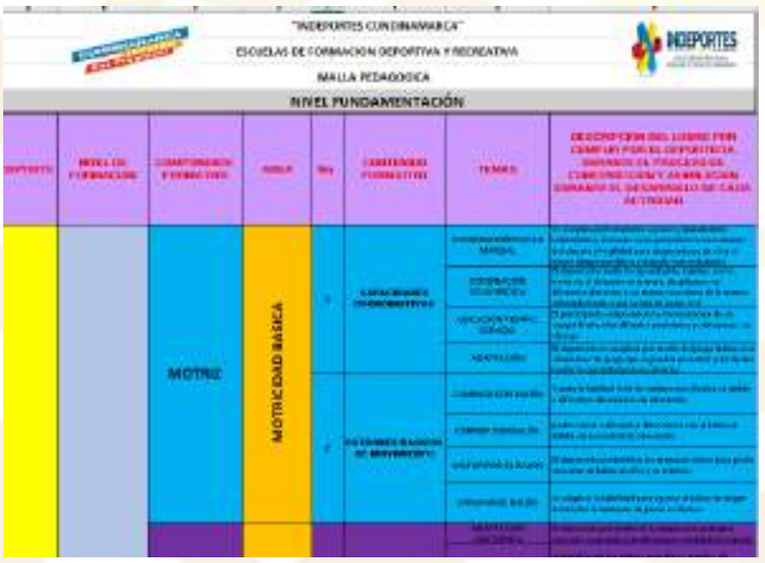
INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA											
Nombre del contratista	ASTRID CAROLINA PEÑA RICO										
Número de identificación	1068929603		**Tipo de documento**		Cedula de Ciudadanía						
Número del contrato	670 - 2021		**Pago número: 1**		1		de		6		
Período informado	DEL 08/07/2021 AL 30/07/2021		**N° de Registro Presupuestal**		2021001687						
Cuenta bancaria - entidad:	0550488421725836 del Banco Davivienda				Corriente			Ahorros	X		
Valor del pago	UN MILLON DOSCIENTOS SESENTA Y NUEVE MIL SEISCIENTOS PESOS ($1.269.600) M/CTE										
Fecha Acta Inicio	08/07/2021				**Fecha de terminación vigencia inicial**				15/12/2021		
Prórroga	SI		NO	X	**Fecha de terminación prórroga**				N/A		
Adición	SI		NO	X	**Valor adicionado**				N/A		
Suspensiones	SI		NO	X	**Periodo de Terminación**				N/A		

Objeto del Contrato PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1)Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.	Convoque por medio de publicidad y voz a voz a los niños y jóvenes en edades de 6 a 17 años, para que se hicieran participes de la escuela de formación en la disciplina de baloncesto en el municipio de Gama, también se solicitó un aviso parroquial para que toda la comunidad se enterara de la apertura de la escuela de formación. Clasifique a los deportistas por categorías según indicación de la gobernación, teniendo como conclusión 3 categorías: iniciación, fundamentación, perfeccionamiento, dando como resultado 23 deportistas inscritos hasta el momento. 

2) Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes	Entregué mi plan pedagógico el día 13 de julio del 2021 al coordinador de zona ALEXANDER URREGO del mismo modo subía la plataforma de drive el día 19 de Julio del 2021 las mallas pedagógicas de las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Presenté el plan mensual de la categoría de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, también las planeaciones diarias del mes de JULIO compuestas por las siguientes semanas: SEMANA 1 (19 AL 23 DE JULIO) 9 sesiones 3 por categoría SEMANA 2 (26 AL 30 DE JULIO) 9 sesiones 3 por categoría  "INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL FUNDAMENTACIÓN MOTRIZ MOTRICIDAD BASICA
3) Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.	Realicé una reunión el día jueves 15 de julio con la coordinadora de deportes Carmen Helena Romero en donde se identificaron a los participantes antiguos de la escuela de formación de baloncesto en periodos pasados, del mismo modo, se contactaron y se tomaron los nombres, edad y vereda de cada uno de los participantes, teniendo como base en el total de las tres categorías de los inscritos hasta el momento la siguiente clasificación: INICIACION: 12 FUNDAMENTACIÓN: 22 PERFECCIONAMIENTO: 21 Inscribí un total de 55 deportistas para la fecha. INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN BENEFICIADOS / GENERO / SECTOR / GRUPOS POBLACIONALES EDADES / Masculino / Femenino / Urbana Masculina / Rural Masculino / Urbano Femenino / Rural Femenino / TOTALES 6 AÑOS 1 1 1 1 7 AÑOS 2 2 2 4 8 AÑOS 1 2 1 2 4 9 AÑOS 4 4 10 AÑOS 1 3 1 3 4 11 AÑOS 1 2 1 2 3 12 AÑOS 3 3 3 13 AÑOS 4 3 1 1 3 1 8 14 AÑOS 1 2 1 2 3 15 AÑOS 2 2 1 1 4 16 AÑOS 3 3 3 17 AÑOS 3 3 1 1 2 2 11 TOTALES 25 30 55

4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física.	Presente horario de trabajo según las especificaciones para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento; indicando los días del encuentro y las horas para cada una de ellas.  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO MUNICIPIO: GAMA NOMBRE DEL FORMADOR: ASTRID PEÑA HORARIOS | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES NOMBRE MONITOR Proyecté las sesiones de entrenamiento para el mes de julio enfocando las actividades propuestas en el plan mensual para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento que harán parte de la escuela de formación del municipio de Gama Cundinamarca, siendo las semanas planeé durante el mes de julio las siguientes: SEMANA 1. Del 19 al 23 de julio del 2021 SEMANA 2. Del 26 al 30 de julio del 2021  GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA PLAN MENSUAL DE CLASE

5) Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.	Realicé reunión el miércoles 15 de julio con los padres de familia de los niños. Niñas y jóvenes en edades de 6 a 17 años, que están interesados en participar de la escuela de formación de baloncesto en el municipio de Gama Cundinamarca, a los cuales se les dio información de horarios, se estipulo un grupo de WhatsApp para facilitar el ingreso de información, por cada categoría se realizaron los diferentes grupos y del mismo modo les presenté y repartí los formatos fundamentales para el proceso de inscripción los cuales fueron: Consentimiento informado Consentimiento informado COVID Ficha de matricula Pedí fotocopia de documento de identidad y EPS creé un acta en la cual a cada padre de familia se le solicito firmar, este documento, redacta el proceso de formación que se llevara en la disciplina de baloncesto, la importancia del cuidado frente al COVID y el manejo de horarios por cada grupo 

6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca.	Relicé la primera sesion de entrenamiento de la semana 1 el dia 19 de julio del 2021 con la categoria de fundamentación en el horario de 2:00 a 4:00 pm , en donde trabaje con 6 participantes, Dejé un kit de bioseguridad a la entada del coliseo, en donde los deportistas antes de ingresar hicieron el proceso de desinfección, Supervisé hasta la entrada total del grupo al coliseo, Procedí hacer la introduccion a la sesion de entrenamiento y le dí la bienvenida a los participantes, seguidamente dia a conocer el paso a paso que se llevo a cabo en la sesión para asi iniciar con la fase inicial que se compuso de movilidad articular y elevación de la frecuenciua cardiaca con activación muscular; el tema principal de la fase central fue la pliometria y la velocdad de reacción. Realice trabajos acrde a los temas y finalizr con una retroalimentación y el estiramiento pertienente. 
7) Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados	Proyecté la planeación mensual y diaria del mes de agosto para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Subí la información en el drive de indeportesguavio2021 en la carpeta que lleva el nombre de CAROLINA PEÑA el día 30 de julio del 2021, en las cuales se encuentra la información de las planificaciones diarias de las siguientes semanas: SEMANA 1 (DEL 2 AL 6 DE AGOSTO DEL 2021) SEMANA 2 (DEL 9 AL 13 DE AGOSTO DEL 2021) SEMANA 3 (DEL 16 AL 20 DE AGOSTO DEL 2021) SEMANA 4 (DEL 23 AL 27 DE AGOSTO DEL 2021) SEMANA 5 (DEL 30 DE AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE DEL 2021). 

8) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Proyecte Pruebas físicas y pruebas antropométricas para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento para la escuela de formación deportiva en la disciplina de baloncesto, en donde estipulé las siguientes fechas y pruebas por categoría: Iniciación: El primer control lo proyecté para la semana del 9 al 14, en donde en cada día tomare una prueba diferente; este mismo control se realizará en el mes de octubre la semana del 11 al 16 y en diciembre la semana del 6 al 10 Las pruebas por realizar para esta categoría son: Fundamentación: El primer control lo proyecté para la semana del 9 al 14, en donde en cada día tomare una prueba diferente; este mismo control se realizará en el mes de octubre la semana del 11 al 16 y en diciembre la semana del 6 al 10. Perfeccionamiento: El primer control lo proyecté para la semana del 9 al 14, en donde en cada día tomare una prueba diferente; este mismo control se realizará en el mes de octubre la semana del 11 al 16 y en diciembre la semana del 6 al 10. Antropometría Shuttle run Salto vertical Salto Horizontal 50 y 20 metros Test de leger 
9). El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Recibí por parte de la coordinadora del municipio Carmen Helena Romero el certificado laboral del municipio de Gama el día 30 de Julio del 2021, el cual consta que laboré el mes de julio en apoyo a la parte de deporte y cultura y en el proceso de formación en baloncesto con la población del municipio. 

10) Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	Proyecté actividad de integración con padres de familia el día 10 de septiembre del 2021, en donde se dará como tema principal, la importancia en el apoyo emocional de los deportistas, integrándolos y poniéndolos a prueba por medio de actividades competitivas, en donde también cambiaran de ambiente y disfrutaran una tarde en familia, esta actividad tiene como resultado aparte de la integración, el mantenimiento y recolección de basuras del campo de futbol del municipio, la actividad iniciará a las 2:00 pm, el lugar de salida será el coliseo municipal. Proyecte un campeonato interno denominado copa navideña que será realizado el día 8 de noviembre con todos los deportistas de las diferentes categorías que estén participando en la escuela de formación de baloncesto, donde tendrán la oportunidad de compartir e interactuar con los demás deportistas que estén en el evento. El evento será realizado en el coliseo municipal con el acompañamiento de la directora Carmen Helena Romero Cardozo, instructores del municipio y policía nacional.
11) Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca.	Proyecté actividades de integración por cada mes, en donde se resaltaron valores de autoconciencia, disciplina, conciencia socio ecológica y otras actividades que ayudan al crecimiento personal e intelectual del deportista a continuación se muestran las actividades por cada mes AGOSTO 27 DEL 2021(encuentro amistoso con la escuela de formación de Gachetá) SEPTIEMBRE (24 DEL 2021 (encuentro escuela de formación de Junín) OCTUBRE 22 DEL 2021 (encuentro escuela de formación de Gachalá) NOVIEMBRE 26 DEL 2021(encuentro escuela de formación Guasca) DICIEMBRE 10 DEL 2021 (Campeonato abierto) 

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

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
AGOSTO	2:00 pm	GACHETA	27 de agosto del 2021	Encuentro amistoso con la escuela de formación de baloncesto de Gachetá categorías de fundamentación y perfeccionamiento
SEPTIEMBRE	2:00 pm	JUNIN	septiembre 24 del 2021	Encuentro amistoso con la escuela de formación de baloncesto de Junín categorías de fundamentación, perfeccionamiento iniciación.
OCTUBRE		GACHALA	octubre 22 del 2021	Encuentro amistoso con la escuela de formación de baloncesto de Gachalá categorías de fundamentación y perfeccionamiento
NOVIEMBRE		GUASCA	noviembre 26 del 2021	Encuentro amistoso con la escuela de formación de baloncesto de Guasca categorías de fundamentación y perfeccionamiento
DICIEMBRE		JUNIN	diciembre 10 del 2021	Campeonato abierto invitación a escuelas de formación según del nuevo
MUNICIPIO		JUNIN CUNDINAMARCA		
NOMBRE DEL FORMADOR		ATHS CAROLINA PEÑA RICO		

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.	Di a conocer los protocolos de bioseguridad realizados por el municipio de Gama para evitar el contagio de COVID-19 a los participantes de las categorías iniciación. Fundamentación, perfeccionamiento. Proyecte el siguiente protocolo de bioseguridad para las sesiones de entrenamiento de Baloncesto. 1) Desinfección y lavado de manos y pies de los participantes Puse puesto de desinfección para la aplicación de alcohol y lavado de manos tanto para los deportistas como para el entrenador al inicio y al final de cada entrenamiento, en cual se encuentra ubicado en la entrada al coliseo municipal. Recomendé el lavado de manos a los deportistas al llegar a casa y el uso obligatorio de tapabocas antes y después del entrenamiento. 
13) Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.	Asistí a la reunión el día Martes 13 de julio, en horas de la tarde se dio la bienvenida programada por el coordinador de zona ALEXANDER URREGO, quien por medio de la plataforma MEET, dio a conocer el cargo que actualmente ocupo en la Alcaldía del municipio de Gama y me presento frente al grupo de formadores del Guavio, del mismo modo, me capacité en temas importantes como las obligaciones y los deberes que se tienen al pertenecer en este campo, proyectando los diferentes formatos que se deben diligenciar, dando las pautas para el desarrollo de los mismo y estipulando los plazos de entrega de la información; Esta información se sube al drive compartido que maneja el dicho coordinador cuyo correo es indeportesguavio@gmail.com, en donde se creó una carpeta personal con el nombre de CAROLINA PEÑA, y se debió subir toda la información requerida por el coordinador de Zona y del mismo modo lo que se deba entregar a lo largo del tiempo de contrato. Participé en la reunión del 22 de julio del 2021 en el municipio de Guasca Cundinamarca, en donde se trataron temas de informes del mes de julio y proyecciones y actividades para el mes de agosto. 
14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las	Proyecté el mi apoyo para cada una de las actividades y eventos

diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	programadas por INDEPORTES en la región del Guavio que se realicen a lo largo del periodo de contratación.
15) Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable.	Realicé la entrega el día 23 de Julio del 2021 al supervisor la documentación de contrato acta de inicio, informe final el cual es alimentado mes a mes y demás actividades que se llevaron a cabo en el municipio, se entrega de forma presencial y digital para su corrección y también son subidos al drive en el correo indeportesguavio@gmail.com 
	En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JUNIO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
Totales	**N/A**	**N/A**	**N/A**	**N/A**	**N/A**

FIRMA
ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
CC. 1068929603 de Anolaima Cund.

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL SUPERVISOR	
Nombre del (la) supervisor(a):	PEDRO YESID GUZMAN LINARES
Cargo Supervisor(a):	Profesional Universitario
Apoyo supervisión:	SERGIO ALEXANDER URREGO
Cargo:	Gestor provincia del Guavio

Observaciones del supervisor(a):

Por lo anterior, y en mi calidad de Supervisor del Contrato de Prestación de servicios 670-2021 y teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades contenidas durante el periodo comprendido entre 08/07/2021 al 30/07/2021 considero pertinente y viable realizar el Giro por UN MILLON DOSCIENTOS SESENTA Y NUEVE MIL SEISCIENTOS PESOS M/CTE ($1.269.600) a la cuenta de ahorros No. 0550488421725836 del Banco DAVIVIENDA

En calidad de supervisor(a) del presente contrato de prestación de servicios dejo constancia que el pago de aportes al sistema de seguridad social se efectúa bajo la responsabilidad exclusiva del contratista de conformidad con el artículo 3.2.7.4 del decreto 1273 de 2018 el cual indica que "(…)*estará a cargo del contratista el pago de los aportes al sistema de seguridad social integral y los intereses moratorios a que hubiere lugar; en estos eventos excepcionales, el contratista deberá acreditar al contratante el pago del periodo correspondiente*.(…)"en tal sentido, dejo constancia que se efectuó la revisión de los soportes relacionados en el informe del contratista en especial los concernientes al pago de aportes al sistema de seguridad social teniendo presente que se efectuó la revisión mes vencido, de acuerdo con los lineamientos impartidos en la circular 005 de 2021, expedida por la Subgerencia Administrativa y Financiera del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

ESTADO FINANCIERO

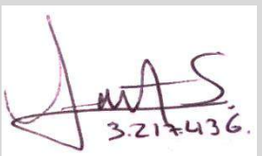
VALOR TOTAL DEL CONTRATO			$ 9.936.000
CONCEPTO	**PERIODO**	**VALOR A PAGAR**	**SALDO POR EJECUTAR**
Pago 01	Del 08/07/2021 al 30/07/2021	$ 1.269.600	$8.666.400

El supervisor certifica que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas en el periodo informado.

Igualmente certifica que el contratista dio cumplimiento con las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social y cumplió con los aportes de salud, pensión y ARL.

