |   |
| 5                 | 1025553805 | JUAN PABLO MELO VEGA           | 7                              | 1       | 5 | 5 | : |   | 1                     | 5 | 8 | : |   | 1                     | 6 | 0 | : |   |
| 6                 | 1074960834 | ZARA ISABELLA GARZON CARABALLO | 6                              | 1       | 4 | 4 | : |   | 1                     | 4 | 7 | : |   | 1                     | 4 | 5 | : |   |
| 7                 | 1074960592 | JHOINER SMITH CAMBEROS         | 8                              | 1       | 6 | 8 | : |   | 1                     | 7 | 0 | : |   | 1                     | 6 | 9 | : |   |
| 8                 | 1073605748 | YEREMY ANDRES BEJARANO         |                                | 9       | 1 | 7 | 0 | : |                       | 1 | 7 | 2 | : |                       | 1 | 6 | 8 | : |
| 9                 | 1074960812 | JUAN JOSE BRAUISN LINARES      | 8                              | 1       | 5 | 9 | : |   | 1                     | 6 | 1 | : |   | 1                     | 6 | 4 | : |   |
| 10                | 1141334376 | ALEJANDRO CIFUENTES            | 9                              | 1       | 6 | 4 | : |   | 1                     | 6 | 6 | : |   | 1                     | 6 | 5 | : |   |
| 11                | 1074995943 | ALAN CAMILO RODRIGUEZ SALINAS  | 6                              | 1       | 6 | 5 | : |   | 1                     | 6 | 7 | : |   | 1                     | 6 | 6 | : |   |
| 12                | 1074960659 | SARA RODRIGUEZ SALINAS         | 8                              | 1       | 6 | 9 | : |   | 1                     | 7 | 2 | : |   | 1                     | 6 | 8 | : |   |
| 13                | 1028876095 | ANTHONY YERAICK TOVAR LOMBANA  | 7                              | 1       | 6 | 8 | : |   | 1                     | 6 | 9 | : |   | 1                     | 6 | 7 | : |   |
| 14                | 1053612436 | SOFIA TOVAR RODRIGUEZ          | 8                              | 1       | 6 | 0 | : |   | 1                     | 6 | 2 | : |   | 1                     | 6 | 0 | : |   |
| 15                | 1074996022 | NICOLAS TOVAR RODRIGUEZ        | 6                              | 1       | 6 | 1 | : |   | 1                     | 6 | 5 | : |   | 1                     | 6 | 2 | : |   |
| 16                | 1022247743 | ELIAN SANTIAGO CAÑON SALINAS   | 6                              | 1       | 5 | 9 | : |   | 1                     | 6 | 2 | : |   | 1                     | 6 | 0 | : |   |
| 17                | 1025070204 | DILAN ALEXANDER LEON BOLAÑOS   | 8                              | 1       | 5 | 6 | : |   | 1                     | 5 | 8 | : |   | 1                     | 5 | 7 | : |   |
| 18                |            |                                | YACOPI                         |         |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |
| 19                |            |                                | TANIA MELISA SALINAS           |         |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA  
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA  
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

|                     | NUMERO     |  |  |  | NOMBRES Y APELLIDOS            |  |  |  | EDAD                 | S. RUN 1 INTENTO |     |         | S. RUN 2 INTENTO |     |         |
|---------------------|------------|--|--|--|--------------------------------|--|--|--|----------------------|------------------|-----|---------|------------------|-----|---------|
|                     |            |  |  |  |                                |  |  |  |                      | TIEMPO           |     |         | TIEMPO           |     |         |
|                     |            |  |  |  |                                |  |  |  |                      | MIN              | SEG | M / SEG | MIN              | SEG | M / SEG |
| 1                   | 1070924308 |  |  |  | JUAN JOSE RAYO MURCIA          |  |  |  | 7                    |                  | 22  | 40      |                  | 20  | 25      |
| 2                   | 1033890533 |  |  |  | ANA VICTORIA GARCIA LINARES    |  |  |  | 6                    |                  | 20  | 38      |                  | 24  | 28      |
| 3                   | 1074960736 |  |  |  | SOFY YARITZA FLORIDO RODRIGUEZ |  |  |  | 8                    |                  | 21  | 35      |                  | 30  | 29      |
| 4                   | 1188222097 |  |  |  | SAMUEL JOSE VAZCO ZARATE       |  |  |  | 6                    |                  | 24  | 22      |                  | 27  | 28      |
| 5                   | 1025553805 |  |  |  | JUAN PABLO MELO VEGA           |  |  |  | 7                    |                  | 21  | 24      |                  | 26  | 27      |
| 6                   | 1074960834 |  |  |  | ZARA ISABELLA GARZON CARABALLO |  |  |  | 7                    |                  | 18  | 14      |                  | 19  | 20      |
| 7                   | 1074960592 |  |  |  | JHOINER SMITH CAMBEROS         |  |  |  | 8                    |                  | 22  | 43      |                  | 22  | 30      |
| 8                   | 1073605748 |  |  |  | YEREMY ANDRES BEJARANO         |  |  |  | 9                    |                  | 23  | 27      |                  | 28  | 30      |
| 9                   | 1074960812 |  |  |  | JUAN JOSE BRAUISN LINARES      |  |  |  | 8                    |                  | 19  | 20      |                  | 24  | 27      |
| 10                  | 1141334376 |  |  |  | ALEJANDRO CIFUENTES            |  |  |  | 9                    |                  | 22  | 43      |                  | 22  | 30      |
| 11                  | 1074995943 |  |  |  | ALAN CAMILO RODRIGUEZ SALINAS  |  |  |  | 6                    |                  | 19  | 20      |                  | 22  | 21      |
| 12                  | 1074960659 |  |  |  | SARA RODRIGUEZ SALINAS         |  |  |  | 8                    |                  | 17  | 60      |                  | 28  | 31      |
| 13                  | 1028876095 |  |  |  | ANTHONY YERAICK TOVAR LOMBANA  |  |  |  | 7                    |                  | 18  | 11      |                  | 47  | 39      |
| 14                  | 1053612436 |  |  |  | SOFIA TOVAR RODRIGUEZ          |  |  |  | 8                    |                  | 19  | 20      |                  | 23  | 27      |
| 15                  | 1074996022 |  |  |  | NICOLAS TOVAR RODRIGUEZ        |  |  |  | 6                    |                  | 18  | 28      |                  | 19  | 30      |
| 16                  | 1011247743 |  |  |  | ELIAN SANTIAGO CAÑON SALINAS   |  |  |  | 6                    |                  | 18  | 20      |                  | 21  | 23      |
| 17                  | 1025070204 |  |  |  | DILAN ALEXANDER LEON BOLAÑOS   |  |  |  | 8                    |                  | 15  | 50      |                  | 22  | 21      |
| MUNICIPIO EVALUADO: |            |  |  |  |                                |  |  |  | YACOPI               |                  |     |         |                  |     |         |
| COORDINADOR MOTRIZ: |            |  |  |  |                                |  |  |  | TANIA MELISA SALINAS |                  |     |         |                  |     |         |