Revisado y aprobado para pago:	**SI**	**X**	**NO**	

PEDRO YESID GUZMAN LINARES
SUPERVISOR



SERGIO ALEXANDER URREGO
APOYO A SUPERVISIÓN

INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA											
Nombre del contratista	ASTRID CAROLINA PEÑA RICO										
Número de identificación	1068929603		**Tipo de documento**		Cedula de Ciudadanía						
Número del contrato	670 - 2021		**Pago número: 2**		2		de		6		
Período informado	DEL 01/08/2021 AL 30/08/2021		**N° de Registro Presupuestal**		2021001687						
Cuenta bancaria - entidad:	0550488421725836 del Banco Davivienda				Corriente			Ahorros		X	
Valor del pago	UN MILLON SEISCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL PESOS ($1.656.000) M/CTE										
Fecha Acta Inicio	08/07/2021				**Fecha de terminación vigencia inicial**				15/12/2021		
Prórroga	SI		NO	X	**Fecha de terminación prórroga**				N/A		
Adición	SI		NO	X	**Valor adicionado**				N/A		
Suspensiones	SI		NO	X	**Periodo de Terminación**				N/A		

Objeto del Contrato PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1)Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.	Cree por medio de la aplicación WhatsApp, los diferentes grupos de las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento convocadas, se revisó detalladamente los participantes inscritos se encontrarán en el grupo para luego dar la bienvenida la información de los horarios, lo grupos fueron creados el día 16 de julio del presente año. Dejo en cada uno de los grupos el recordatorio diario de a sesión de entrenamiento la importancia de la hidratación y el buen uso las normas de bioseguridad contra el COVID, también informo los sucesos de suspensión de clases si es el caso o datos importantes que se requieren para el proceso de formación. 

2) Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes	Modifique los horarios de entrenamiento en pro a que los participantes en general de las escuelas de formación del municipio de Gama tengan la oportunidad de participar en las diferentes escuelas de cultura y deporte, siendo el horario establecido para el mes de agosto el siguiente:

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

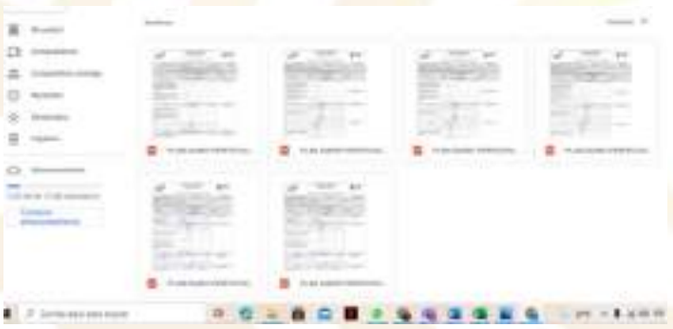
DEPORTE / MODALIDAD:			BALONCESTO		
MUNICIPIO:			GAMA		
NOMBRE DEL FORMADOR:			ASTRID PEÑA		
HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 AM - 10:00 AM				iniciación CDI	
2:00 PM - 4:00 PM	Iniciación Colores Mpal	Iniciación Colores Mpal			
4:00 PM - 6:00 PM			Fundamentación Colores Mpal	Fundamentación Colores Mpal	Fundamentación Colores Mpal
6:00 PM - 8:00 PM		Fundamentación colores Mpal	Perfeccionamiento Colores Mpal	Perfeccionamiento Colores Mpal	Perfeccionamiento Colores Mpal
NOMBRE MONITOR		Carolina Peña R.			

Realice las correcciones pertinentes al plan de trabajo entregado al supervisor ALEX URREGO, con el fin de replantear las actividades y demás a realizar durante la ejecución del contrato.

APECTO	TEMAS	CONTENIDOS
Aspecto Motriz	Capacidades coordinativas	Acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, adaptación
	Patrones básicos de movimientos	Caminar, gatear, correr, saltar, atrapar, rodar.
Aspecto Fisico	Fuerza	Autocargas, fuerza a la resistencia
	Resistencia	Preparación para el juego
	Velocidad	De reacción
	Flexibilidad	Aspecto general, relajación del cuerpo
Aspecto técnico	Desplazamiento pases	Frente, lados, atrás Pecho, picado, alto
	Lanzamientos	Técnica y distancias
	Driblin	Mano dominante, mano no dominante y alternancias
	Historia del	Fechas importantes.

3) Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.	Realicé una convocatoria abierta sin fecha límite de inscripciones para todos los niños y jóvenes del municipio de Gama que estuvieran interesados en hacer parte de la escuela de formación de baloncesto, esta convocatoria se realizó por medio de estados en las diferentes redes sociales, por perifoneo y avisos parroquiales, la cual a la fecha 30 de agosto tuvo como resultado los siguientes datos de participantes: INICIACION: 14 FUNDAMENTACIÓN: 25 PERFECCIONAMIENTO: 23 Inscribí un total de 62 deportistas para la fecha. El aumento de Julio a agosto es de aproximadamente 7 integrantes más.  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN
4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física.	Realice para el mes de agosto un total de 43 sesiones de entrenamiento para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento; las sesiones realizadas por categoría fueron: Iniciación: 14 Fundamentación: 17 Perfeccionamiento: 12 Cada una de las sesiones fueron clasificadas en tres días a la semana en donde el enfoque para las tres categorías es: **Capacidades:** Día uno: fuerza y flexibilidad Día dos: velocidad y coordinación Día tres: resistencia **Aspectos técnicos** Día uno: pases y desplazamientos Día dos: lanzamientos y entradas Día tres: driblin con desplazamiento **Aspectos tácticos:** En los aspectos tácticos se trabajan zona defensiva dos semanas y ofensiva dos semanas **Defensa personal** Semana 1 (del 2 al 8 de agosto) y semana 2 (del 9 al 15 de agosto **Ofensiva salida rápida** Semana 3 (del 16 al 22 de agosto) y semana 4 (del 23 al 29 de agosto) semana 5 (del 30 al 5 de septiembre) Para el desarrollo de sesiones de iniciación se implementan los mismos componentes, pero todo enfocado a el juego y la recreación.
5) Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga	Entregue y formatos de matrícula para cada uno de los participantes de la escuela de formación y del mismo modo recopile la información completa que contienen: Consentimiento informado

implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.	Consentimiento informado COVID Ficha de matricula fotocopia de documento de identidad y EPS A la fecha, se han recolectado 46 paquetes de documentación del total de los integrantes de la escuela de formación INICIACION 10 FUNDAMENTACION 16 PERFECCIONAMIENTO 20 Proyecte para el mes septiembre subir toda la información de los 62 integrantes de la escuela de formación de baloncesto al drive creado para la recopilación de información general de las diferentes escuelas deportivas del municipio. 
6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca.	Realicé para cada una de las sesiones una lista de asistencia digital, la cual es corroborada al finalizar la sesion de entrenamiento de cada una de las categorias.  Tome fotografías durante cada sesión de entrenamiento que me indican y corroboran la asistencia digital con la imagen para verificar el proceso de responsabilidad y disciplina en cuanto a asistencias de las diferentes categorías 

7) Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados	Proyecté la planeación mensual y diaria del mes de septiembre para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Subí la información en el drive de indeportesguavio2021 en la carpeta que lleva el nombre de CAROLINA PEÑA el día 30 de agosto del 2021, en las cuales se encuentra la información de las planificaciones diarias de las siguientes semanas: SEMANA 1 (DEL 6 AL 12 DE SEPTIEMBRE DEL 2021) SEMANA 2 (DEL 13 AL 19 DE SEPTIEMBRE DEL 2021) SEMANA 3 (DEL 20 AL 26 DE SEPTIEMBRE DEL 2021) SEMANA 4 (DEL 27 DE SEPTIEMBRE AL 03 DEOCTUBRE DEL 2021) 
8) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realicé las pruebas físicas y de antropometría para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama Cundinamarca siendo el siguiente orden para la aplicación con un total de 28 datos recogidos: INICIACION: 8 participantes **9 de agosto** Antropometría Salto vertical Salto horizontal **10 de agosto:** 20 y 50 metros Shuttle run  FUNDAMENTACIÓN: 10 participantes **11 de agosto** Antropometría Salto vertical Salto Horizontal  **12 de agosto:** Shuttle run **13 de agosto:** 50 y 20 metros

	PERFECCIONAMIENTO: 10 Participantes **11 de agosto** Antropometría Salto vertical Salto Horizontal **12 de agosto:** Test de leger Shuttle run **13 de agosto:** 50 y 20 metros 300 metros planos  Los resultados obtenidos fueron subidos en el drive INDEPORTES Guavio 2021 con la respectiva participación y resultados de cada uno de los deportistas.
9). El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Recibí por parte de la coordinadora del municipio Carmen Helena Romero el certificado laboral del municipio de Gama el día 30 de agosto del 2021, el cual consta que laboré el mes de agosto en apoyo a la parte de deporte y cultura y en el proceso de formación en baloncesto con la población del municipio.  REPUBLICA DE COLOMBIA MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA CULTURA, DEPORTE Y TURISMO **LA COORDINACION DE CULTURA, DEPORTE Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA** **HACE CONSTAR:** Que **ASTRID CAROLINA PEÑA RICO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.068'929.403 de Anolaima Cundinamarca, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de Agosto de 2021 al 30 de Agosto de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de Agosto de 2021 CARMEN HELENA ROMERO CARDOZO Coordinadora de Cultura, Deporte y Turismo Gama Cundinamarca

10) Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	Realicé actividad de integración con padres de familia el día 10 de Octubre del 2021, en donde se dio como tema principal, la importancia en el apoyo emocional de los deportistas, integrándolos y poniéndolos a prueba por medio de actividades competitivas, en donde también cambiaron de ambiente y disfrutaron una tarde en familia, esta actividad tuvo como resultado aparte de la integración, el mantenimiento y recolección de basuras del campo de futbol del municipio, la actividad inició a las 2:00 pm, el lugar de salida fue el coliseo municipal. Proyecte un campeonato interno denominado copa navideña que será realizado el día 8 de noviembre con todos los deportistas de las diferentes categorías que estén participando en la escuela de formación de baloncesto, donde tendrán la oportunidad de compartir e interactuar con los demás deportistas que estén en el evento. El evento será realizado en el coliseo municipal con el acompañamiento de la directora Carmen Helena Romero Cardozo, instructores del municipio y policía nacional.
11) Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca.	Asistí a un encuentro deportivo en el municipio de Junín el día 20 de agosto del 2021 con las categorías de fundamentación y perfeccionamiento femeninos y masculino, en donde mis deportistas se enfrentaron con la escuela de formación de Junín con las mismas categorías, Di como objetivo a la salida el estado competitivo de mis equipos, identificar las falencias por trabajar y los defectos por mejorar. Los resultados de cada uno de los partidos: FUNDAMENTACIÓN: 0 Gama – 16 Junín  PERFECCIONAMIENTO FEMENINO 0 Junín -18 Gama

	 PERFECCIONAMIENTO MASCULINO 17 Junín 18 Gama 
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.	Realice en cada sesión de entrenamiento la limpieza y la desinfección de tanto los participantes como los materiales, el lavado de manos y desinfección se realiza a la entrada del coliseo municipal del municipio de Gama; este proceso se realiza con cada una de las categorías, Realice al inicio de la sesión de entrenamiento la limpieza y desinfección de los balones de baloncesto.  Al finalizar cada una de las sesiones, se les recomienda a los deportistas de nuevo el lavado de manos y el uso obligatorio del tapabocas.

13) Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.	Asistí a la capacitación sobre inclusión deportiva el día Miércoles 18 de agosto, en horas de la capacitación fue dada por medio de la plataforma MEET en donde la señorita LUCETT MUÑOZ da la bienvenida a todos los formadores asistentes he indica el proceso que se llevara a cabo durante la reunión. Escuche la ponente ELZA MARIA RIOS ZAMBRANO, quien da una interesante charla sobre el proceso de inclusión y de igualdad que se debe tener en cuenta para los diferentes integrantes con algún tipo de discapacidad que se quieran ser parte de las diferentes modalidades deportivas, recalcando la importancia que ellos ocupan en nuestro entorno y el desempeño que también se puede generar en ellos. Se habla de deportes asociados como el BOCCIA y los logros alcanzados durante el proceso de inclusión en el país. Por último, la señora LUCETT indica el proceso de diligenciamiento para la reclamación y entrega de uniformes y la importancia de que cada formato lleve la firma del deportista.  Participe día 27 de agosto en la reunión programada en el municipio de Gachalá con el supervisor de zona ALEX URREGO en donde sr hace entrega final de correcciones del informe de actividades correspondiente para el mes de Agosto, siendo la hora de inicio a las 9 de la mañana junto con los entrenadores pertinentes e la zona en el punto vive digital. 

14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye a la institución educativa departamental técnica agropecuaria Martin Romero junto con el licenciado JOHN MORERA docente de educación física al proceso de inscripción de Intercolegiados en cabeza de INDEPORTES en la disciplina de Baloncesto, conformando los equipos en las categorías de mini baloncesto, prejuvenil femenino y juvenil femenino y masculino, este proceso de inscripción se realizo por medio de un enlace creado en Google por el ya mencionado docente, luego se realizan los diferentes grupos en WhatsApp para determinar los horarios de entrenamientos en donde yo seré la encargada del proceso, finalmente el día 23 al 25 de agosto se realiza el proceso de inscripción en la pagina del ministerio de educación, formalizando así la participación de las categorías ya mencionadas del municipio de Gama. 
15) Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución a través de un informe final, en formato digital y modificable.	Realice la entrega del informe mensual del mes de agosto, esta entrega se realizó por medio de la plataforma asignada para los formadores indeportesguavio@gmail.com en la Carpeta llamada Carolina Peña; allí mismo se entregan los diferentes formatos estipulados mes a mes como los son planeaciones diarias, mensuales y asistencias.
	En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JUNIO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
JULIO	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	52606510
Totales	**N/A**	**113.600**	**145.400**	**22.200**	**N/A**

Carolina Peña R.

FIRMA
ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
CC. 1068929603 de Anolaima Cund.

3.217436.

SERGIO ALEXANDER URREGO
APOYO A SUPERVISIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL SUPERVISOR	
Nombre del (la) supervisor(a):	PEDRO YESID GUZMAN LINARES
Cargo Supervisor(a):	Profesional Universitario
Apoyo supervisión:	SERGIO ALEXANDER URREGO
Cargo:	Gestor provincia del Guavio

Observaciones del supervisor(a):

Por lo anterior, y en mi calidad de Supervisor del Contrato de Prestación de servicios 670-2021 y teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades contenidas durante el periodo comprendido entre 01/087/2021 al 30/08/2021 considero pertinente y viable realizar el Giro por UN MILLON SEISCIENTOS CIENCUENTA Y SEIS MIL PESOS M/CTE ($1.656.000) a la cuenta de ahorros No. 0550488421725836 del Banco DAVIVIENDA

En calidad de supervisor(a) del presente contrato de prestación de servicios dejo constancia que el pago de aportes al sistema de seguridad social se efectúa bajo la responsabilidad exclusiva del contratista de conformidad con el artículo 3.2.7.4 del decreto 1273 de 2018 el cual indica que "(…)*estará a cargo del contratista el pago de los aportes al sistema de seguridad social integral y los intereses moratorios a que hubiere lugar; en estos eventos excepcionales, el contratista deberá acreditar al contratante el pago del periodo correspondiente*.(…)"en tal sentido, dejo constancia que se efectuó la revisión de los soportes relacionados en el informe del contratista en especial los concernientes al pago de aportes al sistema de seguridad social teniendo presente que se efectuó la revisión mes vencido, de acuerdo con los lineamientos impartidos en la circular 005 de 2021, expedida por la Subgerencia Administrativa y Financiera del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

ESTADO FINANCIERO

VALOR TOTAL DEL CONTRATO			$ 9.936.000
CONCEPTO	**PERIODO**	**VALOR A PAGAR**	**SALDO POR EJECUTAR**
Pago 01	Del 08/07/2021 al 30/07/2021	$ 1.269.600	$8.666.400
Pago 02	Del 01/08/2021 al 30/08/2021	$1.656.000	7.010.400

El supervisor certifica que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas en el periodo informado.

Igualmente certifica que el contratista dio cumplimiento con las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social y cumplió con los aportes de salud, pensión y ARL.

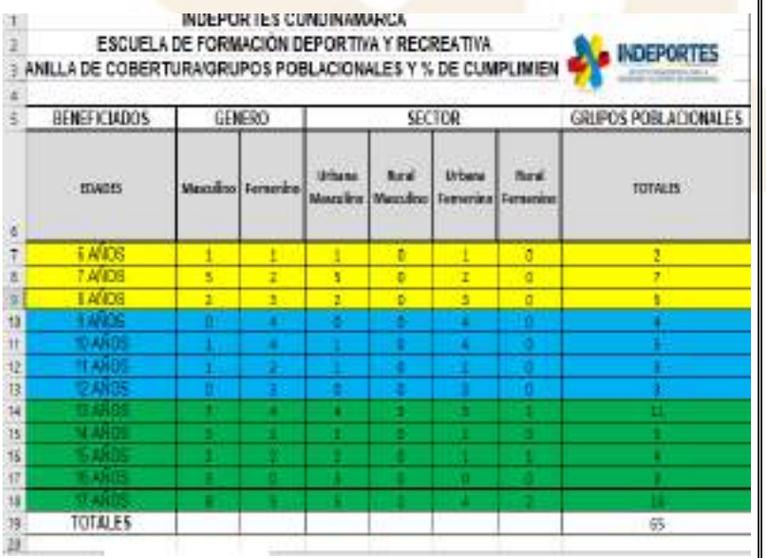
Revisado y aprobado para pago:	**SI**	**X**	**NO**	

PEDRO YESID GUZMAN LINARES
SUPERVISOR

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA										
Nombre del contratista	ASTRID CAROLINA PEÑA RICO									
Número de identificación	1068929603		**Tipo de documento**		Cedula de Ciudadanía					
Número del contrato	670 - 2021		**Pago número: 3**		3	de	6			
Período informado	DEL 01/09/2021 AL 30/09/2021		**N° de Registro Presupuestal**		2021001687 – 06/072021					
Cuenta bancaria - entidad:	0550488421725836 del Banco Davivienda				Corriente		Ahorros	X		
Valor del pago	UN MILLON SEISCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL PESOS ($1.656.000) M/CTE									
Fecha Acta Inicio	08/07/2021				**Fecha de terminación vigencia inicial**		15/12/2021			
Prórroga	SI		NO	X	**Fecha de terminación prórroga**		N/A			
Adición	SI		NO	X	**Valor adicionado**		N/A			
Suspensiones	SI		NO	X	**Periodo de Terminación**		N/A			
Objeto del Contrato PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA” PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA										
Obligaciones específicas:					**Actividades realizadas:**					
1)Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.					Proyecte una salida para el mes de octubre al municipio de Girardot Cundinamarca los días 12, 13 y 14 junto con la coordinadora Carmen Helena Romero y los padres de familia, esto con el fin de hacer participe a la escuela de formación de la categoría de perfeccionamiento en representación de las subdivisiones sub-16 y sub-18; de igual modo proyecte para el mes de noviembre l participación en el campeonato en el campeonato mini baloncesto mixto organizado en el municipio de melgar los días 6 y 7 del mes ya mencionado. 				

2) Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes	Ajuste el horario de entrenamiento para cada una de las categorías con el fin de aumentar el número de participantes de las escuelas de formación teniendo como finalidad el siguiente cronograma de entrenamiento semanal  El sitio de entrenamiento es el coliseo municipal hasta el mes de octubre, informe a los deportistas que a partir del mes de noviembre el polideportivo o coliseo municipal entrara en mantenimiento, por ende, nos trasladamos a la escuela nuestra señora del Carmen para cumplir con las sesiones pactadas.
3) Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.	Realicé la inscripción correspondiente y entrega de documentos a los integrantes que se unieron recientemente a la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama; el consolidado de niños y jóvenes inscritos a escuela de formación de baloncesto del municipio es de: INICIACION: 15 FUNDAMENTACIÓN:27 PERFECCIONAMIENTO: 23 Inscribí un total de 3 deportistas, a la fecha cuento con 65 participantes activos inscritos en la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama. El aumento de agosto a septiembre es de aproximadamente 3 integrantes más. 

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

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	GAMA
NOMBRE DEL FORMADOR:	ASTRID PEÑA

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 AM - 10:00 AM				[illegible]	
				CDS	
2:00 PM - 4:00 PM	Iniciación	Iniciación			
	Coliseo Nigal	Coliseo Nigal			
4:00 PM - 6:00 PM			Fundamentación	Fundamentación	Fundamentación
			Coliseo Nigal	Coliseo Nigal	Coliseo Nigal
6:00 PM - 8:00 PM			Perfeccionamiento	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento
			Coliseo Nigal	Coliseo Nigal	Coliseo Nigal
NOMBRE MONITOR		CarolinaPeñaR.			

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES
EDADES	Masculino	Femenino	Urbano Masculino	Rural Masculino	Urbano Femenino	Rural Femenino	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1	0	1	0	2
7 AÑOS	5	2	5	0	2	0	7
8 AÑOS	2	3	2	0	3	0	5
9 AÑOS	0	4	0	0	4	0	4
10 AÑOS	1	4	1	0	4	0	5
11 AÑOS	1	2	1	0	1	0	3
12 AÑOS	0	3	0	0	3	0	3
13 AÑOS	7	4	4	3	3	1	11
14 AÑOS	3	3	3	0	3	0	6
15 AÑOS	3	2	3	0	1	1	5
16 AÑOS	3	0	3	0	0	0	3
17 AÑOS	8	5	5	3	4	1	13
TOTALES							65

4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física.	Realice para el mes de septiembre un total de 41 sesiones de entrenamiento para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento; las sesiones realizadas por categoría fueron: Iniciación: 13 Fundamentación: 14 Perfeccionamiento: 14 Cada una de las sesiones cuenta con las partes fundamentales de entrenamiento, siempre realizando movilidad articular, calentamiento, acondicionamiento físico, componentes técnico-tácticos y finalmente el estiramiento y retroalimentación, cada sesión tiene una duración de mínimo 120 minutos distribuidos en los componentes mencionados anteriormente. 
5) Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.	Entregue y formatos de matrícula para cada uno de los participantes de la escuela de formación y del mismo modo recopile la información completa que contienen: Consentimiento informado Consentimiento informado COVID Ficha de matricula fotocopia de documento de identidad y EPS A la fecha, se han recolectado 46 paquetes de documentación del total de los integrantes de la escuela de formación INICIACION 10 FUNDAMENTACION 16 PERFECCIONAMIENTO 20 Proyecte una nueva fecha de recopilación de documentación que será para el mes de noviembre, teniendo como resultado final 65 matrículas pactadas según la información de inscritos a la fecha, de igual modo quedan a la espera la entrega y recopilación de matrículas de los participantes que se integren en los próximos meses.

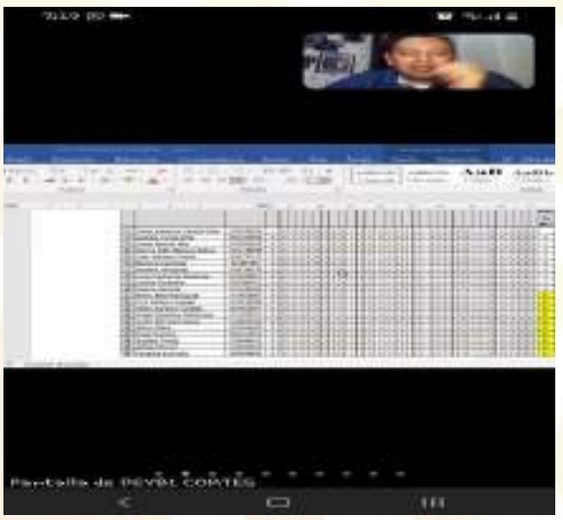
6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca.	Realicé para cada una de las sesiones una lista de asistencia digital, la cual es corroborada al finalizar la sesion de entrenamiento de la escuela de formacion de baloncesto, para las categorias de iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento, siendo 0 el valor de inasistencias y 1 el valor de la asistencia verificada.  Tome fotografías el día 16 de septiembre y así mismo durante cada sesión de entrenamiento que me indican y corroboran la asistencia digital con la imagen para verificar el proceso de responsabilidad y disciplina en cuanto a asistencias en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, esta evidencia es tomada al finalizar la sesión. 
7) Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados	Proyecté la planeación mensual y diaria del mes de octubre para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Subí la información en el drive de indeportesguavio2021 en la carpeta que lleva el nombre de CAROLINA PEÑA el día 30 de septiembre del 2021, en las cuales se encuentra la información de las planificaciones diarias de las siguientes semanas: SEMANA 1 (DEL 4 AL 10 DE OCTUBRE DEL 2021) SEMANA 2 (DEL 11 AL 17 DE OCTUBRE DEL 2021) SEMANA 3 (DEL 18 AL 24 DE OCTUBRE DEL 2021) SEMANA 4 (DEL 25 AL 31 DE OCTUBRE DEL 2021)

8) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Proyecte para el mes de octubre la segunda toma de pruebas físicas para las categorías de iniciación fundamentación y perfeccionamiento, siendo el cronograma para cumplir el siguiente con las respectivas fechas: ***INICIACION:*** **11 de octubre** Antropometría Salto vertical Salto horizontal **12 de octubre:** 20 y 50 metros Shuttle run ***FUNDAMENTACIÓN:*** **13 de octubre** Antropometría Salto vertical Salto Horizontal **14 de octubre** Shuttle run **15 de octubre** 50 y 20 metros ***PERFECCIONAMIENTO***: **13 de octubre** Antropometría Salto vertical Salto Horizontal **14 de octubre:** Test de leger Shuttle run **15 de octubre:** 50 y 20 metros 300 metros planos Realizare el cuadro comparativo de las pruebas físicas y analizare el avance que se obtiene en cada una de las categorías y el participante correspondiente, esta información será proyectada en el drive delegado para recopilar los datos y de igual modo reflejada en el informe del mes correspondiente. 

9). El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Recibí por parte de la coordinadora del municipio Carmen Helena Romero el certificado laboral del municipio de Gama el día 30 de septiembre del 2021, el cual consta que laboré el mes de agosto en apoyo a la parte de deporte y cultura y en el proceso de formación en baloncesto con la población del municipio, también consta actividades de apoyo como campamentos realizados en el mes, caminata 5 k en familia y campeonato interno mixto de voleibol.  LA COORDINACIÓN DE CULTURA, DEPORTE Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que ASTRID CAROLINA PEÑA RICO, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.068'529.003 de Anolaima Cundinamarca, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de Septiembre de 2021 al 30 de Septiembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 30 días del mes de Septiembre de 2021 CARMEN HELENA ROMERO CARDOZO Coordinadora de Cultura, Deporte y Turismo Gama Cundinamarca
10) Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	Realicé actividad de integración con padres de familia el día 10 de Septiembre del 2021, en donde se dio como tema principal, la importancia en el apoyo emocional de los deportistas, integrándolos y poniéndolos a prueba por medio de actividades competitivas, en donde también cambiaron de ambiente y disfrutaron una tarde en familia, esta actividad tuvo como resultado aparte de la integración, el mantenimiento y recolección de basuras del campo de futbol del municipio, la actividad inició a las 2:00 pm, el lugar de salida fue el coliseo municipal.  Proyecte un campeonato interno denominado copa navideña que será realizado el día 8 de noviembre con todos los deportistas de las diferentes categorías que estén participando en la escuela de formación de baloncesto, donde tendrán la oportunidad de compartir e interactuar con los demás deportistas que estén en el evento. El evento será realizado en el coliseo municipal con el acompañamiento de la directora Carmen Helena Romero Cardozo, instructores del municipio y policía nacional.

11) Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca.	Asistí a un encuentro deportivo en el municipio de Gachalá el día 01 de septiembre del 2021 con las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento femeninos y masculino, en donde mis deportistas se enfrentaron con la escuela de formación de Gachalá en las mismas categorías, Di como objetivo a la salida el estado competitivo de mis equipos, identificar las falencias por trabajar y los defectos por mejorar. 
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.	Realice el día sábado 11 la limpieza y desinfección e correspondiente al mes de septiembre para el campo deportivo, también en cada sesión de entrenamiento la limpieza y la desinfección de tanto los participantes como los materiales, el lavado de manos y desinfección se realiza a la entrada del coliseo municipal del municipio de Gama; este proceso se realiza con cada una de las categorías, Realice al inicio de la sesión de entrenamiento la limpieza y desinfección de los balones de baloncesto.  Al finalizar cada una de las sesiones, se les recomienda a los deportistas de nuevo el lavado de manos y el uso obligatorio del tapabocas.

13) Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.	Asistí a la rendición de cuentas del departamento de Cundinamarca organizada el día 7 de septiembre a las 10: 00 am por medio de la plataforma de Facebook live en donde se determina detalladamente todo el proceso detallado que ha presentado y elaborado INDEPORTES Cundinamarca.  Asistí el lunes 13 de septiembre a la mesa técnica programada para la capacitación de la planeación de la fuerza en entrenamiento de especialización y alto rendimiento con los ponentes DIEGO DIAZ, JUAN CCARLOS SANCHEZ y RAUL DUPOTEY.  Asistí el día 15 de septiembre a las 9 de la mañana a una reunión de INTERCOLEGIADOS con la coordinadora departamental con el fin de crear estrategias para aumentar la participación en dichos juegos.  Asistí el día 16 de septiembre a las 7:00 pm a la reunión correspondiente a informes de supervisión con el supervisor DEIBY CORTES, dicho encuentro tenía como fin capacitar a los

	formadores en cuanto al orden de la entrega de informes, corrección de fallas y formatos.  Asistí el día 27 de septiembre a la reunión mensual organizada por el gestor ALEXANDER URREGO en el municipio de Ubalá, en donde se realiza el compartir por el mes de amor y amistad y seguidamente se hace entrega del informe correspondiente al mes con la cuenta de cobro para el respectivo radicado.
14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye a la institución educativa departamental técnica agropecuaria Martin Romero junto con el licenciado JOHN MORERA docente de educación física al proceso de inscripción de Intercolegiados en cabeza de INDEPORTES en la disciplina de Baloncesto, conformando los equipos en las categorías de mini baloncesto, prejuvenil femenino y juvenil femenino y masculino, este proceso de inscripción se realizo por medio de un enlace creado en Google por el ya mencionado docente, luego se realizan los diferentes grupos en WhatsApp para determinar los horarios de entrenamientos en donde yo seré la encargada del proceso, finalmente el día 23 al 25 de agosto se realiza el proceso de inscripción en la página del ministerio de educación, formalizando así la participación de las categorías ya mencionadas del municipio de Gama. Realice apoyo en el proceso final de inscripción para el aumento de la población en los equipos del municipio de Gama, en donde hasta el día 20 de septiembre se lograron completar 5 equipos de baloncesto en todas las categorías. 

	Realice la entrega del informe mensual del mes de septiembre, esta entrega se realizó por medio de la plataforma asignada para los formadores indeportesguavio@gmail.com en la Carpeta llamada Carolina Peña; allí mismo se entregan los diferentes formatos estipulados mes a mes como los son planeaciones diarias, mensuales y asistencias.
	En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JUNIO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
JULIO	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	52606510
AGOSTO	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	53293986
Totales	**N/A**	**227,200**	**290,800**	**44,400**	**N/A**

CarolinaPeñaR.

FIRMA
ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
CC. 1068929603 de Anolaima Cund.

3.217.436.

SERGIO ALEXANDER URREGO
APOYO A SUPERVISIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL SUPERVISOR	
Nombre del (la) supervisor(a):	PEDRO YESID GUZMAN LINARES
Cargo Supervisor(a):	Profesional Universitario
Apoyo supervisión:	SERGIO ALEXANDER URREGO
Cargo:	Gestor provincia del Guavio

Observaciones del supervisor(a):

Por lo anterior, y en mi calidad de Supervisor del Contrato de Prestación de servicios 670-2021 y teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades contenidas durante el periodo comprendido entre 01/09/2021 al 30/09/2021 considero pertinente y viable realizar el Giro por UN MILLON SEISCIENTOS CIENCUENTA Y SEIS MIL PESOS M/CTE ($1.656.000) a la cuenta de ahorros No. 0550488421725836 del Banco DAVIVIENDA

En calidad de supervisor(a) del presente contrato de prestación de servicios dejo constancia que el pago de aportes al sistema de seguridad social se efectúa bajo la responsabilidad exclusiva del contratista de conformidad con el artículo 3.2.7.4 del decreto 1273 de 2018 el cual indica que "(…)*estará a cargo del contratista el pago de los aportes al sistema de seguridad social integral y los intereses moratorios a que hubiere lugar; en estos eventos excepcionales, el contratista deberá acreditar al contratante el pago del periodo correspondiente.*(…)"en tal sentido, dejo constancia que se efectuó la revisión de los soportes relacionados en el informe del contratista en especial los concernientes al pago de aportes al sistema de seguridad social teniendo presente que se efectuó la revisión mes vencido, de acuerdo con los lineamientos impartidos en la circular 005 de 2021, expedida por la Subgerencia Administrativa y Financiera del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

ESTADO FINANCIERO

VALOR TOTAL DEL CONTRATO			$ 9.936.000
CONCEPTO	**PERIODO**	**VALOR A PAGAR**	**SALDO POR EJECUTAR**
Pago 01	Del 08/07/2021 al 30/07/2021	$ 1.269.600	$ 8.666.400
Pago 02	Del 01/08/2021 al 30/08/2021	$1.656.000	$ 7.010.400
Pago 03	Del 01/09/2021 al 30/09/2021	$1.656.000	$ 5.354.400

El supervisor certifica que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas en el periodo informado.

Igualmente certifica que el contratista dio cumplimiento con las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social y cumplió con los aportes de salud, pensión y ARL.