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA  
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA  
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

|                     | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS            | EDAD | S. HORIZONTAL |   |   |   |   | S. HORIZONTAL 1 INTENTO |   |   |   |   | S. HORIZONTAL 2 INTENTO |   |   |   |   |
|---------------------|------------|--------------------------------|------|---------------|---|---|---|---|-------------------------|---|---|---|---|-------------------------|---|---|---|---|
|                     |            |                                |      | CMS.          |   |   |   |   | CMS.                    |   |   |   |   | CMS.                    |   |   |   |   |
|                     |            |                                |      | #             | # | # | : | # | #                       | # | : | # | # | #                       | : | # | # | # |
| 1                   | 1070924308 | JUAN JOSE RAYO MURCIA          | 7    | 1             | 2 | 0 | : |   | 1                       | 2 | 0 | : |   | 1                       | 0 | 7 | : |   |
| 2                   | 1033890533 | ANA VICTORIA GARCIA LINARES    | 6    | 9             | 5 |   | : |   | 9                       | 0 |   | : |   | 1                       | 0 | 3 | : |   |
| 3                   | 1074960736 | SOFY YARITZA FLORIDO RODRIGUEZ | 8    | 1             | 2 | 7 | : |   | 1                       | 3 | 1 | : |   | 1                       | 2 | 8 | : |   |
| 4                   | 1188222097 | SAMUEL JOSE VAZCO ZARATE       | 6    | 1             | 0 | 8 | : |   | 1                       | 1 | 0 | : |   | 1                       | 0 | 7 | : |   |
| 5                   | 1025553805 | JUAN PABLO MELO VEGA           | 7    | 1             | 1 | 9 | : |   | 1                       | 2 | 0 | : |   | 1                       | 1 | 9 | : |   |
| 6                   | 1074960834 | ZARA ISABELLA GARZON CARABALLO | 6    | 9             | 9 |   | : |   | 9                       | 9 |   | : |   | 9                       | 6 |   | : |   |
| 7                   | 1074960592 | JHOINER SMITH CAMBEROS         | 8    | 1             | 3 | 0 | : |   | 1                       | 3 | 0 | : |   | 1                       | 2 | 9 | : |   |
| 8                   | 1073605748 | YEREMY ANDRES BEJARANO         | 9    | 1             | 2 | 9 | : |   | 1                       | 2 | 9 | : |   | 1                       | 2 | 8 | : |   |
| 9                   | 1074960812 | JUAN JOSE BRAUISN LINARES      | 8    | 1             | 2 | 5 | : |   | 1                       | 2 | 8 | : |   | 1                       | 3 | 0 | : |   |
| 10                  | 1141334376 | ALEJANDRO CIFUENTES            | 9    | 1             | 2 | 4 | : |   | 1                       | 2 | 6 | : |   | 1                       | 2 | 8 | : |   |
| 11                  | 1074995943 | ALAN CAMILO RODRIGUEZ SALINAS  | 6    | 9             | 7 |   | : |   | 9                       | 6 |   | : |   | 9                       | 9 |   | : |   |
| 12                  | 1074960659 | SARA RODRIGUEZ SALINAS         | 8    | 1             | 2 | 9 | : |   | 1                       | 2 | 8 | : |   | 1                       | 3 | 2 | : |   |
| 13                  | 1028876095 | ANTHONY YERAICK TOVAR LOMBANA  | 7    | 1             | 2 | 0 | : |   | 1                       | 2 | 2 | : |   | 1                       | 2 | 5 | : |   |
| 14                  | 1053612436 | SOFIA TOVAR RODRIGUEZ          | 8    | 1             | 2 | 4 | : |   | 1                       | 2 | 3 | : |   | 1                       | 2 | 7 | : |   |
| 15                  | 1074996022 | NICOLAS TOVAR RODRIGUEZ        | 6    | 9             | 8 |   | : |   | 9                       | 7 |   | : |   | 9                       | 8 |   | : |   |
| 16                  | 1025070204 | DILAN ALEXANDER LEON BOLAÑOS   | 8    | 1             | 2 | 9 | : |   | 8                       | 0 |   | : |   | 8                       | 2 |   | : |   |
| 17                  | 1011247743 | ELIAN SANTIAGO CAÑON SALINAS   | 6    | 9             | 7 |   | : |   | 9                       | 6 |   | : |   | 9                       | 9 |   | : |   |
| MUNICIPIO EVALUADO: |            |                                |      | YACOPI        |   |   |   |   |                         |   |   |   |   |                         |   |   |   |   |
| COORDINADOR MOTRIZ  |            |                                |      |               |   |   |   |   |                         |   |   |   |   |                         |   |   |   |   |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA3+  
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES  
INSTITUTO VENEZOLANO DEL DEPORTE  
REGISTRADO EN EL GOBIERNO DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

|    | NUMERO      | NOMBRES Y APELLIDOS             | EDAD                       | PESO CORPORAL |   |   |   |   | ESTATURA DE PIE |   |   |   |   | ESTATURA SENTADO |   |   |   |   | ENVERGADURA |   |   |   |   |
|----|-------------|---------------------------------|----------------------------|---------------|---|---|---|---|-----------------|---|---|---|---|------------------|---|---|---|---|-------------|---|---|---|---|
|    |             |                                 |                            | KG            |   |   |   |   | CMS.            |   |   |   |   | CMS.             |   |   |   |   | CMS.        |   |   |   |   |
|    |             |                                 |                            | #             | # | # | : | # | #               | # | : | # | # | #                | : | # | # | # | :           | # | # | # | : |
| 1  | 1074960208  | YULIAM STIVEN REAL RUBIO        | 10                         | 3             | 1 |   | : |   | 1               | 3 | 7 | : |   | 6                | 6 |   | : |   | 1           | 3 | 7 | : |   |
| 2  | 1014992654  | ANDRES SANTIAGO BELTRAN PIÑEROS | 13                         | 6             | 0 |   | : |   | 1               | 6 | 6 | : |   | 8                | 6 |   | : |   | 1           | 6 | 6 | : |   |
| 3  | 1074960046  | NAYELY ANDREA ACUÑA REAL        | 11                         | 4             | 1 |   | : |   | 1               | 6 | 8 | : |   | 6                | 6 |   | : |   | 1           | 6 | 9 | : |   |
| 4  | 1074959697  | JAIVER DUVAN BUSTOS VILLA       | 12                         | 3             | 6 |   | : |   | 1               | 5 | 6 | : |   | 6                | 7 |   | : |   | 1           | 5 | 7 | : |   |
| 5  | 1074959774  | DANIEL SANTIAGO ACUÑA SALINAS   | 11                         | 4             | 7 |   | : |   | 1               | 5 | 0 | : |   | 6                | 6 |   | : |   | 1           | 5 | 0 | : |   |
| 6  | 1074959776  | BAYRON ALEJANDRO LOPEZ VIRGUEZ  | 11                         | 4             | 6 |   | : |   | 1               | 6 | 0 | : |   | 7                | 3 |   | : |   | 1           | 6 | 0 | : |   |
| 7  | 1074959876  | ROBER JAIR FLORIDO RODRIGUEZ    | 12                         | 3             | 8 |   | : |   | 1               | 4 | 1 | : |   | 7                | 0 |   | : |   | 1           | 4 | 2 | : |   |
| 8  | 1074960072  | JUAN CARLOS TRIANA BUSTOS       | 11                         | 3             | 9 |   | : |   | 1               | 4 | 6 | : |   | 6                | 6 |   | : |   | 1           | 4 | 6 | : |   |
| 9  | 1074960019  | JUAN MIGUEL RESTREPO HUESO      | 11                         | 3             | 8 |   | : |   | 1               | 4 | 7 | : |   | 6                | 7 |   | : |   | 1           | 4 | 7 | : |   |
| 10 | 1073604492  | LAURA KAMILA CAMBEROS RODRIGUEZ | 12                         | 3             | 4 |   | : |   | 1               | 4 | 9 | : |   | 7                | 0 |   | : |   | 1           | 4 | 9 | : |   |
| 11 | 1074959483  | HAIR ALEXIS RIVERA CUELLARR     | 13                         | 4             | 0 |   | : |   | 1               | 5 | 2 | : |   | 6                | 8 |   | : |   | 1           | 5 | 2 | : |   |
| 12 | 1074960141  | FERNANDA LOPEZ                  | 10                         | 5             | 7 |   | : |   | 1               | 6 | 2 | : |   | 7                | 7 |   | : |   | 1           | 6 | 2 | : |   |
| 13 | 1074958724  | DEINER SANTIAGO FLORIDO         | 12                         | 3             | 6 |   | : |   | 1               | 6 | 3 | : |   | 7                | 0 |   | : |   | 1           | 6 | 3 | : |   |
| 14 | 1074959618  | SANTIAGO ALEXIS BELTAN PERILLA  | 12                         | 4             | 4 |   | : |   | 1               | 6 | 0 | : |   | 6                | 6 |   | : |   | 1           | 6 | 1 | : |   |
| 16 | 1023924539  | DAYANA SALINAS                  | 10                         | 3             | 8 |   | : |   | 1               | 4 | 0 | : |   | 6                | 0 |   | : |   | 1           | 4 | 0 | : |   |
| 17 | 1074959254  | CRISTIAN DAVID MAHECHA MAHECHA  | 13                         | 5             | 5 |   | : |   | 1               | 7 | 1 | : |   | 8                | 6 |   | : |   | 1           | 7 | 1 | : |   |
| 18 | 10736050512 | MANUEL ANDRES TORRES            | 10                         | 4             | 8 |   | : |   | 1               | 5 | 0 | : |   | 7                | 0 |   | : |   | 1           | 5 | 0 | : |   |
| 19 |             |                                 | YACOPI                     |               |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                  |   |   |   |   |             |   |   |   |   |
| 20 |             |                                 | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA |               |   |   |   |   |                 |   |   |   |   |                  |   |   |   |   |             |   |   |   |   |

|                                                                                     |            |                                |                      |               |   |       |   |               |   |       |   |                                                                                       |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------|----------------------|---------------|---|-------|---|---------------|---|-------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---|
|  |            | GOBERNACION DE CUNDINAMARCA    |                      |               |   |       |   |               |   |       |   |  |   |
| CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA                                                    |            |                                |                      |               |   |       |   |               |   |       |   |                                                                                       |   |
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                                                             |            |                                |                      |               |   |       |   |               |   |       |   |                                                                                       |   |
| DEPORTE FORMATIVO                                                                   |            |                                |                      |               |   |       |   |               |   |       |   |                                                                                       |   |
| PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES                                            |            |                                |                      |               |   |       |   |               |   |       |   |                                                                                       |   |
| NIVEL: INICIACION                                                                   |            |                                |                      |               |   |       |   |               |   |       |   |                                                                                       |   |
|                                                                                     | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS            | EDAD                 | UNICO INTENTO |   |       |   | UNICO INTENTO |   |       |   |                                                                                       |   |
|                                                                                     |            |                                |                      | 20 MTS        |   |       |   | 50 MTS        |   |       |   |                                                                                       |   |
|                                                                                     |            |                                |                      | SEG           | : | 1/100 |   | SEG           | : | 1/100 |   |                                                                                       |   |
| 1                                                                                   | 1070924308 | JUAN JOSE RAYO MURCIA          | 7                    | 0             | 7 | :     | 1 | 2             | 3 | 1     | : | 3                                                                                     | 3 |
| 2                                                                                   | 1033890533 | ANA VICTORIA GARCIA LINARES    | 6                    | 0             | 6 | :     | 1 | 3             | 8 | 2     | : | 8                                                                                     | 0 |
| 3                                                                                   | 1074960736 | SOFY YARITZA FLORIDO RODRIGUEZ | 8                    | 0             | 8 | :     | 1 | 5             | 2 | 3     | : | 2                                                                                     | 6 |
| 4                                                                                   | 1188222097 | SAMUEL JOSE VAZCO ZARATE       | 6                    | 0             | 9 | :     | 1 | 6             | 3 | 1     | : | 3                                                                                     | 7 |
| 5                                                                                   | 1025553805 | JUAN PABLO MELO VEGA           | 7                    | 0             | 6 | :     | 1 | 7             | 1 | 4     | : | 1                                                                                     | 8 |
| 6                                                                                   | 1074960834 | ZARA ISABELLA GARZON CARABALLO | 6                    | 0             | 7 | :     | 1 | 8             | 3 | 2     | : | 3                                                                                     | 9 |
| 7                                                                                   | 1074960592 | JHOINER SMITH CAMBEROS         | 8                    | 0             | 5 | :     | 1 | 0             | 9 | 0     | : | 9                                                                                     | 0 |
| 8                                                                                   | 1073605748 | YEREMY ANDRES BEJARANO         | 9                    | 0             | 7 | :     | 1 | 7             | 6 | 6     | : | 6                                                                                     | 7 |
| 9                                                                                   | 1074960812 | JUAN JOSE BRAUISN LINARES      | 8                    | 0             | 6 | :     | 1 | 6             | 8 | 7     | : | 8                                                                                     | 5 |
| 10                                                                                  | 1141334376 | ALEJANDRO CIFUENTES            | 9                    | 0             | 6 | :     | 1 | 7             | 4 | 2     | : | 4                                                                                     | 8 |
| 11                                                                                  | 1074995943 | ALAN CAMILO RODRIGUEZ SALINAS  | 6                    | 0             | 4 | :     | 1 | 8             | 1 | 4     | : | 1                                                                                     | 9 |
| 12                                                                                  | 1074960659 | SARA RODRIGUEZ SALINAS         | 8                    | 0             | 5 | :     | 1 | 6             | 2 | 2     | : | 2                                                                                     | 7 |
| 13                                                                                  | 1028876095 | ANTHONY YERAICK TOVAR LOMBANA  | 7                    | 0             | 6 | :     | 1 | 1             | 2 | 2     | : | 2                                                                                     | 8 |
| 14                                                                                  | 1053612436 | SOFIA TOVAR RODRIGUEZ          | 8                    | 0             | 4 | :     | 1 | 2             | 8 | 2     | : | 8                                                                                     | 1 |
| 15                                                                                  | 1074996022 | NICOLAS TOVAR RODRIGUEZ        | 6                    | 0             | 5 | :     | 1 | 3             | 1 | 2     | : | 1                                                                                     | 9 |
| 16                                                                                  | 1022247743 | ELIAN SANTIAGO CAÑON SALINAS   | 6                    | 0             | 6 | :     | 1 | 6             | 1 | 1     | : | 1                                                                                     | 9 |
| 17                                                                                  | 1025070204 | DILAN ALEXANDER LEON BOLAÑOS   | 8                    | 0             | 6 | :     | 1 | 5             | 1 | 2     | : | 1                                                                                     | 2 |
| MUNICIPIO EVALUADO:                                                                 |            |                                | YACOPI               |               |   |       |   |               |   |       |   |                                                                                       |   |
| COORDINADOR MOTRIZ                                                                  |            |                                | TANIA MELISA SALINAS |               |   |       |   |               |   |       |   |                                                                                       |   |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