Revisado y aprobado para pago:	**SI**	**X**	**NO**	

PEDRO YESID GUZMAN LINARES
SUPERVISOR

INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA											
Nombre del contratista	ASTRID CAROLINA PEÑA RICO										
Número de identificación	1068929603		**Tipo de documento**		Cedula de Ciudadanía						
Número del contrato	670 - 2021		**Pago número: 4**		4	de	6				
Período informado	DEL 01/10/2021 AL 30/10/2021		**N° de Registro Presupuestal**		2021001687 – 06/07/2021						
Cuenta bancaria - entidad:	0550488421725836 del Banco Davivienda				Corriente		Ahorros	X			
Valor del pago	UN MILLON SEISCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL PESOS ($1.656.000) M/CTE										
Fecha Acta Inicio	08/07/2021				**Fecha de terminación vigencia inicial**				15/12/2021		
Prórroga	SI		NO	X	**Fecha de terminación prórroga**				N/A		
Adición	SI		NO	X	**Valor adicionado**				N/A		
Suspensiones	SI		NO	X	**Periodo de Terminación**				N/A		

Objeto del Contrato PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1)Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.	Proyecte para el mes de noviembre la participación e las categorías fundamentación y perfeccionamiento a un campeonato en el municipio de Arbeláez Cundinamarca los días 13 14 y 15 del mes ya mencionado. 

2) Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes	Modifique el horario de entrenamiento, para la categoría de iniciación, con el fin de que los integrantes de dicha categoría tengan la posibilidad de participar en la reciente escuela de formación abierta en el municipio que está enfocada al deporte de voleibol, teniendo en cuenta la disponibilidad de las demás escuelas deportivas y culturales; los días pactados para realizar las sesiones de entrenamiento de la mencionada categoría son: Miércoles, jueves y viernes de dos de la tarde a cuatro de la tarde. Para las categorías de perfeccionamiento y fundamentación se mantienen los días pactados al inicio del programa de formación base en baloncesto. 
3) Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.	Mantuve la cantidad de deportistas inscritas para el mes de octubre, los cuales ya se encontraban vinculados de meses atrás, siendo esta inscripción lo correspondiente a niños y jóvenes afiliados a la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama con las siguientes categorías: INICIACION: 15 FUNDAMENTACIÓN:27 PERFECCIONAMIENTO: 23 A la fecha cuento con 65 participantes activos inscritos en la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama. 

4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física.	Realice para el mes de octubre un total de 39 sesiones de entrenamiento para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento; las sesiones realizadas por categoría fueron: Iniciación: 13 Fundamentación: 13 Perfeccionamiento: 13 Cada una de las sesiones cuenta con las partes fundamentales de entrenamiento, siempre realizando movilidad articular, calentamiento, acondicionamiento físico, componentes técnico-tácticos y finalmente el estiramiento y retroalimentación, cada sesión tiene una duración de mínimo 120 minutos distribuidos en los componentes mencionados anteriormente. 
5) Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.	Entregue y formatos de matrícula para cada uno de los participantes de la escuela de formación y del mismo modo recopile la información completa que contienen: Consentimiento informado Consentimiento informado COVID Ficha de matricula fotocopia de documento de identidad y EPS A la fecha, se han recolectado 46 paquetes de documentación del total de los integrantes de la escuela de formación INICIACION 10 FUNDAMENTACION 16 PERFECCIONAMIENTO 20 Proyecte una nueva fecha de recopilación de documentación que será para el mes de noviembre, teniendo como resultado final 65 matrículas pactadas según la información de inscritos a la fecha, de igual modo quedan a la espera la entrega y recopilación de matrículas de los participantes que se integren en los próximos meses.
6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la	Realicé para cada una de las sesiones una lista de asistencia digital, la cual es corroborada al finalizar la sesion de entrenamiento de la escuela de formacion de baloncesto, para las categorias de iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento, siendo 0 el valor de inasistencias y 1 el valor de la asistencia verificada.

evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca.	 Tome fotografías el día de 14 de octubre y así mismo durante cada sesión de entrenamiento que me indican y corroboran la asistencia digital con la imagen para verificar el proceso de responsabilidad y disciplina en cuanto a asistencias en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, esta evidencia es tomada al finalizar la sesión. 
7) Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados	Proyecté la planeación mensual y diaria del mes de noviembre para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Subí la información en el drive de indeportesguavio2021 en la carpeta que lleva el nombre de CAROLINA PEÑA el día 30 de octubre del 2021, en las cuales se encuentra la información de las planificaciones diarias de las siguientes semanas: SEMANA 1 (DEL 1 AL 7 DE NOVIEMBRE DEL 2021) SEMANA 2 (DEL 8 AL 14 DE NOVIEMBRE DEL 2021) SEMANA 3 (DEL 15 AL 21 DE NOVIEMBRE DEL 2021) SEMANA 4 (DEL 22 AL 28 DE NOVIEMBRE DEL 2021) SEMANA 5 (DEL 29 DE NOVIEMBRE AL 5 DE DICIEMBRE DEL 2021)

8) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realice la segunda toma de pruebas físicas para los participantes de las categorías de perfeccionamiento, fundamentación e iniciación, en donde se obtienen resultados favorables en los deportistas evaluados en la primera recopilación; se realiza un cuadro comparativo de resultados para verificar el estado actual de los deportistas. Las pruebas aplicadas para este mes de octubre fueron tomadas en la semana del 10 al 16 de octubre; en donde se citaron a las categorías por días y seguidamente se realizaron las siguientes pruebas  Proyecte para el mes de diciembre la tercera toma de pruebas físicas en la semana del 6 al 10 de diciembre para las categorías de iniciación fundamentación y perfeccionamiento siendo esta la toma final de datos para el presente año.
9). El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Recibí por parte de la coordinadora del municipio Carmen Helena Romero el certificado laboral del municipio de Gama el día 30 de octubre del 2021, el cual consta que laboré el mes de octubre en apoyo a la parte de deporte y cultura y en el proceso de formación en baloncesto con la población del municipio, también consta actividades de apoyo como campamentos realizados en el mes, como el campeonato interno de futbol sala, recopilación de documentos de Intercolegiados, apoyo en la parte administrativa y acompañamiento en comunales como delegada del equipo masculino de baloncesto.

	 LA COORDINADORA DE CULTURA, DEPORTE Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que **ASTRID CARDENA PEÑA RICO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.068'329.083 de Anolaima Cundinamarca, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de Octubre de 2021 al 30 de Octubre de 2021, cumpliendo las obligaciones establecidas en su respectiva Contrata. La presente se expide a los 30 días del mes de Octubre de 2021 CARMEN HELENA ROMERO CARDOZO Coordinadora de Cultura, Deporte y Turismo Gama Cundinamarca
10) Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	Realicé junto con el equipo de deporte y cultura del municipio de Gama en cabeza de la coordinadora Carmen Helena Romero, el día dulce junto con padres de familia y niños pertenecientes a la escuela de formación, en donde se les pidió a los niños que llegaran disfrazados el día 29 de octubre y así mismo se les realizo actividades recreativas y un compartir de gelatina y dulces, la actividad fue llevada a cabo en el polideportivo municipal desde las tres de la tarde hasta las cinco de la tarde, teniendo como aspecto  Proyecte un campeonato interno denominado copa navideña que será realizado el día 8 de diciembre con todos los deportistas de las diferentes categorías que estén participando en la escuela de formación de baloncesto, donde tendrán la oportunidad de compartir e interactuar con los demás deportistas que estén en el evento. El evento será realizado en el coliseo municipal con el acompañamiento de la directora Carmen Helena Romero Cardozo, instructores del municipio y policía nacional.
11) Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca.	Proyecte para el mes de noviembre y diciembre encuentro con las escuelas de formación del municipio de Guasca y del mismo modo proyecte un campeonato abierto de Inter escuelas para los municipios que quieran asistir en las categorías de perfeccionamiento, fundamentación e iniciación NOVIEMBRE 26 DEL 2021(encuentro escuela de formación Guasca) DICIEMBRE 12 DEL 2021 (Campeonato abierto)

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.	Realice a la entrada de cada una de las sesiones de entrenamiento para las categorías de perfeccionamiento, fundamentación e iniciación la limpieza y desinfección de pies y manos de los deportistas participantes en la escuela, con el fin de concientizar el autocuidado y prevenir el COVID 19 entre ellos, del mismo modo al finalizar cada una de las sesiones, se les recuerda el adecuado uso del tapabocas y la importancia del lavado de manos cada vez que lleguemos a casa. 
13) Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.	Asistí a la capacitación y entrega de uniformes en el municipio de Mosquera el día 5 de octubre del presente año, la cual fue iniciada a las siete treinta de la mañana junto con los formadores de la región del Guavio; se hace entrega de dotación personal, sudadera y camiseta y se instruye un poco en los eventos faltantes del año y la aclaración de temas como entrega de uniformes para los municipios faltantes.  Asistí el día 27 de octubre a la reunión mensual organizada por el gestor ALEXANDER URREGO en el municipio de Gama, en dónde se realiza la revisión formal de informes de entregas del mes, del mismo modo se aclara el acompañamiento y apoyo para los eventos de comunales y de Intercolegiados.
14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen	Apoye en el encuentro de comunales realizado los días 30 y 31 de octubre en el municipio de Guasca, siendo delegada de los equipos de baloncesto masculino y femenino que representaron al

los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	municipio, el encuentro en el municipio del evento fue a las 6 30 de la mañana en el coliseo municipal en donde se realizo el acompañamiento para recibir la dotación de uniformes para los participantes, de igual modo culmino la jornada el día sábado sobre las dos de la mañana acompañando al equipo femenino en la final realizada y así mismo quedando de campeonas en dicho evento. 
	Realice la entrega del informe mensual del mes de octubre, esta entrega se realizó por medio de la plataforma asignada para los formadores indeportesguavio@gmail.com en la Carpeta llamada Carolina Peña; allí mismo se entregan los diferentes formatos estipulados mes a mes como los son planeaciones diarias, mensuales y asistencias.
	En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JUNIO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
JULIO	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	52606510
AGOSTO	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	53293986
SEPTIEMBRE	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	1152933819
Totales	**N/A**	**340,800**	**4436,200**	**66,600**	**N/A**

FIRMA
ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
CC. 1068929603 de Anolaima Cund.

SERGIO ALEXANDER URREGO
APOYO A SUPERVISIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL SUPERVISOR	
Nombre del (la) supervisor(a):	PEDRO YESID GUZMAN LINARES
Cargo Supervisor(a):	Profesional Universitario
Apoyo supervisión:	SERGIO ALEXANDER URREGO
Cargo:	Gestor provincia del Guavio

Observaciones del supervisor(a):

Por lo anterior, y en mi calidad de Supervisor del Contrato de Prestación de servicios 670-2021 y teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades contenidas durante el periodo comprendido entre 01/10/2021 al 30/10/2021 considero pertinente y viable realizar el Giro por UN MILLON SEISCIENTOS CIENCUENTA Y SEIS MIL PESOS M/CTE ($1.656.000) a la cuenta de ahorros No. 0550488421725836 del Banco DAVIVIENDA

En calidad de supervisor(a) del presente contrato de prestación de servicios dejo constancia que el pago de aportes al sistema de seguridad social se efectúa bajo la responsabilidad exclusiva del contratista de conformidad con el artículo 3.2.7.4 del decreto 1273 de 2018 el cual indica que "(…)*estará a cargo del contratista el pago de los aportes al sistema de seguridad social integral y los intereses moratorios a que hubiere lugar; en estos eventos excepcionales, el contratista deberá acreditar al contratante el pago del periodo correspondiente*.(…)"en tal sentido, dejo constancia que se efectuó la revisión de los soportes relacionados en el informe del contratista en especial los concernientes al pago de aportes al sistema de seguridad social teniendo presente que se efectuó la revisión mes vencido, de acuerdo con los lineamientos impartidos en la circular 005 de 2021, expedida por la Subgerencia Administrativa y Financiera del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

ESTADO FINANCIERO

VALOR TOTAL DEL CONTRATO			$ 9.936.000
CONCEPTO	**PERIODO**	**VALOR A PAGAR**	**SALDO POR EJECUTAR**
Pago 01	Del 08/07/2021 al 30/07/2021	$ 1.269.600	$ 8.666.400
Pago 02	Del 01/08/2021 al 30/08/2021	$1.656.000	$ 7.010.400
Pago 03	Del 01/09/2021 al 30/09/2021	$1.656.000	$ 5.354.400
Pago 04	Del 01/ 10/ 2021 al 30/10/2021	$1.656.000	$3.698.400

El supervisor certifica que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas en el periodo informado.

Igualmente certifica que el contratista dio cumplimiento con las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social y cumplió con los aportes de salud, pensión y ARL.

Revisado y aprobado para pago:	**SI**	**X**	**NO**	

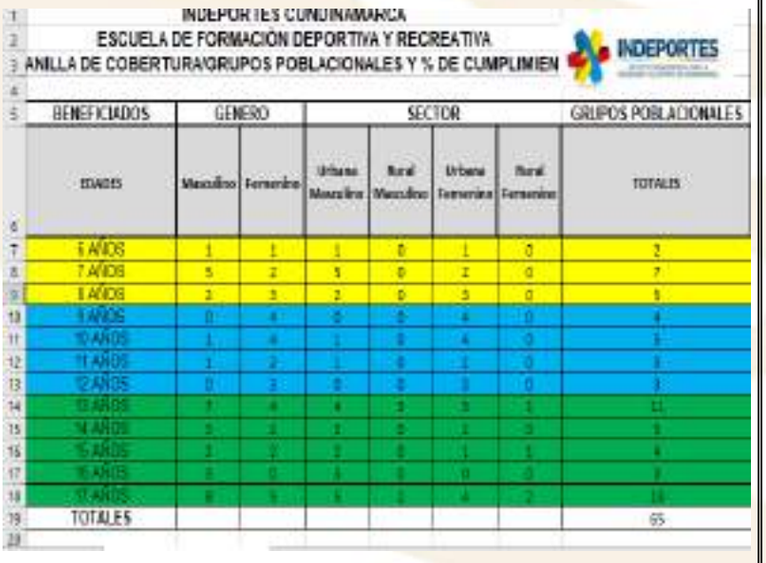
PEDRO YESID GUZMAN LINARES
SUPERVISOR

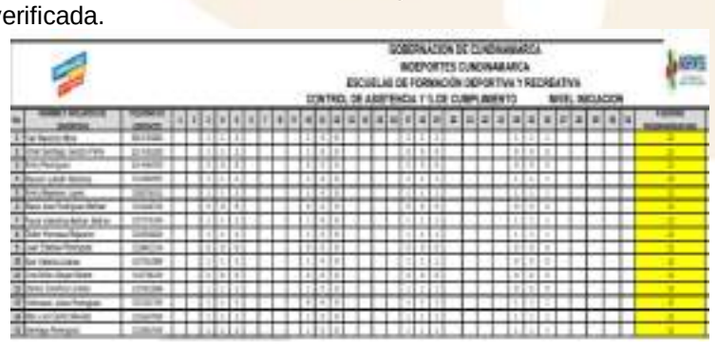
INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA										
Nombre del contratista	ASTRID CAROLINA PEÑA RICO									
Número de identificación	1068929603		**Tipo de documento**		Cedula de Ciudadanía					
Número del contrato	670 - 2021		**Pago número: 5**		5	de	6			
Período informado	DEL 01/11/2021 AL 30/11/2021		**N° de Registro Presupuestal**		2021001687 – 06/07/2021					
Cuenta bancaria - entidad:	0550488421725836 del Banco Davivienda				Corriente		Ahorros	X		
Valor del pago	UN MILLON SEISCIENTOS CINCUENTA Y SEIS MIL PESOS ($1.656.000) M/CTE									
Fecha Acta Inicio	08/07/2021				**Fecha de terminación vigencia inicial**		15/12/2021			
Prórroga	SI		NO	X	**Fecha de terminación prórroga**		N/A			
Adición	SI		NO	X	**Valor adicionado**		N/A			
Suspensiones	SI		NO	X	**Periodo de Terminación**		N/A			

Objeto del Contrato PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Obligaciones específicas:	**Actividades realizadas:**
1)Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.	Realicé un campeonato interno de baloncesto tres por tres en donde se obtuvo la participación de la ciudadanía junto con la escuela de formación, rescatando las tres categorías manejadas durante la escuela de formación para dicho encuentro, en la categoría de iniciación se conformaron 4 equipos de 5 jugadores cada uno, en fundamentación se vincularon 8 equipos de 5 jugadores y en perfeccionamiento 14 equipos de cinco jugadores cada uno, las fechas pactadas para este encuentro fueron los días 17, 18 y 19 de noviembre, ajustando las fechas de encuentro aleatorio para las categorías; los equipos se conformaron por sorteos, delegando un capitán que fuera la cabeza y el organizador del equipo a adquirir en el sorteo mencionado.
2) Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes	Confirmé los horarios de entrenamiento, para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento con el fin de que los integrantes de dichas categorías tengan la posibilidad de participar en las diferentes escuelas de formación brindadas por el municipio, teniendo en cuenta la disponibilidad de las demás escuelas deportivas y culturales; los días pactados para realizar las sesiones de entrenamiento de las mencionadas categorías son: Miércoles, jueves y viernes.