| <div></div> <div>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA</div> <div>"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"</div> |            |                                 |      |                  |     |         |                  |     |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------|------|------------------|-----|---------|------------------|-----|---------|
| INDEPORTES CUNDINAMARCA                                                                                                                                                           |            |                                 |      |                  |     |         |                  |     |         |
| DEPORTE FORMATIVO                                                                                                                                                                 |            |                                 |      |                  |     |         |                  |     |         |
| PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES                                                                                                                                          |            |                                 |      |                  |     |         |                  |     |         |
| NIVEL:FUNDAMENTACION                                                                                                                                                              |            |                                 |      |                  |     |         |                  |     |         |
|                                                                                                                                                                                   | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS             | EDAD | S. RUN 1 INTENTO |     |         | S. RUN 2 INTENTO |     |         |
|                                                                                                                                                                                   |            |                                 |      | TIEMPO           |     |         | TIEMPO           |     |         |
|                                                                                                                                                                                   |            |                                 |      | MIN              | SEG | M / SEG | MIN              | SEG | M / SEG |
| 1                                                                                                                                                                                 | 1074960208 | YULIAM STIVEN REAL RUBIO        | 10   |                  | 12  | 40      |                  | 15  | 50      |
| 2                                                                                                                                                                                 | 1014992654 | ANDRES SANTIAGO BELTRAN PIÑEROS | 13   |                  | 12  | 20      |                  | 16  | 23      |
| 3                                                                                                                                                                                 | 1074960046 | NAYELY ANDREA ACUÑA REAL        | 11   |                  | 14  | 41      |                  | 16  | 25      |
| 4                                                                                                                                                                                 | 1074959697 | JAIVER DUVAN BUSTOS VILLA       | 12   |                  | 13  | 37      |                  | 11  | 22      |
| 5                                                                                                                                                                                 | 1074959774 | DANIEL SANTIAGO ACUÑA SALINAS   | 11   |                  | 14  | 20      |                  | 11  | 78      |
| 6                                                                                                                                                                                 | 1074959776 | BAYRON ALEJANDRO LOPEZ VIRGUEZ  | 11   |                  | 13  | 14      |                  | 14  | 56      |
| 7                                                                                                                                                                                 | 1074959876 | ROBER JAIR FLORIDO RODRIGUEZ    | 12   |                  | 12  | 30      |                  | 14  | 34      |
| 8                                                                                                                                                                                 | 1074960072 | JUAN CARLOS TRIANA BUSTOS       | 11   |                  | 14  | 30      |                  | 13  | 33      |
| 9                                                                                                                                                                                 | 1074960019 | JUAN MIGUEL RESTREPO HUESO      | 11   |                  | 13  | 29      |                  | 15  | 21      |
| 10                                                                                                                                                                                | 1073604492 | LAURA KAMILA CAMBEROS RODRIGUEZ | 12   |                  | 13  | 34      |                  | 13  | 76      |
| 11                                                                                                                                                                                | 1074959483 | HAIR ALEXIS RIVERA CUELLARR     | 13   |                  | 12  | 27      |                  | 13  | 88      |
| 12                                                                                                                                                                                | 1074960141 | FERNANDA LOPEZ                  | 10   |                  | 12  | 24      |                  | 12  | 22      |
| 13                                                                                                                                                                                | 1074958724 | DEINER SANTIAGO FLORIDO         | 12   |                  | 14  | 42      |                  | 22  | 17      |
| 14                                                                                                                                                                                | 1074959618 | SANTIAGO ALEXIS BELTAN PERILLA  | 12   |                  | 13  | 69      |                  | 25  | 0       |
| 15                                                                                                                                                                                |            | DAYANA SALINAS                  | 10   |                  | 12  | 32      |                  | 20  | 0       |
| 16                                                                                                                                                                                |            | CRISTIAN DAVID MAHECHA MAHECHA  | 13   |                  | 12  | 10      |                  | 18  | 88      |
| 17                                                                                                                                                                                |            | MANUEL ANDRES TORRES            | 10   |                  | 14  | 40      |                  | 17  | 45      |
| MUNICIPIO EVALUADO:                                                                                                                                                               |            |                                 |      |                  |     |         |                  |     |         |
| COORDINADOR MOTRIZ:                                                                                                                                                               |            |                                 |      |                  |     |         |                  |     |         |



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA



| INDEPORTES CUNDINAMARCA                  |             |                                 |      |         |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |                       |   |   |   |  |
|------------------------------------------|-------------|---------------------------------|------|---------|---|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---|-----------------------|---|---|---|--|
| DEPORTE FORMATIVO                        |             |                                 |      |         |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |                       |   |   |   |  |
| PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES |             |                                 |      |         |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |                       |   |   |   |  |
| NIVEL:FUNDAMENTACION                     |             |                                 |      |         |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |                       |   |   |   |  |
|                                          | NUMERO      | NOMBRES Y APELLIDOS             | EDAD | ALTURA  |   |   |   |   | S. VERTICAL 1 INTENTO |   |   |   |   | S. VERTICAL 2 INTENTO |   |   |   |  |
|                                          |             |                                 |      | INICIAL |   |   |   |   | CMS.                  |   |   |   |   | CMS.                  |   |   |   |  |
|                                          |             |                                 |      | #       | # | # | : | # | #                     | # | : | # | # | #                     | : | # |   |  |
| 1                                        | 1074960208  | YULIAM STIVEN REAL RUBIO        | 10   | 1       | 6 | 1 | : |   | 2                     | 2 | 1 | : |   | 2                     | 2 | 0 | : |  |
| 2                                        | 1014992654  | ANDRES SANTIAGO BELTRAN PIÑEROS | 13   | 1       | 8 | 6 | : |   | 1                     | 8 | 2 | : |   | 1                     | 8 | 1 | : |  |
| 3                                        | 1074960046  | NAYELY ANDREA ACUÑA REAL        | 11   | 1       | 7 | 8 | : |   | 1                     | 7 | 2 | : |   | 1                     | 7 | 2 | : |  |
| 4                                        | 1074959697  | JAIVER DUVAN BUSTOS VILLA       | 12   | 1       | 5 | 8 | : |   | 2                     | 0 | 1 | : |   | 2                     | 0 | 2 | : |  |
| 5                                        | 1074959774  | DANIEL SANTIAGO ACUÑA SALINAS   | 11   | 1       | 6 | 1 | : |   | 2                     | 0 | 4 | : |   | 2                     | 0 | 4 | : |  |
| 6                                        | 1074959776  | BAYRON ALEJANDRO LOPEZ VIRGUEZ  | 11   | 1       | 7 | 2 | : |   | 1                     | 9 | 4 | : |   | 1                     | 9 | 2 | : |  |
| 7                                        | 1074959876  | ROBER JAIR FLORIDO RODRIGUEZ    | 12   | 1       | 9 | 5 | : |   | 1                     | 7 | 5 | : |   | 1                     | 7 | 3 | : |  |
| 8                                        | 1074960072  | JUAN CARLOS TRIANA BUSTOS       | 11   | 1       | 6 | 1 | : |   | 2                     | 0 | 6 | : |   | 2                     | 0 | 4 | : |  |
| 9                                        | 1074960019  | JUAN MIGUEL RESTREPO HUESO      | 11   | 1       | 7 | 9 | : |   | 1                     | 9 | 6 | : |   | 1                     | 9 | 8 | : |  |
| 10                                       | 1073604492  | LAURA KAMILA CAMBEROS RODRIGUEZ | 12   | 1       | 5 | 5 | : |   | 1                     | 7 | 5 | : |   | 1                     | 7 | 7 | : |  |
| 11                                       | 1074959483  | HAIR ALEXIS RIVERA CUELLARR     | 13   | 1       | 5 | 0 | : |   | 1                     | 8 | 4 | : |   | 1                     | 8 | 6 | : |  |
| 12                                       | 1074960141  | FERNANDA LOPEZ                  | 10   | 1       | 6 | 0 | : |   | 1                     | 9 | 8 | : |   | 1                     | 9 | 9 | : |  |
| 13                                       | 1074958724  | DEINER SANTIAGO FLORIDO         | 12   | 1       | 6 | 8 | : |   | 2                     | 1 | 9 | : |   | 2                     | 1 | 9 | : |  |
| 14                                       | 1074959618  | SANTIAGO ALEXIS BELTAN PERILLA  | 12   | 1       | 7 | 0 | : |   | 1                     | 7 | 2 | : |   | 1                     | 7 | 2 | : |  |
| 16                                       | 1023924539  | DAYANA SALINAS                  | 10   | 1       | 5 | 6 | : |   | 2                     | 1 | 2 | : |   | 2                     | 1 | 3 | : |  |
| 17                                       | 1074959254  | CRISTIAN DAVID MAHECHA MAHECHA  | 13   | 1       | 5 | 9 | : |   | 2                     | 0 | 4 | : |   | 2                     | 0 | 4 | : |  |
| 18                                       | 10736050512 | MANUEL ANDRES TORRES            | 10   | 1       | 6 | 1 | : |   | 2                     | 0 | 2 | : |   | 2                     | 0 | 2 | : |  |
| 19                                       |             |                                 |      |         |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |                       |   |   |   |  |
| 20                                       |             |                                 |      |         |   |   |   |   |                       |   |   |   |   |                       |   |   |   |  |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"



INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:FUNDAMENTACION

|                     | NUMERO      | NOMBRES Y APELLIDOS             | EDAD | S. HORIZONTAL |   |   |   |   | S. HORIZONTAL 1<br>INTENTO |   |   |   |   | S. HORIZONTAL 2<br>INTENTO |   |   |   |   |
|---------------------|-------------|---------------------------------|------|---------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|---|
|                     |             |                                 |      | CMS.          |   |   |   |   | CMS.                       |   |   |   |   | CMS.                       |   |   |   |   |
|                     |             |                                 |      | #             | # | # | : | # | #                          | # | : | # | # | #                          | : | # | # | # |
| 1                   | 1074960208  | YULIAM STIVEN REAL RUBIO        | 10   | 1             | 3 | 8 | : |   | 1                          | 3 | 0 | : |   | 1                          | 5 | 8 | : |   |
| 2                   | 1014992654  | ANDRES SANTIAGO BELTRAN PIÑEROS | 13   | 1             | 4 | 9 | : |   | 1                          | 5 | 0 | : |   | 1                          | 3 | 3 | : |   |
| 3                   | 1074960046  | NAYELY ANDREA ACUÑA REAL        | 11   |               | 9 | 9 | : |   | 1                          | 0 | 3 | : |   | 1                          | 5 | 1 | : |   |
| 4                   | 1074959697  | JAIVER DUVAN BUSTOS VILLA       | 12   | 1             | 4 | 1 | : |   | 1                          | 4 | 4 | : |   | 1                          | 1 | 0 | : |   |
| 5                   | 1074959774  | DANIEL SANTIAGO ACUÑA SALINAS   | 11   | 1             | 0 | 4 | : |   | 1                          | 0 | 9 | : |   | 1                          | 4 | 3 | : |   |
| 6                   | 1074959776  | BAYRON ALEJANDRO LOPEZ VIRGUEZ  | 11   | 1             | 4 | 3 | : |   | 1                          | 5 | 3 | : |   | 1                          | 1 | 4 | : |   |
| 7                   | 1074959876  | ROBER JAIR FLORIDO RODRIGUEZ    | 12   | 1             | 4 | 1 | : |   | 1                          | 3 | 9 | : |   | 1                          | 4 | 7 | : |   |
| 8                   | 1074960072  | JUAN CARLOS TRIANA BUSTOS       | 11   | 1             | 4 | 4 | : |   | 1                          | 5 | 4 | : |   | 1                          | 3 | 1 | : |   |
| 9                   | 1074960019  | JUAN MIGUEL RESTREPO HUESO      | 11   | 1             | 9 | 2 | : |   |                            | 9 | 6 | : |   | 1                          | 4 | 7 | : |   |
| 10                  | 1073604492  | LAURA KAMILA CAMBEROS RODRIGUEZ | 12   | 1             | 1 | 9 | : |   | 1                          | 3 | 2 | : |   | 1                          | 0 | 2 | : |   |
| 11                  | 1074959483  | HAIR ALEXIS RIVERA CUELLARR     | 13   | 1             | 3 | 3 | : |   | 1                          | 3 | 9 | : |   | 1                          | 2 | 7 | : |   |
| 12                  | 1074960141  | FERNANDA LOPEZ                  | 10   | 1             | 5 | 2 | : |   | 1                          | 6 | 5 | : |   | 1                          | 3 | 4 | : |   |
| 13                  | 1074958724  | DEINER SANTIAGO FLORIDO         | 12   | 1             | 1 | 0 | : |   | 1                          | 2 | 0 | : |   | 1                          | 6 | 3 | : |   |
| 14                  | 1074959618  | SANTIAGO ALEXIS BELTAN PERILLA  | 12   | 1             | 7 | 0 | : |   | 1                          | 7 | 2 | : |   | 1                          | 1 | 5 | : |   |
| 16                  | 1023924539  | DAYANA SALINAS                  | 10   | 1             | 4 | 4 | : |   | 1                          | 4 | 6 | : |   | 1                          | 4 | 4 | : |   |
| 17                  | 1074959254  | CRISTIAN DAVID MAHECHA MAHECHA  | 13   | 1             | 9 | 6 | : |   | 1                          | 9 | 8 | : |   | 1                          | 4 | 7 | : |   |
| 18                  | 10736050512 | MANUEL ANDRES TORRES            | 10   | 1             | 8 | 0 | : |   | 1                          | 8 | 3 | : |   | 1                          | 9 | 7 | : |   |
| 19                  |             |                                 |      |               |   |   | : |   |                            |   | : |   |   |                            |   | : |   |   |
| MUNICIPIO EVALUADO: |             |                                 |      |               |   |   |   |   |                            |   |   |   |   |                            |   |   |   |   |
| COORDINADOR MOTRIZ  |             |                                 |      |               |   |   |   |   |                            |   |   |   |   |                            |   |   |   |   |