	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO MUNICIPIO: GAMA NOMBRE DEL FORMADOR: ASTRID PEÑA HORARIOS | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES 2:00 PM - 4:00 PM: Iniciación / Cobras Sigal (MIERCOLES, JUEVES, VIERNES) 4:00 PM - 6:00 PM: Fundamentación / Cobras Sigal (MIERCOLES, JUEVES, VIERNES) 6:00 PM - 8:00 PM: Perfeccionamiento / Cobras Sigal (MIERCOLES, JUEVES, VIERNES) NOMBRE MONITOR: Carolina Peña R.
3) Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.	Mantuve la cantidad de deportistas inscritas para el mes de noviembre, los cuales ya se encontraban vinculados de meses atrás, siendo esta inscripción lo correspondiente a niños y jóvenes afiliados a la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama con las siguientes categorías: INICIACION: 15 FUNDAMENTACIÓN:27 PERFECCIONAMIENTO: 23 A la fecha cuento con 65 participantes activos inscritos en la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama.  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN BENEFICIADOS | GENERO | SECTOR | GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | TOTALES 6 AÑOS: 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 7 AÑOS: 5 | 2 | 5 | 0 | 2 | 0 | 7 8 AÑOS: 2 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 5 9 AÑOS: 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 10 AÑOS: 1 | 4 | 1 | 0 | 4 | 0 | 5 11 AÑOS: 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 12 AÑOS: 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 13 AÑOS: 7 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 11 14 AÑOS: 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 6 15 AÑOS: 3 | 2 | 3 | 0 | 1 | 1 | 5 16 AÑOS: 3 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 17 AÑOS: 6 | 5 | 4 | 2 | 4 | 2 | 12 TOTALES: 65
4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las	Realice para el mes de noviembre un total de 36 sesiones de entrenamiento para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento; las sesiones realizadas por categoría fueron: Iniciación: 12 Fundamentación: 12 Perfeccionamiento: 12 Cada una de las sesiones cuenta con las partes fundamentales de entrenamiento, siempre realizando movilidad articular, calentamiento, acondicionamiento físico, componentes técnico-tácticos y finalmente el estiramiento y retroalimentación, cada sesión tiene una duración de mínimo 120 minutos distribuidos en los componentes mencionados anteriormente.

sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física.	
5) Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.	Entregue y formatos de matrícula para cada uno de los participantes de la escuela de formación y del mismo modo recopile la información completa que contienen: Consentimiento informado Consentimiento informado COVID Ficha de matricula fotocopia de documento de identidad y EPS A la fecha, se han recolectado 46 paquetes de documentación del total de los integrantes de la escuela de formación INICIACION 10 FUNDAMENTACION 16 PERFECCIONAMIENTO 20 Proyecte una nueva fecha de recopilación de documentación que será para el mes de diciembre, teniendo como resultado final 65 matrículas pactadas según la información de inscritos a la fecha, de igual modo quedan a la espera la entrega y recopilación de matrículas de los participantes que se integren en los próximos meses.
6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca.	Realicé para cada una de las sesiones una lista de asistencia digital, la cual es corroborada al finalizar la sesion de entrenamiento de la escuela de formacion de baloncesto, para las categorias de iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento, siendo 0 el valor de inasistencias y 1 el valor de la asistencia verificada.  Tome fotografías al finalizar cada una de las sesiones y así mismo durante cada sesión de entrenamiento las cuales me indican y corroboran la asistencia digital con la imagen para verificar el proceso de responsabilidad y disciplina en cuanto a asistencias en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, esta evidencia es tomada al finalizar la sesión.

	
7) Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados	Proyecté la planeación mensual y diaria del mes de diciembre para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Subí la información en el drive de indeportesguavio2021 en la carpeta que lleva el nombre de CAROLINA PEÑA el día 30 de noviembre del 2021, en las cuales se encuentra la información de las planificaciones diarias de las siguientes semanas: SEMANA 1 (DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE DEL 2021) SEMANA 2 (DEL 6 AL 12 DE DICIEMBRE DEL 2021) SEMANA 3 (DEL 13 AL 19 DE DICIEMBRE DEL 2021)
8) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realicé las pruebas físicas y de antropometría para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama Cundinamarca siendo el siguiente orden para la aplicación con un total de 28 datos recogidos: INICIACION: 8 participantes **9 de agosto** Antropometría Salto vertical Salto horizontal **10 de agosto:** 20 y 50 metros Shuttle run FUNDAMENTACIÓN: 10 participantes **11 de agosto** Antropometría **12 de agosto:** Shuttle run **13 de agosto:** 50 y 20 metros PERFECCIONAMIENTO: 10 Participantes **11 de agosto** Antropometría **12 de agosto:** Test de leger Shuttle run **13 de agosto:** 50 y 20 metros 300 metros planos Realice la segunda toma de pruebas físicas para los participantes de las categorías de perfeccionamiento, fundamentación e iniciación, en donde se obtienen resultados favorables en los deportistas evaluados en la primera recopilación; se realiza un cuadro comparativo de resultados para verificar el estado actual de los deportistas.

	Las pruebas aplicadas para este mes de octubre fueron tomadas en la semana del 10 al 16 de octubre; en donde se citaron a las categorías por días y seguidamente se realizaron las pruebas Realice la tercera toma y toma de salida de pruebas físicas para los participantes de las categorías de perfeccionamiento, fundamentación e iniciación, en donde se obtienen resultados favorables en los deportistas evaluados en la primera recopilación; se realiza un cuadro comparativo de resultados para verificar el estado actual de los deportistas y el estado final (anexo evidencias). Las pruebas aplicadas para este mes de noviembre fueron tomadas en la semana del 22 al 26 de noviembre; en donde se citaron a las categorías por días y seguidamente se realizaron las pruebas asignadas para cada uno de ellos  Los resultados obtenidos fueron subidos en el drive INDEPORTES Guavio 2021 con la respectiva participación y resultados de cada uno de los deportistas.
9). El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Recibí por parte de la coordinadora del municipio Carmen Helena Romero el certificado laboral del municipio de Gama el día 30 de noviembre del 2021, el cual consta que laboré el mes de noviembre en apoyo a la parte de deporte y cultura y en el proceso de formación en baloncesto con la población del municipio, también consta actividades de apoyo como Intercolegiados segunda fase, festival de la arepa, apoyo festival del campesino, feria ganadera y apoyo en la parte administrativa. 

10) Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	Proyecté para el mes de diciembre la integracion final junto con las escuelas de formacion de ciclismo y voleibol, la despedida para los deportistas de las categorias de iniciacion, perfeccionameirnto y fundamntacion del municipio para realizar un pequeño compartir en la piscina municipal del municipio y asi mismo realizar la despedida y el agradecimiento por dicha participacion dirante el proceso de formacion. Proyecte un campeonato interno denominado copa navideña que será realizado el día 8 de diciembre con todos los deportistas de las diferentes categorías que estén participando en la escuela de formación de baloncesto, donde tendrán la oportunidad de compartir e interactuar con los demás deportistas que estén en el evento. El evento será realizado en el coliseo municipal con el acompañamiento de la directora Carmen Helena Romero Cardozo, instructores del municipio y policía nacional.
11) Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca.	Realicé junto con el equipo de deporte en cabeza de la coordinadora Carmen Helena Romero, el cierre de escuelas de formación mediante un encuentro cuadrangular con los municipios de Gachalá, Junín, y Ubalá el día 25 de noviembre del presente año, el evento inicio en la mañana y finalizo en horas de la noche, teniendo como resultado final, el buen desempeño deportivo y disciplinario de los niños y jóvenes participantes de las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. 
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.	Realice a la entrada de cada una de las sesiones de entrenamiento para las categorías de perfeccionamiento, fundamentación e iniciación la limpieza y desinfección de pies y manos de los deportistas participantes en la escuela, con el fin de concientizar el autocuidado y prevenir el COVID 19 entre ellos, del mismo modo al finalizar cada una de las sesiones, se les recuerda el adecuado uso del tapabocas y la importancia del lavado de manos cada vez que lleguemos a casa, así mismo realice la limpieza y desinfección del material de trabajo durante cada una de las sesiones con el fin de prevenir contagios por agentes externos a la escuela de formación.

	
13) Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.	Asistí a la capacitación del viernes 12 de noviembre del 2021 dada por el gestor ALEXANDER URREGO el encuentro se realizó de manera virtual por la plataforma zoom sobre las 8:00 pm y finalizo a las 9:30 pm los temas que se trataron fueron de informes finales y el proceso de elaboración de los mismos, así mismo se entregaron fecha y formatos de informes de pruebas físicas en donde se daban como ejemplo los diferentes componentes que deben ser entregados en el informe final.  Asistí a la reunión con el gestor ALEXANDER URREGO el día jueves 25 de noviembre en el municipio de GACHETA, en donde se trataron los temas correspondientes a la entrega de informe mensual y actividades programadas para el siguiente mes. Asistí el día 26 de noviembre a la capacitación por plataforma ZOOM relacionado con el KARATHE KI en donde se trataron temas de entrenamiento general y especifico del deporte, planeación y componentes básicos del mismo, también se dieron a conocer elementos básicos del deporte como movimientos y demás. 

14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Apoye al equipo de baloncesto que paso a la segunda fase de Intercolegiados al municipio de la mesa los días 17 y 18 de noviembre, en donde se enfrentaron con los demás equipos convocados a la fase regional de juego Intercolegiados. 
	Realice la entrega del informe mensual del mes de noviembre, esta entrega se realizó por medio de la plataforma asignada para los formadores indeportesguavio@gmail.com en la Carpeta llamada Carolina Peña; allí mismo se entregan los diferentes formatos estipulados mes a mes como los son planeaciones diarias, mensuales y asistencias.
	En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JUNIO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
JULIO	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	52606510
AGOSTO	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	53293986
SEPTIEMBRE	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	1152933819
OCTUBRE	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	54710925
Totales	**N/A**	**340,800**	**4436,200**	**66,600**	**N/A**

FIRMA
ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
CC. 1068929603 de Anolaima Cund.

SERGIO ALEXANDER URREGO
APOYO A SUPERVISIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL SUPERVISOR	
Nombre del (la) supervisor(a):	PEDRO YESID GUZMAN LINARES
Cargo Supervisor(a):	Profesional Universitario
Apoyo supervisión:	SERGIO ALEXANDER URREGO
Cargo:	Gestor provincia del Guavio
Observaciones del supervisor(a):	

Por lo anterior, y en mi calidad de Supervisor del Contrato de Prestación de servicios 670-2021 y teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades contenidas durante el periodo comprendido entre 01/11/2021 al 30/11/2021 considero pertinente y viable realizar el Giro por UN MILLON SEISCIENTOS CIENCUENTA Y SEIS MIL PESOS M/CTE ($1.656.000) a la cuenta de ahorros No. 0550488421725836 del Banco DAVIVIENDA

En calidad de supervisor(a) del presente contrato de prestación de servicios dejo constancia que el pago de aportes al sistema de seguridad social se efectúa bajo la responsabilidad exclusiva del contratista de conformidad con el artículo 3.2.7.4 del decreto 1273 de 2018 el cual indica que "(…)*estará a cargo del contratista el pago de los aportes al sistema de seguridad social integral y los intereses moratorios a que hubiere lugar; en estos eventos excepcionales, el contratista deberá acreditar al contratante el pago del periodo correspondiente.*(…)"en tal sentido, dejo constancia que se efectuó la revisión de los soportes relacionados en el informe del contratista en especial los concernientes al pago de aportes al sistema de seguridad social teniendo presente que se efectuó la revisión mes vencido, de acuerdo con los lineamientos impartidos en la circular 005 de 2021, expedida por la Subgerencia Administrativa y Financiera del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

ESTADO FINANCIERO

VALOR TOTAL DEL CONTRATO			$ 9.936.000
CONCEPTO	**PERIODO**	**VALOR A PAGAR**	**SALDO POR EJECUTAR**
Pago 01	Del 08/07/2021 al 30/07/2021	$ 1.269.600	$ 8.666.400
Pago 02	Del 01/08/2021 al 30/08/2021	$1.656.000	$ 7.010.400
Pago 03	Del 01/09/2021 al 30/09/2021	$1.656.000	$ 5.354.400
Pago 04	Del 01/ 10/ 2021 al 30/10/2021	$1.656.000	$3.698.400
Pago 05	Del 01/11/2021 al 30/11/2021	$1.656.000	$2.042.400

El supervisor certifica que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas en el periodo informado.

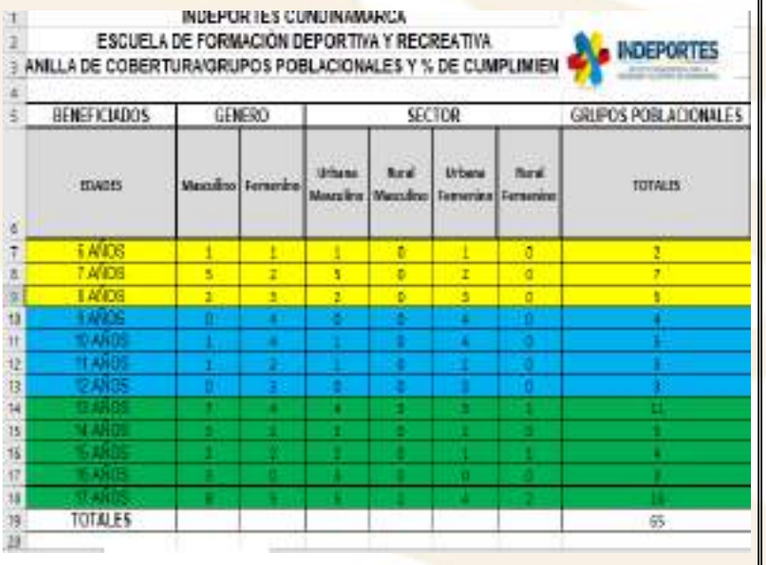
Igualmente certifica que el contratista dio cumplimiento con las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social y cumplió con los aportes de salud, pensión y ARL.

Revisado y aprobado para pago:	**SI**	**X**	**NO**	

PEDRO YESID GUZMAN LINARES
SUPERVISOR

INFORME DE SUPERVISIÓN PARA CONTRATOS DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES Y DE APOYO A LA GESTIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL CONTRATISTA											
Nombre del contratista	ASTRID CAROLINA PEÑA RICO										
Número de identificación	1068929603		**Tipo de documento**		Cedula de Ciudadanía						
Número del contrato	670 - 2021		**Pago número: 6**		6	de	6				
Período informado	DEL 01/12/2021 AL 15/12/2021		**N° de Registro Presupuestal**		2021001687 – 06/07/2021						
Cuenta bancaria - entidad:	0550488421725836 del Banco Davivienda				Corriente		Ahorros	X			
Valor del pago	OHOCIENTOS VEINTIOCHO MIL PESOS ($828.000) M/CTE										
Fecha Acta Inicio	08/07/2021				**Fecha de terminación vigencia inicial**		15/12/2021				
Prórroga	SI		NO	X	**Fecha de terminación prórroga**		N/A				
Adición	SI		NO	X	**Valor adicionado**		N/A				
Suspensiones	SI		NO	X	**Periodo de Terminación**		N/A				
Objeto del Contrato PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA" PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS DEL INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA											
Obligaciones específicas:					**Actividades realizadas:**						
1)Efectuar la organización, instrucción, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 grupos de formación deportiva en el área y municipio asignados por el supervisor, el contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción a los procesos de formación que lidera, para la iniciación, fundamentación y perfeccionamiento en el deporte, a través de medios de comunicación masivos, las Juntas de Acción Comunal, las Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades.					Realicé un campeonato interno de baloncesto tres por tres en donde se obtuvo la participación de la ciudadanía junto con la escuela de formación, rescatando las tres categorías manejadas durante la escuela de formación para dicho encuentro, en la categoría de iniciación se conformaron 4 equipos de 5 jugadores cada uno, en fundamentación se vincularon 8 equipos de 5 jugadores y en perfeccionamiento 14 equipos de cinco jugadores cada uno, las fechas pactadas para este encuentro fueron los días 17, 18 y 19 de noviembre y la final fue realizada el 10 de diciembre, ajustando las fechas de encuentro aleatorio para las categorías; los equipos se conformaron por sorteos, delegando un capitán que fuera la cabeza y el organizador del equipo a adquirir en el sorteo mencionado. El total de encuentros fueron para la categoría de perfeccionamiento 16 y para la categoría de fundamentación 6.				
2) Posterior al acta de inicio se deberá presentar ante el respectivo supervisor el Plan de trabajo, teniendo 15 días calendario como término para dicha entrega, en donde se especifique horarios, sitios de práctica, y demás datos correspondientes					Confirmé los horarios de entrenamiento, para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento con el fin de que los integrantes de dichas categorías tengan la posibilidad de participar en las diferentes escuelas de formación brindadas por el municipio, teniendo en cuenta la disponibilidad de las demás escuelas deportivas y culturales; los días pactados para realizar las sesiones de entrenamiento de las mencionadas categorías son: Miércoles, jueves y viernes.				