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA  
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA



INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

|                     | NUMERO      | NOMBRES Y APELLIDOS             | EDAD                       | UNICO INTENTO |   |       |     | UNICO INTENTO |   |       |     |
|---------------------|-------------|---------------------------------|----------------------------|---------------|---|-------|-----|---------------|---|-------|-----|
|                     |             |                                 |                            | 20 MTS        |   |       |     | 50 MTS        |   |       |     |
|                     |             |                                 |                            | SEG           | : | 1/100 |     | SEG           | : | 1/100 |     |
| 1                   | 1074960208  | YULIAM STIVEN REAL RUBIO        | 10                         | 0             | : | 6     | 3 5 | 1             | : | 3     | 8 0 |
| 2                   | 1014992654  | ANDRES SANTIAGO BELTRAN PIÑEROS | 13                         | 0             | : | 5     | 6 2 | 1             | : | 2     | 3 2 |
| 3                   | 1074960046  | NAYELY ANDREA ACUÑA REAL        | 11                         | 0             | : | 7     | 7 1 | 1             | : | 4     | 5 0 |
| 4                   | 1074959697  | JAIVER DUVAN BUSTOS VILLA       | 12                         | 0             | : | 6     | 3 4 | 1             | : | 2     | 2 9 |
| 5                   | 1074959774  | DANIEL SANTIAGO ACUÑA SALINAS   | 11                         | 0             | : | 5     | 2 8 | 1             | : | 2     | 6 6 |
| 6                   | 1074959776  | BAYRON ALEJANDRO LOPEZ VIRGUEZ  | 11                         | 0             | : | 6     | 2 6 | 1             | : | 0     | 7 7 |
| 7                   | 1074959876  | ROBER JAIR FLORIDO RODRIGUEZ    | 12                         | 0             | : | 8     | 9 9 | 1             | : | 3     | 2 3 |
| 8                   | 1074960072  | JUAN CARLOS TRIANA BUSTOS       | 11                         | 0             | : | 7     | 3 2 | 1             | : | 0     | 4 2 |
| 9                   | 1074960019  | JUAN MIGUEL RESTREPO HUESO      | 11                         | 0             | : | 5     | 6 4 | 1             | : | 0     | 9 1 |
| 10                  | 1073604492  | LAURA KAMILA CAMBEROS RODRIGUEZ | 12                         | 0             | : | 5     | 5 4 | 1             | : | 1     | 7 6 |
| 11                  | 1074959483  | HAIR ALEXIS RIVERA CUELLARR     | 13                         | 0             | : | 4     | 7 6 | 1             | : | 3     | 6 9 |
| 12                  | 1074960141  | FERNANDA LOPEZ                  | 10                         | 0             | : | 4     | 8 1 | 1             | : | 1     | 6 8 |
| 13                  | 1074958724  | DEINER SANTIAGO FLORIDO         | 12                         | 0             | : | 5     | 3 2 | 1             | : | 2     | 9 1 |
| 14                  | 1074959618  | SANTIAGO ALEXIS BELTAN PERILLA  | 12                         | 0             | : | 4     | 7 2 | 1             | : | 0     | 9 0 |
| 16                  | 1023924539  | DAYANA SALINAS                  | 10                         | 0             | : | 5     | 4 3 | 1             | : | 1     | 2 1 |
| 17                  | 1074959254  | CRISTIAN DAVID MAHECHA MAHECHA  | 13                         | 0             | : | 5     | 3 6 | 12            | : |       | 7 4 |
| 18                  | 10736050512 | MANUEL ANDRES TORRES            | 10                         | 0             | : | 4     | 6 9 | 1             | : | 2     | 1 6 |
| MUNICIPIO EVALUADO: |             |                                 | YACOPI                     |               |   |       |     |               |   |       |     |
| COORDINADOR MOTRIZ  |             |                                 | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA |               |   |       |     |               |   |       |     |





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

**INDEPORTES**  
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL:FUNDAMENTACION**

|                     | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS              | EDAD | S. RUN 1 INTENTO |     |         | S. RUN 2 INTENTO |     |         |
|---------------------|------------|----------------------------------|------|------------------|-----|---------|------------------|-----|---------|
|                     |            |                                  |      | TIEMPO           |     |         | TIEMPO           |     |         |
|                     |            |                                  |      | MIN              | SEG | M / SEG | MIN              | SEG | M / SEG |
| 1                   | 1074958681 | NAIRA ISABELLA VANEGAS ACUÑA     | 15   |                  | 12  | 40      |                  | 12  | 54      |
| 2                   | 1024476796 | MARI LISBETH ACUÑA CASTELLANOS   | 15   |                  | 12  | 15      |                  | 12  | 25      |
| 3                   | 1032365159 | JUAN DAVID ULLOA BOLAÑOS         | 15   |                  | 13  | 40      |                  | 13  | 45      |
| 4                   | 1074958511 | NICOLAS HOYOS VEGA               | 16   |                  | 13  | 36      |                  | 13  | 60      |
| 5                   | 1073680423 | DAVID SANTIAGO FLORIDO MOLANO    | 14   |                  | 14  | 18      |                  | 15  | 44      |
| 6                   | 1074959187 | DEVIN SMITH SALINAS GARZON       | 14   |                  | 11  | 10      |                  | 13  | 22      |
| 7                   | 1072493108 | YORWIN MAHECHA                   | 15   |                  | 12  | 28      |                  | 13  | 40      |
| 8                   | 1074958532 | JHOLMAN STIVEN VANEGAS CIFUENTES | 16   |                  | 13  | 28      |                  | 13  | 37      |
| 9                   | 1074958684 | KEIDY LORENA MARIÑO CARRILLO     | 15   |                  | 13  | 28      |                  | 13  | 85      |
| 10                  | 1074958902 | ELIANA MICHEL OBANDO MORENO      | 15   |                  | 13  | 35      |                  | 13  | 57      |
| 11                  | 1074595209 | JUAN FELIPE GARZON CARABALLO     | 14   |                  | 12  | 23      |                  | 12  | 45      |
| MUNICIPIO EVALUADO: |            |                                  |      |                  |     |         |                  |     |         |
| COORDINADOR MOTRIZ: |            |                                  |      |                  |     |         |                  |     |         |



**GOBERNACION DE CUNDINAMARCA3+**  
**"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"**  
**INDEPORTES CUNDINAMARCA**  
**DEPORTE FORMATIVO**

**INDEPORTES**  
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES**

**NIVEL:**

|    | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS              | EDAD                       | PESO CORPORAL |   |   |   | ESTATURA DE PIE |   |   |   | ESTATURA SENTADO |   |   |   | ENVERGADURA |   |   |   |   |
|----|------------|----------------------------------|----------------------------|---------------|---|---|---|-----------------|---|---|---|------------------|---|---|---|-------------|---|---|---|---|
|    |            |                                  |                            | KG            |   |   |   | CMS.            |   |   |   | CMS.             |   |   |   | CMS.        |   |   |   |   |
|    |            |                                  |                            | #             | # | # | : | #               | # | # | : | #                | # | # | : | #           | # | # | : | # |
|    |            |                                  |                            |               |   |   |   |                 |   |   |   |                  |   |   |   |             |   |   |   |   |
| 1  | 1074958681 | NAIRA ISABELLA VANEGAS ACUÑA     | 15                         | 3             | 5 |   | : | 1               | 6 | 2 | : | 7                | 0 |   | : | 1           | 6 | 1 | : |   |
| 2  | 1024476796 | MARI LISBETH ACUÑA CASTELLANOS   | 15                         | 3             | 8 |   | : | 1               | 6 | 3 | : | 7                | 1 |   | : | 1           | 6 | 3 | : |   |
| 3  | 1032365159 | JUAN DAVID ULLOA BOLAÑOS         | 15                         | 6             | 0 |   | : | 1               | 6 | 9 | : | 7                | 8 |   | : | 1           | 7 | 0 | : |   |
| 4  | 1074958511 | NICOLAS HOYOS VEGA               | 16                         | 5             | 4 |   | : | 1               | 7 | 1 | : | 7                | 9 |   | : | 1           | 7 | 2 | : |   |
| 5  | 1073680423 | DAVID SANTIAGO FLORIDO MOLANO    | 14                         | 5             | 9 |   | : | 1               | 7 | 0 | : | 7                | 7 |   | : | 1           | 7 | 0 | : |   |
| 6  | 1074959187 | DEVIN SMITH SALINAS GARZON       | 14                         | 5             | 7 |   | : | 1               | 6 | 5 | : | 7                | 5 |   | : | 1           | 6 | 6 | : |   |
| 7  | 1072493108 | YORWIN MAHECHA                   | 15                         | 5             | 5 |   | : | 1               | 7 | 0 | : | 7                | 7 |   | : | 1           | 7 | 1 | : |   |
| 8  | 1074958532 | JHOLMAN STIVEN VANEGAS CIFUENTES | 16                         | 6             | 6 |   | : | 1               | 6 | 5 | : | 6                | 8 |   | : | 1           | 6 | 6 | : |   |
| 9  | 1074958684 | KEIDY LORENA MARIÑO CARRILLO     | 15                         | 4             | 0 |   | : | 1               | 6 | 0 | : | 6                | 6 |   | : | 1           | 6 | 1 | : |   |
| 10 | 1074958902 | ELIANA MICHEL OBANDO MORENO      | 15                         | 3             | 9 |   | : | 1               | 6 | 2 | : | 6                | 6 |   | : | 1           | 6 | 2 | : |   |
| 11 | 1074595209 | JUAN FELIPE GARZON CARABALLO     | 14                         | 7             | 0 |   | : | 1               | 7 | 0 | : | 7                | 7 |   | : | 1           | 7 | 1 | : |   |
| 12 |            |                                  | YACOPI                     |               |   |   |   |                 |   |   |   |                  |   |   |   |             |   |   |   |   |
| 13 |            |                                  | TANIA MELISA SALINAS ACUÑA |               |   |   |   |                 |   |   |   |                  |   |   |   |             |   |   |   |   |





INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA  
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA  
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:FUNDAMENTACION

|                     | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS              | EDAD | ALTURA  |   |   |   |   | S. VERTICAL 1<br>INTENTO |   |   |   |   | S. VERTICAL 2<br>INTENTO |   |   |   |   |
|---------------------|------------|----------------------------------|------|---------|---|---|---|---|--------------------------|---|---|---|---|--------------------------|---|---|---|---|
|                     |            |                                  |      | INICIAL |   |   |   |   | CMS.                     |   |   |   |   | CMS.                     |   |   |   |   |
|                     |            |                                  |      | #       | # | # | : | # | #                        | # | : | # | # | #                        | : | # | # | # |
| 1                   | 1074958681 | NAIRA ISABELLA VANEGAS ACUÑA     | 15   | 1       | 8 | 6 | : |   | 2                        | 0 | 8 | : |   | 2                        | 0 | 7 | : |   |
| 2                   | 1024476796 | MARI LISBETH ACUÑA CASTELLANOS   | 15   | 1       | 7 | 8 | : |   | 1                        | 9 | 9 | : |   | 2                        | 0 | 0 | : |   |
| 3                   | 1032365159 | JUAN DAVID ULLOA BOLAÑOS         | 15   | 1       | 5 | 8 | : |   | 1                        | 7 | 7 | : |   | 1                        | 7 | 7 | : |   |
| 4                   | 1074958511 | NICOLAS HOYOS VEGA               | 16   | 1       | 6 | 1 | : |   | 1                        | 8 | 7 | : |   | 1                        | 8 | 3 | : |   |
| 5                   | 1073680423 | DAVID SANTIAGO FLORIDO MOLANO    | 14   | 1       | 7 | 2 | : |   | 1                        | 9 | 5 | : |   | 1                        | 9 | 5 | : |   |
| 6                   | 1074959187 | DEMIN SMITH SALINAS GARZON       | 14   | 1       | 9 | 5 | : |   | 2                        | 1 | 8 | : |   | 2                        | 2 | 0 | : |   |
| 7                   | 1072493108 | YORWIN MAHECHA                   | 15   | 1       | 6 | 1 | : |   | 1                        | 7 | 7 | : |   | 1                        | 7 | 8 | : |   |
| 8                   | 1074958532 | JHOLMAN STIVEN VANEGAS CIFUENTES | 16   | 1       | 7 | 9 | : |   | 2                        | 0 | 0 | : |   | 1                        | 9 | 9 | : |   |
| 9                   | 1074958684 | KEIDY LORENA MARIÑO CARRILLO     | 15   | 1       | 7 | 9 | : |   | 2                        | 1 | 0 | : |   | 2                        | 0 | 7 | : |   |
| 10                  | 1074958902 | ELIANA MICHEL OBANDO MORENO      | 15   | 1       | 8 | 0 | : |   | 2                        | 0 | 5 | : |   | 2                        | 0 | 3 | : |   |
| 11                  | 1074595209 | JUAN FELIPE GARZON CARABALLO     | 14   | 1       | 8 | 2 | : |   | 2                        | 0 | 6 | : |   | 2                        | 0 | 2 | : |   |
| 12                  |            |                                  |      |         |   |   | : |   |                          |   | : |   |   |                          |   | : |   |   |
| MUNICIPIO EVALUADO: |            |                                  |      |         |   |   |   |   |                          |   |   |   |   |                          |   |   |   |   |
| COORDINADOR MOTRIZ: |            |                                  |      |         |   |   |   |   |                          |   |   |   |   |                          |   |   |   |   |