	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO MUNICIPIO: GAMA NOMBRE DEL FORMADOR: ASTRID PEÑA HORARIOS | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES 2:00 PM - 4:00 PM: Iniciación / Cobros Ulpal 4:00 PM - 6:00 PM: Fundamentación / Cobros Ulpal 6:00 PM - 8:00 PM: Perfeccionamiento / Cobros Ulpal NOMBRE MONITOR: CarolinaPeñaR.
3) Tener una cobertura mínima de 20 personas por grupo o una cobertura global de 60 beneficiados activos como mínimo durante el mes en los 3 grupos, en caso de estar vigentes las medidas que restrinjan la movilidad, o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista podrá disminuir la cobertura a 15 personas por grupo o una cobertura global de 45 beneficiados activos como mínimo durante el mes.	Entregue documentación de la cantidad de deportistas inscritas para los 6 meses de ejecutados, siendo esta inscripción lo correspondiente a niños y jóvenes afiliados a la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama con las siguientes categorías: INICIACION: 15 FUNDAMENTACIÓN:27 PERFECCIONAMIENTO: 23 A la fecha cuento con 65 participantes inscritos en la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama.  INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN BENEFICIADOS | GENERO | SECTOR | GRUPOS POBLACIONALES EDADES | Masculino | Femenino | Urbana Masculino | Rural Masculino | Urbana Femenino | Rural Femenino | TOTALES 6 AÑOS: 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 7 AÑOS: 5 | 2 | 5 | 0 | 2 | 0 | 7 8 AÑOS: 2 | 3 | 2 | 0 | 3 | 0 | 5 9 AÑOS: 0 | 4 | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 10 AÑOS: 1 | 4 | 1 | 0 | 4 | 0 | 5 11 AÑOS: 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 12 AÑOS: 0 | 3 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 13 AÑOS: 7 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 11 14 AÑOS: 3 | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 6 15 AÑOS: 3 | 2 | 3 | 0 | 1 | 1 | 5 16 AÑOS: 3 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 17 AÑOS: 8 | 5 | 6 | 2 | 4 | 2 | 14 TOTALES: 65
4) Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta por veinte (20) minutos de preparación, hora y treinta (1:30) minutos de formación y diez (10) minutos de cierre, para un total de 2 horas como mínimo. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado por el respectivo periodo se realice de manera proporcional a las	Realice para el mes de diciembre un total de 21 sesiones de entrenamiento para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento; las sesiones realizadas por categoría fueron: Iniciación: 7 Fundamentación: 7 Perfeccionamiento: 7 Cada una de las sesiones cuenta con las partes fundamentales de entrenamiento, siempre realizando movilidad articular, calentamiento, acondicionamiento físico, componentes técnico-tácticos y finalmente el estiramiento y retroalimentación, cada sesión tiene una duración de mínimo 120 minutos distribuidos en los componentes mencionados anteriormente.

sesiones efectivamente realizadas; en caso de que se restrinja la movilidad o que promuevan el aislamiento o distanciamiento físico, el contratista desarrollará 6 sesiones de formación a la semana, mínimo 24 sesiones al mes, a través de la utilización de medios virtuales o medios de comunicación masivo, adoptando las estrategias pertinentes junto con el supervisor, teniendo en cuenta las necesidades de los municipios y conmutando, si es el caso, por actividades de recreación o actividad física.	
5) Consolidar y actualizar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada para la inscripción, consentimiento informado y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.	Entregue formatos de matrícula para cada uno de los participantes de la escuela de formación y del mismo modo recopile la información completa que contienen: Consentimiento informado Consentimiento informado COVID Ficha de matricula fotocopia de documento de identidad y EPS para el cierre de escuelas se recolectaron 46 paquetes de documentación del total de los integrantes de la escuela de formación INICIACION 10 FUNDAMENTACION 16 PERFECCIONAMIENTO 20
6) El contratista deberá tomar asistencia de los beneficiados por sesión realizada y soporte fotográfico conforme al formato dispuesto para ello y entrega en el respectivo informe mensual; la no entrega de esta evidencia ocasionará que no se contabilice como sesión realizada. En la evidencia se debe dejar constancia del buen uso y promoción de la imagen de INDEPORTES Cundinamarca.	Realicé para cada una de las sesiones una lista de asistencia digital, la cual es corroborada al finalizar la sesion de entrenamiento de la escuela de formacion de baloncesto, para las categorias de iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento, siendo 0 el valor de inasistencias y 1 el valor de la asistencia verificada.  Tome fotografías al finalizar cada una de las sesiones y así mismo durante cada sesión de entrenamiento las cuales me indican y corroboran la asistencia digital con la imagen para verificar el proceso de responsabilidad y disciplina en cuanto a asistencias en las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, esta evidencia es tomada al finalizar la sesión.

	
7) Presentar la planeación de las sesiones de clase antes del inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato al respectivo supervisor o persona delegada por la subgerencia técnica, la planeación diaria de clase describiendo en cada una de las partes de ella los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados	Ejecuté la planeación mensual y diaria del mes de diciembre para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento. Subí la información en el drive de indeportesguavio2021 en la carpeta que lleva el nombre de CAROLINA PEÑA el día 15 de diciembre del 2021, en las cuales se encuentra la información de las planificaciones diarias de las siguientes semanas: SEMANA 1 (DEL 1 AL 5 DE DICIEMBRE DEL 2021) SEMANA 2 (DEL 6 AL 12 DE DICIEMBRE DEL 2021) SEMANA 3 (DEL 13 AL 19 DE DICIEMBRE DEL 2021)
8) Presentar ante el Supervisor las evaluaciones que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados; las cuales estarán establecidos en el cronograma general, los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del respectivo periodo y un consolidado en el informe final.	Realicé las pruebas físicas y de antropometría para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento de la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama Cundinamarca siendo el siguiente orden para la aplicación con un total de 28 datos recogidos: INICIACION: 8 participantes **9 de agosto** Antropometría Salto vertical Salto horizontal **10 de agosto:** 20 y 50 metros Shuttle run FUNDAMENTACIÓN: 10 participantes **11 de agosto** Antropometría **12 de agosto:** Shuttle run **13 de agosto:** 50 y 20 metros PERFECCIONAMIENTO: 10 Participantes **11 de agosto** Antropometría **12 de agosto:** Test de leger Shuttle run **13 de agosto:** 50 y 20 metros 300 metros planos Realice la segunda toma de pruebas físicas para los participantes de las categorías de perfeccionamiento, fundamentación e iniciación, en donde se obtienen resultados favorables en los deportistas evaluados en la primera recopilación; se realiza un cuadro comparativo de resultados para verificar el estado actual de los deportistas.

	Las pruebas aplicadas para este mes de octubre fueron tomadas en la semana del 10 al 16 de octubre; en donde se citaron a las categorías por días y seguidamente se realizaron las pruebas Realice la tercera toma y toma de salida de pruebas físicas para los participantes de las categorías de perfeccionamiento, fundamentación e iniciación, en donde se obtienen resultados favorables en los deportistas evaluados en la primera recopilación; se realiza un cuadro comparativo de resultados para verificar el estado actual de los deportistas y el estado final (anexo evidencias). Las pruebas aplicadas para este mes de noviembre fueron tomadas en la semana del 22 al 26 de noviembre; en donde se citaron a las categorías por días y seguidamente se realizaron las pruebas asignadas para cada uno de ellos Consolidé la información de las pruebas y subí evidencias de lo ejecutado al drive correspondiente el día 15 de diciembre del 2021.
9). El contratista deberá entregar certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado.	Recibí por parte de la coordinadora del municipio Carmen Helena Romero el certificado laboral del municipio de Gama el día 15 de diciembre del 2021, el cual consta que laboré el mes de noviembre en apoyo a la parte de deporte y cultura y en el proceso de formación en baloncesto con la población del municipio, también consta actividades de apoyo entrega de detalles día de la madre, novenas navideñas, día de velitas y aguinaldo navideño realizado en el municipio de Gama.  LA COORDINADORA DE LA OFICINA DE DEPORTE CULTURA TURISMO Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA HACE CONSTAR: Que ASTRID CAROLINA PEÑA RICO, identificado con la cédula de Ciudadanía No. 1.069328.808 de Anolaima Cundinamarca, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2021 al 15 de diciembre de 2021, cumpliendo con obligaciones establecidas en su respectivo Contrato. La presente se expide a los 15 días del mes de diciembre de 2021 CARMEN HELENA ROMERO CARDOZO Coordinadora de Deportes
10) Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en materia de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica.	Realicé para el mes de diciembre la integracion final junto con las escuelas de formacion de ciclismo y voleibol, la despedida para los deportistas de las categorias de iniciacion, perfeccionameirnto y fundamntacion del municipio para realizar un pequeño compartir en la piscina municipal del municipio y asi mismo realizar la despedida y el agradecimiento por dicha participacion dirante el proceso de formacion. Realice la entrega de la premiacion por la participacion en la escuela de baloncesto durante los seis meses y por los logros dados en el campeonato realizado durante elos meses de noviembre y diciembre

	
11) Consolidar y presentar mensualmente con el informe de supervisión un logro o actividad que deba ser resaltado, en el formato establecido por Indeportes Cundinamarca.	Realicé junto con el equipo de deporte en cabeza de la coordinadora Carmen Helena Romero, el cierre de escuelas de formación mediante un encuentro cuadrangular con los municipios de Gachalá, Junín, y Ubalá el día 25 de noviembre del presente año, el evento inicio en la mañana y finalizo en horas de la noche, teniendo como resultado final, el buen desempeño deportivo y disciplinario de los niños y jóvenes participantes de las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento.
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.	Realice a la entrada de cada una de las sesiones de entrenamiento para las categorías de perfeccionamiento, fundamentación e iniciación la limpieza y desinfección de pies y manos de los deportistas participantes en la escuela, con el fin de concientizar el autocuidado y prevenir el COVID 19 entre ellos, del mismo modo al finalizar cada una de las sesiones, se les recuerda el adecuado uso del tapabocas y la importancia del lavado de manos cada vez que lleguemos a casa, así mismo realice la limpieza y desinfección del material de trabajo durante cada una de las sesiones con el fin de prevenir contagios por agentes externos a la escuela de formación.
13) Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor o la Subgerencia Técnica, al igual que apoyar la realización de los eventos que INDEPORTES Cundinamarca programe y requiera su apoyo o participación.	Asistí a la capacitación del lunes 13 de diciembre del 2021 dada por el Señor MIGUEL VASQUEZ de INDEPORTES el encuentro se realizó de manera virtual por la plataforma zoom sobre las 4:00 pm y finalizo a las 6:30 pm los temas que se trataron fueron relacionados al asunto de la LEYENDA DEL DORADO y las actividades finales que la gobernación de Cundinamarca junto con INDEPORTES tenía pactado para todas las escuelas de formación de la región del Guavio.  Asistí a la reunión con el gestor ALEXANDER URREGO el miércoles 15 de diciembre en el municipio de GACHETA, en donde se trataron los temas correspondientes al informe final, pagos y despedida del grupo de trabajo.
14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen	Apoye la entrega de uniformes para las escuelas de formación en el municipio de Gama, en donde se beneficiaron 225 deportistas del municipio, el evento fue acompañado por los señores MIGUEL

los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	VASQUEZ, ALEX URREGO, UEIMAR, al evento asistieron los formadores del municipio y la coordinadora de deportes, esta entrega se realizó el día 14 de diciembre a las 8 de la mañana en el parque principal. 
	Realice la entrega del informe mensual del mes de diciembre, esta entrega se realizó por medio de la plataforma asignada para los formadores indeportesguavio@gmail.com en la Carpeta llamada Carolina Peña; allí mismo se entregan los diferentes formatos estipulados mes a mes como los son planeaciones diarias, mensuales y asistencias, se adjunta el formato de informe final y evidencias finales para el cierre de escuela.
	En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
JUNIO	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
JULIO	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	52606510
AGOSTO	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	53293986
SEPTIEMBRE	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	1152933819
OCTUBRE	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	54710925
NOVIEMBRE	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	55196405
DICIEMBRE	$908.526	$113.600	$145.400	$22.200	55196479
Totales	**N/A**	**681,600**	**872,400**	**133,200**	**N/A**

Carolina Peña R.

FIRMA
ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
CC. 1068929603 de Anolaima Cund.

3.217.436.

SERGIO ALEXANDER URREGO
APOYO A SUPERVISIÓN

ESPACIO EXCLUSIVO PARA EL SUPERVISOR	
Nombre del (la) supervisor(a):	PEDRO YESID GUZMAN LINARES
Cargo Supervisor(a):	Profesional Universitario
Apoyo supervisión:	SERGIO ALEXANDER URREGO
Cargo:	Gestor provincia del Guavio

Observaciones del supervisor(a):

Por lo anterior, y en mi calidad de Supervisor del Contrato de Prestación de servicios 670-2021 y teniendo en cuenta el desarrollo de las actividades contenidas durante el periodo comprendido entre 01/12/2021 al 15/12/2021 considero pertinente y viable realizar el Giro por OCHOCIENTOS VEINTIOCHO MIL PESOS M/CTE ($828.000) a la cuenta de ahorros No. 0550488421725836 del Banco DAVIVIENDA

En calidad de supervisor(a) del presente contrato de prestación de servicios dejo constancia que el pago de aportes al sistema de seguridad social se efectúa bajo la responsabilidad exclusiva del contratista de conformidad con el artículo 3.2.7.4 del decreto 1273 de 2018 el cual indica que "(…)*estará a cargo del contratista el pago de los aportes al sistema de seguridad social integral y los intereses moratorios a que hubiere lugar; en estos eventos excepcionales, el contratista deberá acreditar al contratante el pago del periodo correspondiente*.(…)"en tal sentido, dejo constancia que se efectuó la revisión de los soportes relacionados en el informe del contratista en especial los concernientes al pago de aportes al sistema de seguridad social teniendo presente que se efectuó la revisión mes vencido, de acuerdo con los lineamientos impartidos en la circular 005 de 2021, expedida por la Subgerencia Administrativa y Financiera del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.

ESTADO FINANCIERO

VALOR TOTAL DEL CONTRATO			$ 9.936.000
CONCEPTO	**PERIODO**	**VALOR A PAGAR**	**SALDO POR EJECUTAR**
Pago 01	Del 08/07/2021 al 30/07/2021	$ 1.269.600	$ 8.666.400
Pago 02	Del 01/08/2021 al 30/08/2021	$1.656.000	$ 7.010.400
Pago 03	Del 01/09/2021 al 30/09/2021	$1.656.000	$ 5.354.400
Pago 04	Del 01/ 10/ 2021 al 30/10/2021	$1.656.000	$3.698.400
Pago 05	Del 01/11/2021 al 30/11/2021	$1.656.000	$2.042.400
Pago 06	Del 01/12/2021 al 15/12/2021	$828.000	$0

El supervisor certifica que el contratista cumplió a satisfacción y dentro de los términos contractuales con todas las obligaciones establecidas en el periodo informado.

Igualmente certifica que el contratista dio cumplimiento con las disposiciones legales vigentes sobre el régimen de seguridad social y cumplió con los aportes de salud, pensión y ARL.

Revisado y aprobado para pago:	**SI**	**X**	**NO**	

PEDRO YESID GUZMAN LINARES
SUPERVISOR

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ASTRID CAROLINA PEÑA RICO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**GAMA CUNDINAMARCA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: JULIO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

Obligación No 1. publicidad reintegro14 de julio de 2021



Obligación No 2. Malla pedagógica entregada el 14 de julio de 2021



Obligación No 3. Registro de inscripciones 19 de julio 2021



BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES
EDADES	Masculino	Femenino	Urbano Masculino	Rural Masculino	Urbano Femenino	Rural Femenino	TOTALES
4 AÑOS	1	1	1		1		2
5 AÑOS	1	3	3		3		6
6 AÑOS	1	2	1		1		3
7 AÑOS		4			4		4
8 AÑOS	1	3	1		3		4
9 AÑOS	1	1	1		1		2
10 AÑOS		3			3		3
11 AÑOS	4	4	2	1	3	2	8
12 AÑOS	3	3	3		3		6
13 AÑOS	3	3	3		3		6
14 AÑOS	3		3				3
15 AÑOS	1	1	1	1	1	1	4
TOTALES	19	30					51

Obligación No 4. Sesión de entrenamiento perfeccionamiento 22 de julio del 2021



Obligación No 5. Firma consentimiento informado por Padre de familia 19 de julio del 2021



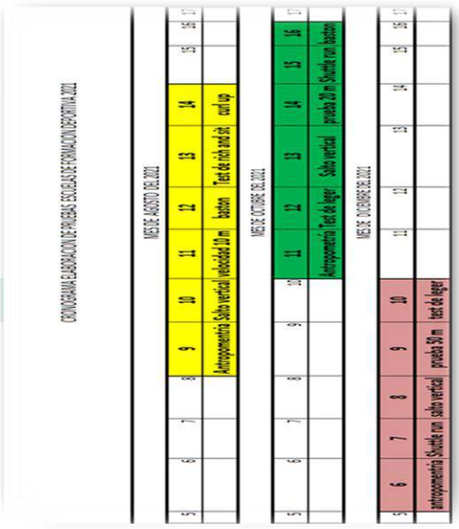
Obligación No 6. Sesión fundamentación del día 19 de julio



Obligación No 7. Plan diario sesión del 21 de julio 2021 categoría fundamentación



Obligación No 8. Cronograma de evaluaciones



Obligación No 9. Certificación carta de permanencia 14 de julio 2021



Obligación No 10. Cronograma de actividades lúdico-recreativas y de formación.