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA  
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA  
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:FUNDAMENTACION

|                     | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS              | EDAD | S. HORIZONTAL |   |   |   |   | S. HORIZONTAL 1<br>INTENTO |   |   |   |   | S. HORIZONTAL 2<br>INTENTO |   |   |   |   |
|---------------------|------------|----------------------------------|------|---------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|---|----------------------------|---|---|---|---|
|                     |            |                                  |      | CMS.          |   |   |   |   | CMS.                       |   |   |   |   | CMS.                       |   |   |   |   |
|                     |            |                                  |      | #             | # | # | : | # | #                          | # | : | # | # | #                          | : | # | # | # |
| 1                   | 1074958681 | NAIRA ISABELLA VANEGAS ACUÑA     | 15   | 1             | 3 | 9 | : |   | 1                          | 4 | 2 | : |   | 1                          | 3 | 9 | : |   |
| 2                   | 1024476796 | MARI LISBETH ACUÑA CASTELLANOS   | 15   | 1             | 4 | 7 | : |   | 1                          | 5 | 1 | : |   | 1                          | 4 | 1 | : |   |
| 3                   | 1032365159 | JUAN DAVID ULLOA BOLAÑOS         | 15   | 1             | 3 | 2 | : |   | 1                          | 3 | 1 | : |   | 1                          | 3 | 0 | : |   |
| 4                   | 1074958511 | NICOLAS HOYOS VEGA               | 16   | 1             | 3 | 6 | : |   | 1                          | 3 | 0 | : |   | 1                          | 3 | 2 | : |   |
| 5                   | 1073680423 | DAVID SANTIAGO FLORIDO MOLANO    | 14   | 1             | 2 | 8 | : |   | 1                          | 1 | 6 | : |   | 1                          | 2 | 9 | : |   |
| 6                   | 1074959187 | DEMIN SMITH SALINAS GARZON       | 14   | 1             | 3 | 1 | : |   | 1                          | 2 | 0 | : |   | 1                          | 3 | 1 | : |   |
| 7                   | 1072493108 | YORWIN MAHECHA                   | 15   | 1             | 4 | 4 | : |   | 1                          | 3 | 1 | : |   | 1                          | 4 | 3 | : |   |
| 8                   | 1074958532 | JHOLMAN STIVEN VANEGAS CIFUENTES | 16   | 1             | 3 | 6 | : |   | 1                          | 3 | 2 | : |   | 1                          | 4 | 1 | : |   |
| 9                   | 1074958684 | KEIDY LORENA MARIÑO CARRILLO     | 15   | 1             | 3 | 8 | : |   | 1                          | 3 | 3 | : |   | 1                          | 4 | 1 | : |   |
| 10                  | 1074958902 | ELIANA MICHEL OBANDO MORENO      | 15   | 1             | 1 | 9 | : |   | 1                          | 1 | 5 | : |   | 1                          | 2 | 2 | : |   |
| 11                  | 1074595209 | JUAN FELIPE GARZON CARABALLO     | 14   | 1             | 4 | 6 | : |   | 1                          | 3 | 4 | : |   | 1                          | 5 | 8 | : |   |
| MUNICIPIO EVALUADO: |            |                                  |      |               |   |   |   |   |                            |   |   |   |   |                            |   |   |   |   |
| COORDINADOR MOTRIZ  |            |                                  |      |               |   |   |   |   |                            |   |   |   |   |                            |   |   |   |   |





GOBERNACION DE CUNDINAMARCA  
CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA



INDEPORTES CUNDINAMARCA  
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:FUNDAMENTACION

|                     | NUMERO     | NOMBRES Y APELLIDOS              | EDAD | UNICO INTENTO |   |       |   |   | UNICO INTENTO |   |       |   |   |
|---------------------|------------|----------------------------------|------|---------------|---|-------|---|---|---------------|---|-------|---|---|
|                     |            |                                  |      | 20 MTS        |   |       |   |   | 50 MTS        |   |       |   |   |
|                     |            |                                  |      | SEG           | : | 1/100 |   |   | SEG           | : | 1/100 |   |   |
| 1                   | 1074958681 | NAIRA ISABELLA VANEGAS ACUÑA     | 15   | 0             | 4 | :     | 4 | 4 | 1             | 1 | :     | 2 | 1 |
| 2                   | 1024476796 | MARI LISBETH ACUÑA CASTELLANOS   | 15   | 0             | 4 | :     | 9 | 1 | 1             | 1 | :     | 6 | 2 |
| 3                   | 1032365159 | JUAN DAVID ULLOA BOLAÑOS         | 15   | 0             | 4 | :     | 2 | 1 | 1             | 0 | :     | 0 | 0 |
| 4                   | 1074958511 | NICOLAS HOYOS VEGA               | 16   | 0             | 4 | :     | 1 | 4 | 1             | 1 | :     | 3 | 0 |
| 5                   | 1073680423 | DAVID SANTIAGO FLORIDO MOLANO    | 14   | 0             | 6 | :     | 1 | 0 | 1             | 2 | :     | 2 | 9 |
| 6                   | 1074959187 | DEMIN SMITH SALINAS GARZON       | 14   | 0             | 4 | :     | 3 | 1 | 1             | 0 | :     | 2 | 2 |
| 7                   | 1072493108 | YORWIN MAHECHA                   | 15   | 0             | 6 | :     | 3 | 5 | 1             | 1 | :     | 5 | 0 |
| 8                   | 1074958532 | JHOLMAN STIVEN VANEGAS CIFUENTES | 16   | 0             | 6 | :     | 4 | 0 | 1             | 2 | :     | 5 | 1 |
| 9                   | 1074958684 | KEIDY LORENA MARIÑO CARRILLO     | 15   | 0             | 4 | :     | 2 | 1 | 1             | 0 | :     | 1 | 5 |
| 10                  | 1074958902 | ELIANA MICHEL OBANDO MORENO      | 15   | 0             | 6 | :     | 2 | 4 | 1             | 5 | :     | 4 | 0 |
| 11                  | 1074595209 | JUAN FELIPE GARZON CARABALLO     | 14   | 0             | 6 | :     | 4 | 0 | 1             | 9 | :     | 7 | 0 |
| MUNICIPIO EVALUADO: |            |                                  |      |               |   |       |   |   |               |   |       |   |   |
| COORDINADOR MOTRIZ  |            |                                  |      |               |   |       |   |   |               |   |       |   |   |





**INDEPORTES**

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA  
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



## **ANALISIS COMPARATIVO Y CUALITATIVO DE PRUEBAS MOTRICES**

### **ESCUELA DE FORMACION DE CICLISMO**

### **MUNICIPIO DE YACOPI CUNDINAMARCA**

#### **ANALISIS CUALITATIVO**

Este analisis se realiza de acuerdo a las Pruebas Motrices implementadas por Indeportes Cundinamarca con el fin de recolectar informacion deportiva según las capacidades de cada niño, niña que hacen parte de la Escuela de Formacion Deportiva de ciclismo del municipio de yacopi Cundinamarca, para valorar el nivel inicial en que se encuentra cada deportista con el objeto de hacer seguimiento y mejorar la capacidad fisica de cada uno de ellos.

#### **ANALISIS CUANTITATIVO**

El analisis cuantitativo, refleja los resultados de las Prueba Motrices aplicadas a cada deportista, donde se irradia la parte inicial deportiva de cada individuo, generando trabajo en escala de mejoramiento fisico individual de la escuela de Formacion Deportiva de ciclismo.

El diagnostico de estas Pruebas Motrices, muestran el estado inicial y la capacidad basica de cada deportista al realizar cada actividad propuesta de iniciacion. Realizando asi una evaluacion del relacionamiento fisico y tecnico. Ademas, del control individual en cada prueba para llevar un control y lograr el objetivo de mejoramiento fisico.

La aplicación de estas pruebas resaltan las habilidades y motivan al continuo mejoramiento de los deportistas.