1		ULTIMATE	
		3x3	
2		FIMA	
		PLANTAS CELULARES	
3		DANZA	
		PINTURA	
		ANALISIS DE VIDEO	
4		PISTA DE OBSTACULOS	
5		PRECAMPEONATO 3X3	
		CAMPEONATO INTERNO BALONCESTO	

Obligación No 11. Actividades mes a mes logros.



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

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
AGOSTO	10:00 a. m.	Campo de fútbol	14 de agosto del 2021	Socialización con instructor de ULTIMATE Nicolas Hernández - enlazar el deporte de baloncesto con otros deportes que se asimilen a las características de este.
OCTUBRE	2:00 p. m.	Cancha sintética	16 de Octubre del 2021	integración escuela de formación de baloncesto, juegos lúdico-recreativos como ginas jalonanas, relevos y juegos didácticos.
DICIEMBRE	10:00 a. m.	Coliseo	17 Diciembre del 2021	Minicampeonato interno en modalidad 3x3 de baloncesto

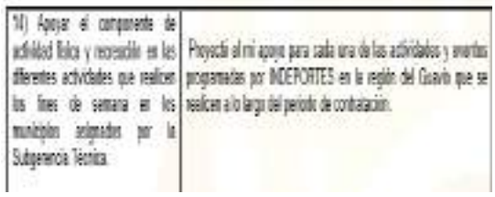
Obligación No 12. Limpieza y desinfección de material de trabajo 21 de julio 2021



Obligación No 13. Reunión inducción 13 de Julio

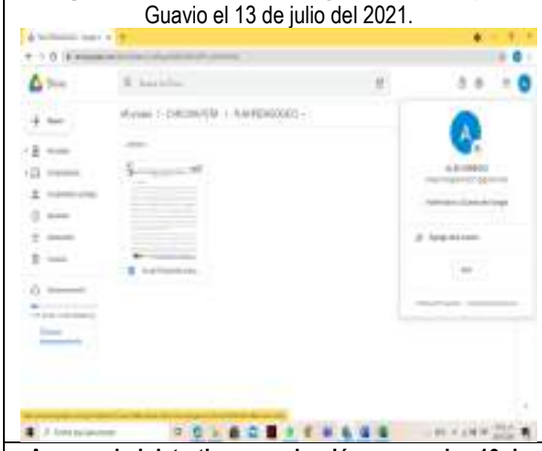


Obligación No 14



14) Apoyar el componente de actividad física y recreación en las diferentes actividades que realicen los fines de semana en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	Proyectar el mi apoyo para cada una de las actividades y eventos programados por INDEPORTES en la región del Guavio que se realicen a lo largo del periodo de contratación.

Obligación No 15 Plan diario colgado en drive deportes Guavio el 13 de julio del 2021.



Apoyo integración adulto mayor 16 de julio del 2021



Apoyo administrativo organización comunales 19 de julio de 2021



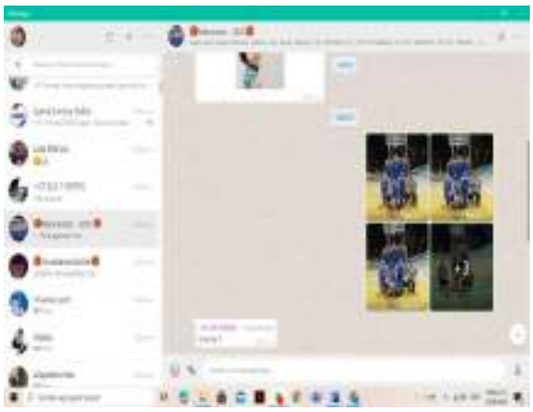
Mantenimiento salón material escuela de formación baloncesto 22 de julio 2021



SESION DE ENTRENAMIENTO INICIACIACION 19 DE JULIO	**SESION D ENTRENAMIENTO INICIACION 27 DE JULIO**
	
SESION ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 23 DE JULIO	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 29 DE JULIO**
	
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO21 DE JULIO	**SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 28 DE JULIO**
	

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ASTRID CAROLINA PEÑA RICO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**GAMA CUNDINAMARCA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: AGOSTO**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

Obligación No 1. Grupo de WhatsApp Categoría profundización



Obligación No 2. Compendio de actividades establecido en el plan pedagógico

APECTO	TEMAS	CONTENIDOS
Aspecto Motriz	Capacidades coordinativas	Acoplamiento, ritmo, equilibrio, orientación, diferenciación, adaptación.
	Patrones básicos de movimientos	Caminar, gatear, correr, saltar, atrapar, rodar.
Aspecto Fisico	Fuerza	Autocargas, fuerza a la resistencia
	Resistencia	Preparación para el juego
	Velocidad	De reacción
	Flexibilidad	Aspecto general, relajación del cuerpo
Aspecto técnico	Desplazamiento	Frente, lados, atrás
	pases	Pecho, picado, alto
	Lanzamientos	Técnica y distancias
	Driblin	Mano dominante, mano no dominante y alternancias
	Historia del	Fechas importantes,

Obligación No 3. Registro de población mes de agosto 2021



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN

DEMETROMDOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES
EDADES	Masculino	Femenino	Urbano Masculino	Rural Masculino	Urbano Femenino	Rural Femenino	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1	0	1	0	2
7 AÑOS	4	3	4	0	3	0	7
8 AÑOS	2	3	2	0	3	0	5
9 AÑOS	3	4	3	1	4	0	8
10 AÑOS	4	3	4	1	2	0	7
11 AÑOS	2	2	2	0	2	0	4
12 AÑOS	3	3	3	0	3	0	6
13 AÑOS	3	4	3	1	3	0	7
14 AÑOS	4	3	4	0	2	1	7
15 AÑOS	3	2	3	0	2	0	5
16 AÑOS	2	2	2	0	1	1	4
17 AÑOS	3	3	3	0	3	0	6
18 AÑOS	4	4	4	0	4	0	8
TOTALES	36	33					69

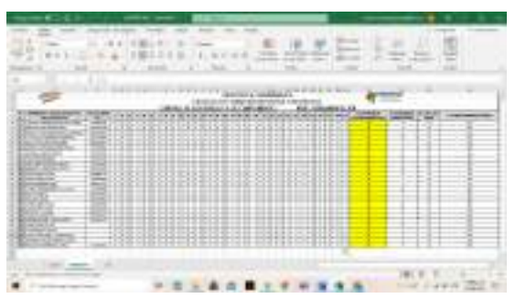
Obligación No 4. 25 de agosto Sesión de entrenamiento de fuerza para perfeccionamiento



Obligación No 5. Ficha de matrícula deportista de iniciación



Obligación No 6. Control de asistencia categoría fundamentación



Obligación No 7. Planeaciones diarias mes de septiembre drive



Obligación No 8. Tabla de resultados medidas antropométricas iniciación



Obligación No 9. Constancia municipal mes de agosto



Obligación No 10. Cronograma de actividades lúdico-recreativas y de formación.

1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	ULTIMATE	
		2X3	
2	JUEGOS TRADICIONALES	FINAL	
		PLAYERA CELEBRES	
3	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	DANZA	
		PINTURA	
		ANALISIS DE VIDEO	
4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PISTA DE OBSTACULOS	
5	PRUEBAS DE INTERACTIVAS	PRECAMPEONATO 2021	
		CAMPEONATO MENTRO BALONCESTO	

Obligación No 11. Encuentro deportivo en el municipio de Junín.



Obligación No 12. Limpieza y desinfección de material de trabajo agosto 2021



Obligación No 13. Reunión inclusión deportiva 18 de agosto



Obligación No 14 Apoyo inscripción equipos de Intercolegiados



Obligación No 15 Informe mensual colgado en drive deportes Guavio el 30 de agosto del 2021.



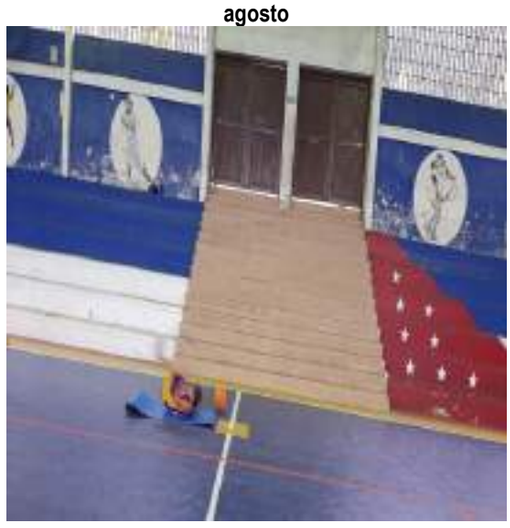
Sesión técnica de driblin iniciación 3 de agosto



Sesión de destrezas motrices iniciación 10 de agosto



Sesión de habilidades básicas en iniciación 17 de agosto



SESION DE ENTRENAMIENTO INICIACION 26 DE AGOSTO



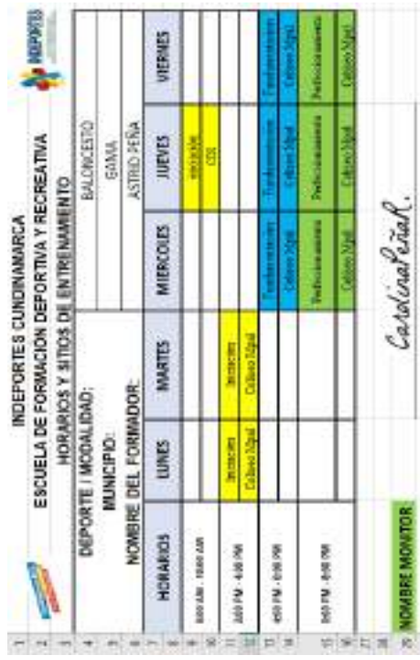
SESION DE ENTRENAMIENTO FUERZA FUNDAMENTACION 4 DE AGOSTO	**SESION DE ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD FUNDAMENTACION 10 DE AGOSTO**
	
SESION ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 19 DE AGOSTO	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 25 DE AGOSTO**
	
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 4 DE AGOSTO	**SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 11 DE AGOSTO**
	
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 19 DE AGOSTO	**SESION DE ENTRENAMIENTO PRFECCIONAMIENTO 26 DE AGOSTO**
	

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ASTRID CAROLINA PEÑA RICO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**GAMA CUNDINAMARCA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: SEPTIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

Obligación No 1. invitación torneo de mini baloncesto MELGAR



Obligación No 2. Horario establecido para el mes de septiembre y octubre



Obligación No 3. Registro de población mes de septiembre 2021

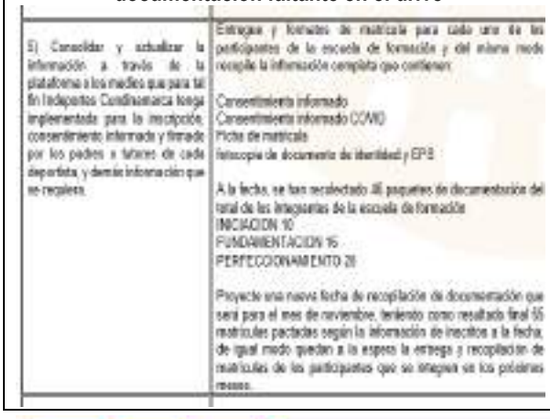
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1	0	1	0	2
7 AÑOS	5	2	5	0	2	0	7
8 AÑOS	2	3	2	0	3	0	5
9 AÑOS	0	4	0	0	4	0	4
10 AÑOS	1	4	1	0	4	0	5
11 AÑOS	1	2	1	0	2	0	3
12 AÑOS	0	3	0	0	3	0	3
13 AÑOS	7	4	6	1	3	1	11
14 AÑOS	3	3	3	0	3	0	6
15 AÑOS	2	2	2	0	1	1	4
16 AÑOS	0	0	0	0	0	0	0
17 AÑOS	6	5	6	0	4	1	11
TOTALES							65

Obligación No 4. 9 de septiembre, sesión de entrenamiento fase final estiramiento categoría iniciación



Obligación No 5. Proyección entrega de documentación faltante en el drive



Obligación No 6. Control de asistencia categoría fundamentación miércoles 8 de septiembre



Obligación No 7. Planeaciones diarias mes de octubre drive



Obligación No 8. Cronograma proyección mes de octubre segunda toma de pruebas físicas



Obligación No 9. Constancia municipal mes de septiembre



LA COORDINACIÓN DE CULTURA, DEPORTE Y TURISMO DEL MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **ASTRID CAROLINA PEÑA RICO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.068'529.603 de Anolaima Cundinamarca, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de Septiembre del 2021 al 30 de Septiembre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

CARMEN HELENA ROMERO CARDOZO
Coordinadora de Cultura, Deporte y Turismo
Gama Cundinamarca

Obligación No 10. Cronograma de actividades lúdico-recreativas y de formación.



1	JUEGOS DE INTEGRACIÓN	ULTIMATE	
		2X3	
2	JUEGOS TRADICIONALES	FINAL	
		PUNTERA CELAMOS	
3	ACTIVIDADES ARTÍSTICAS	DANZA	
		PINTURA	
		ANALISIS DE VIDEO	
4	CIRCUITOS RECREATIVOS	PISTA DE OBSTACULOS	
5	PRUEBAS DE RECREACIÓN	PRECAMPEONATO 2021	
		CAMPEONATO INTERNO BALONCESTO	

Obligación No 11. Encuentro deportivo en el municipio de GACHALÁ



Obligación No 12. Limpieza y desinfección campo deportivo 11 de septiembre 2021



Obligación No 13. Rendición de cuentas 7 de septiembre



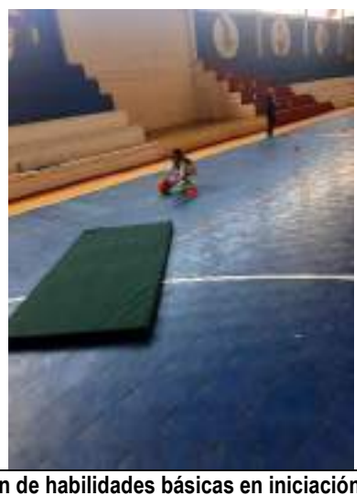
Obligación No 14 Apoyo inscripción equipos de Intercolegiados



Obligación No 15 Informe mensual colgado en drive deportes Guavio el 30 de agosto del 2021.



Sesión de entrenamiento iniciación 2 de septiembre



Sesión de destrezas motrices iniciación 6 de septiembre



Sesión de habilidades básicas en iniciación 14 de agosto



Sesión de entrenamiento 23 de septiembre 	
SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 2 DE SEPTIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 10 DE SEPTIEMBRE** 
SESION ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 21 DE SEPTIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 29 DE SEPTIEMBRE** 
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 3 DE SEPTIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 15 DE SEPTIEMBRE** 
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 23 DE SEPTIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO PRFECCIONAMIENTO 30 DE SEPTIEMBRE** 

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	ASTRID CAROLINA PEÑA RICO	
DEPORTE/ DISCIPLINA	BALONCESTO	
MUNICIPIO	GAMA CUNDINAMARCA	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	COLISEO M/PAL	MES: OCTUBRE

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Obligación No 1. Torneo Arbeláez Cundinamarca



Obligación No 2. Horario establecido para el mes de noviembre



Obligación No 3. Registro de población mes de octubre 2021

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculina	Rural Masculino	Urbana Femenina	Rural Femenino	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1	0	1	0	2
7 AÑOS	5	2	5	0	2	0	7
8 AÑOS	2	3	2	0	3	0	5
9 AÑOS	0	4	0	0	4	0	4
10 AÑOS	1	4	1	0	4	0	5
11 AÑOS	1	2	1	0	2	0	3
12 AÑOS	0	3	0	0	3	0	3
13 AÑOS	7	4	4	3	3	1	11
14 AÑOS	3	3	3	0	3	0	6
15 AÑOS	3	3	3	0	2	1	6
16 AÑOS	3	0	3	0	0	0	3
17 AÑOS	8	3	5	3	4	2	14
TOTALES							65

Obligación No 4. 8 de octubre, sesión de entrenamiento fundamentación



Obligación No 5. Proyección entrega de documentación faltante en el drive



5) Consolidar y entregar la información a través de la plataforma a los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementado para la inscripción, consolidando información y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera.

Entregas y fechas de solicitud para cada uno de los participantes de la escuela de formación y del mismo modo recopilar la información completa que contienen:

Consentimiento informado
Consentimiento informado COVID
Ficha de matrícula
fotocopia de documento de identidad y EPS

A la fecha, se han recolectado 46 carpetas de documentación del total de los integrantes de la escuela de formación
INICIACION 18
FUNDAMENTACION 15
PERFECCIONAMIENTO 13

Proyecto una nueva fecha de recopilación de documentación que será para el mes de noviembre, teniendo como resultado final 65 matrículas radicadas según la información de inscritos a la fecha, de igual modo quedan a la espera la entrega y recopilación de matrículas de los participantes que se integran en los próximos meses.

Obligación No 6. Control de asistencia categoría perfeccionamiento



Obligación No 7. Planeaciones diarias mes de noviembre drive



Obligación No 8. Pruebas físicas perfeccionamiento



Obligación No 9. Constancia municipal mes de octubre



LA COORDINACION DE CULTURA, DEPORTE Y TURISMO
DEL MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **ASTRID CAROLINA PEÑA RIOS**, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1.000'819.665 de Arrelános Cundinamarca, brindó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de Octubre de 2021 al 30 de Octubre de 2021, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

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

CARMEN FELISA ROMERO CARDOZO
Coordinadora de Cultura, Deporte y Turismo
Gama Cundinamarca

Obligación No 10. Día dulce integración escuelas de formación.



Obligación No 11.



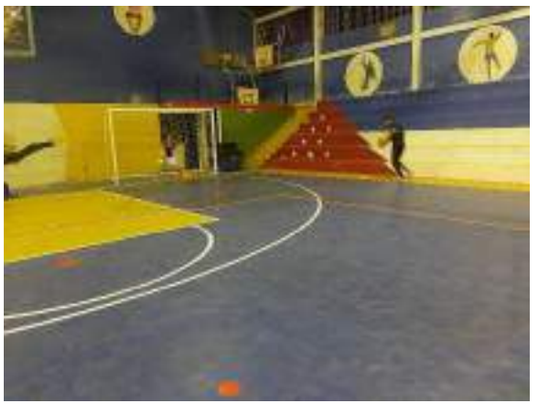
INDEPORTES
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE
"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2021
CRONOGRAMA DE ENTRENAMIENTOS

MES	HORA	LUGAR	FECHA	DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD
AGOSTO	2:00 pm	CAICHETA	21 de agosto del 2021	Encuentro amistoso con la escuela de formación de baloncesto de Caicheta categorías de fundamentación y perfeccionamiento
SEPTIEMBRE	2:00 pm	GAMA	septiembre 24 del 2021	Encuentro amistoso con la escuela de formación de baloncesto de la sede categorías de fundamentación, perfeccionamiento e iniciación.
OCTUBRE		GAMA	octubre 22 del 2021	Encuentro amistoso con la escuela de formación de baloncesto de Caicheta categorías de fundamentación y perfeccionamiento
NOVIEMBRE		GUASCA	noviembre 26 del 2021	Encuentro amistoso con la escuela de formación de baloncesto de Guasca categorías de fundamentación y perfeccionamiento
DICIEMBRE		Gama	diciembre 10 del 2021	Campeonato abierto invitación a escuelas de formación región del diviso
MUNICIPIO				GAMA CUNDINAMARCA
NOMBRE DEL FORMADOR				ASTRID CAROLINA PEÑA RIOS

Obligación No 12. Desinfección iniciación



Obligación No 13. Entrega de dotación Mosquera 5 de octubre 	**Obligación No 14** Juegos comunales 30 de octubre Municipio de guasca equipo femenino baloncesto 
Obligación No 15 Informe mensual colgado en drive deportes Guavio el 30 de agosto del 2021. 	**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO INICIACIÓN 1 DE OCTUBRE** 
SESIÓN DE DESTREZAS MOTRICES INICIACIÓN 15 DE OCTUBRE 	**SESIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS EN INICIACIÓN 21 DE OCTUBRE** 
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO 28 DE SEPTIEMBRE 	
SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 13	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION**

DE OCTUBRE	**20 DE OCTUBRE**
	
SESION ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 22 DE OCTUBRE	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 28 DE OCTUBRE**
	
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 01 DE OCTUBRE	**SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 14 DE OCTUBRE**
	
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 20 DE OCTUBRE	**SESION DE ENTRENAMIENTO PRFECCIONAMIENTO 28 DE OCTUBRE**
	

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ASTRID CAROLINA PEÑA RICO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**GAMA CUNDINAMARCA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: NOVIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

Obligación No 1. Encuentro 3 x 3 Gama Cundinamarca



Obligación No 2. Horario establecido para el mes de noviembre



Obligación No 3. Registro de población mes de noviembre 2021

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1	0	1	0	3
7 AÑOS	5	2	5	0	2	0	7
8 AÑOS	2	3	2	0	3	0	5
9 AÑOS	0	4	0	0	4	0	4
10 AÑOS	1	4	1	0	4	0	5
11 AÑOS	1	2	1	0	2	0	3
12 AÑOS	0	3	0	0	3	0	3
13 AÑOS	7	4	4	3	3	1	11
14 AÑOS	3	3	3	0	1	2	6
15 AÑOS	3	2	3	0	1	1	5
16 AÑOS	3	0	3	0	0	0	3
17 AÑOS	8	5	6	2	4	2	14
TOTALES							65

Obligación No 4. Sesión de entrenamiento iniciación noviembre 4



Obligación No 5. Proyección entrega de documentación en el drive



Obligación No 6. Control de asistencia categoría iniciación



Obligación No 7. Planeaciones diarias mes de diciembre en el drive



Obligación No 8. Pruebas físicas fundamentación



Obligación No 9. Constancia municipal mes de noviembre



LA COORDINADORA DE LA OFICINA DE DEPORTE CULTURA TURISMO Y RECREACIÓN DEL MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA

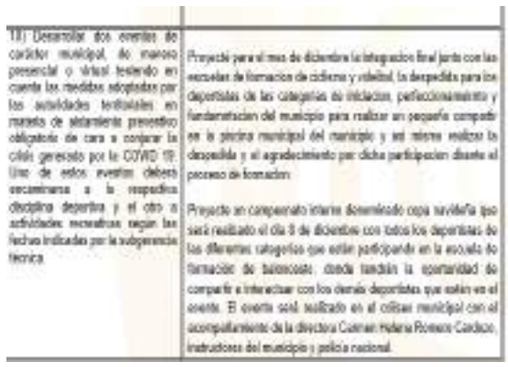
HACE CONSTAR:

Que **ASTRID CAROLINA PEÑA RICO**, identificado con la Cedula de Ciudadanía No. 1.006.926.163 de Arrendamiento Cundinamarca, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de noviembre de 2021 al 30 de noviembre de 2021, cumpliendo con obligaciones contractuales en su respectivo Contrato.

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

CARMEN HELENA ROMERO CARDOZO
Coordinadora de Deportes
Gama Cundinamarca

Obligación No 10. Proyección eventos



10) Desarrollar dos eventos de carácter municipal, de manera presencial o virtual teniendo en cuenta las medidas adoptadas por las autoridades territoriales en marcos de aislamiento preventivo obligatorio de cara a conjurar la crisis generada por la COVID 19. Uno de estos eventos deberá encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y el otro a actividades recreativas según las fechas indicadas por la subgerencia técnica	Proyecto para el mes de diciembre la integración final junto con las escuelas de formación de ciclismo y ciclotrial, la despedida para los deportistas de las categorías de iniciación, perfeccionamiento y fundamentación del municipio para realizar un pequeño compartir en la piscina municipal del municipio y así mismo realizar la despedida y el agradecimiento por dicha participación durante el proceso de formación. Proyecto un campeonato interno denominado copa navideña que será realizado el día 8 de diciembre con todos los deportistas de los diferentes categorías que están participando en la escuela de formación de baloncesto, donde también la oportunidad de compartir e interactuar con los demás deportistas que están en el evento. El evento será realizado en el coliseo municipal con el acompañamiento de la directora Carmen Helena Romero Cardozo, instructores del municipio y policía nacional.

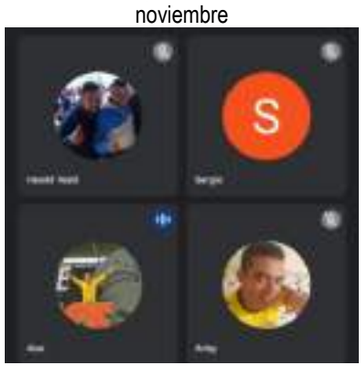
Obligación No 11. Encuentro de escuelas



Obligación No 12. Desinfección iniciación



Obligación No 13. Capacitación informe final mes de noviembre



Obligación No 14 Juegos Intercolegiados municipio de La Mesa Cundinamarca



Obligación No 15 Informe mensual colgado en drive deportes Guavio el 30 de noviembre del 2021. 	**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO INICIACIÓN 5 DE NOVIEMBRE** 
SESIÓN DE DESTREZAS MOTRICES INICIACIÓN 10 DE NOVIEMBRE 	**SESIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS EN INICIACIÓN 19 DE NOVIEMBRE** 
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO INICIACION 26 DE NOVIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACIÓN 5 DE NOVIEMBRE** 
SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACIÓN 10 DE NOVIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACIÓN 19 DE NOVIEMBRE** 

SESION ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 26 DE NOVIEMBRE	**SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 5 DE NOVIEMBRE**
	
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 10 DE NOVIEMBRE	**SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 19 DE NOVIEMBRE**
	
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 26 DE NOVIEMBRE	
	

FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		
FORMADOR	**ASTRID CAROLINA PEÑA RICO**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**BALONCESTO**	
MUNICIPIO	**GAMA CUNDINAMARCA**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**COLISEO M/PAL**	**MES: DICIEMBRE**
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA		

Obligación No 1. Encuentro 3 x 3 Gama Cundinamarca



Obligación No 2. Horario establecido para el mes de noviembre



INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO
DEPORTE / MODALIDAD: BALONCESTO
MUNICIPIO: GAMA
NOMBRE DEL FORMADOR: ASTRID PEÑA

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6:00 AM - 11:00 AM					
2:00 PM - 4:00 PM			Selección Colegio Miguel	Selección Colegio Miguel	Selección Colegio Miguel
4:00 PM - 6:00 PM			Profesionalización Colegio Miguel	Profesionalización Colegio Miguel	Profesionalización Colegio Miguel
6:00 PM - 8:00 PM			Profesionalización Colegio Miguel	Profesionalización Colegio Miguel	Profesionalización Colegio Miguel

NOMBRE MONITOR: Carolina Peña R.

Obligación No 3. Registro de población mes de noviembre 2021

INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA
ANILLA DE COBERTURA/GRUPOS POBLACIONALES Y % DE CUMPLIMIEN

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1	0	1	0	3
7 AÑOS	5	2	5	0	2	0	7
8 AÑOS	2	3	2	0	3	0	5
9 AÑOS	0	4	0	0	4	0	4
10 AÑOS	1	4	1	0	4	0	5
11 AÑOS	1	2	1	0	1	0	3
12 AÑOS	0	3	0	0	3	0	3
13 AÑOS	7	4	4	3	3	1	11
14 AÑOS	3	3	3	0	1	2	6
15 AÑOS	3	2	3	0	1	1	4
16 AÑOS	3	0	3	0	0	0	3
17 AÑOS	8	3	6	2	4	2	14
TOTALES							65

Obligación No 4. Sesión de entrenamiento 1 de diciembre



Obligación No 5. entrega de documentación en el drive



5) Consolidar y estructurar la información a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementado para la inscripción, consolidando información y firmado por los padres o tutores de cada deportista, y demás información que se requiera

Entregue y tenemos de matrícula para cada uno de los participantes de la escuela de formación y del mismo modo recopile la información completa que contienen:

Consentimiento informado
Consentimiento informado COVID
Ficha de matrícula
fotocopia de documento de identidad y EPS

A la fecha, se han recolectado 48 carpetas de documentación del total de los integrantes de la escuela de formación
INICIACION 18
FUNDAMENTACION 16
PERFECCIONAMIENTO 29

Proyecto una nueva fecha de recopilación de documentación que será para el mes de noviembre, teniendo como resultado final 65 matrículas radicadas según la información de inscritos a la fecha, de igual modo quedan a la espera la entrega y recopilación de matrículas de los participantes que se integran en los próximos meses.

Obligación No 6. Control de asistencia



Obligación No 7. Planeaciones diarias mes de diciembre en el drive



Obligación No 8. compendio Pruebas físicas fundamentación



Obligación No 9. Constancia municipal mes de diciembre



LA COORDINADORA DE LA OFICINA DE DEPORTE CULTURA TURISMO Y RECREACION DEL MUNICIPIO DE GAMA CUNDINAMARCA

HACE CONSTAR:

Que **ASTRID CAROLINA PEÑA RICO**, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.069.729.808 de Anolaima Cundinamarca, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE BALONCESTO, durante el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2021 al 15 de diciembre de 2021, cumpliendo con obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 15 días del mes de diciembre de 2021

CARMEN HELENA ROMERO CARDOZO
Coordinadora de Deportes

Obligación No 10. Integración



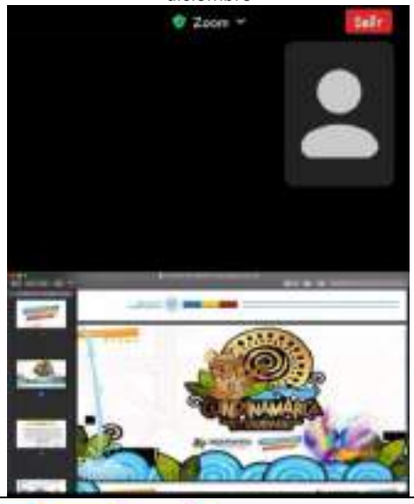
Obligación No 11. Encuentro de escuelas



Obligación No 12. Desinfección iniciación



Obligación No 13. Capacitación informe final mes de diciembre



Obligación No 14 entrega uniformes



Obligación No 15 Informe mensual colgado en drive deportes Guavio el 15 de diciembre del 2021. 	**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO INICIACIÓN 1 DE DICIEMBRE** 
SESIÓN DE DESTREZAS MOTRICES INICIACIÓN 2 DE DICIEMBRE 	**SESIÓN DE HABILIDADES BÁSICAS EN INICIACIÓN 3 DE DICIEMBRE** 
SESIÓN DE ENTRENAMIENTO INICIACION 9 DE DICIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACIÓN 1 DE DICIEMBRE** 
SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACIÓN 2 DE DICIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACIÓN 3 DE DICIEMBRE** 

SESION ENTRENAMIENTO FUNDAMENTACION 9 DE DICIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 1 DE DICIEMBRE** 
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 2 DE DICIEMBRE 	**SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 3 DE DICIEMBRE** 
SESION DE ENTRENAMIENTO PERFECCIONAMIENTO 9 DE DICIEMBRE 	

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

DEPORTE / MODALIDAD:	BALONCESTO
MUNICIPIO:	GAMA
NOMBRE DEL FORMADOR:	ASTRID PEÑA

HORARIOS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 AM - 10:00 AM					
2:00 PM - 4:00 PM			Iniciación	Iniciación	Iniciación
			Coliseo Mpal	Coliseo Mpal	Coliseo Mpal
4:00 PM - 6:00 PM			Fundamentación	Fundamentación	Fundamentacion
			Coliseo Mpal	Coliseo Mpal	Coliseo Mpal
6:00 PM - 8:00 PM			Perfeccionamiento	Perfeccionamiento	Perfeccionamiento
			Coliseo Mpal	Coliseo Mpal	Coliseo Mpal

NOMBRE MONITOR Carolina Peña R.

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

BENEFICIADOS	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	TOTALES
6 AÑOS	1	1	1	0	1	0	2
7 AÑOS	5	2	5	0	2	0	7
8 AÑOS	2	3	2	0	3	0	5
9 AÑOS	0	4	0	0	4	0	4
10 AÑOS	1	4	1	0	4	0	5
11 AÑOS	1	2	1	0	2	0	3
12 AÑOS	0	3	0	0	3	0	3
13 AÑOS	7	4	4	3	3	1	11
14 AÑOS	3	2	3	0	2	0	5
15 AÑOS	2	2	2	0	1	1	4
16 AÑOS	3	0	3	0	0	0	3
17 AÑOS	8	5	5	2	4	2	13
TOTALES							65

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD:	ENFOQUE POBLACIONAL
MUNICIPIO:	GAMA CUNDINAMARCA
RESPONSABLE:	ASTRID CAROLINA PEÑA RICO

FECHA: 21 DE AGOSTO 2021
PROGRAMA O COMPONENTE: ESCUELA DE FORMACIÓN BALONCESTO

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)						GRUPO ETNICO					ESCOLARIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electronico	Telefono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificacion	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indigena	Ninguno	Otro	Fisica	Cognitiva	Sensorial	SI	NO				
1	Yair Mauricio Mora	X				X									X						X	Bautista.liliana9@gmail	304 3763061	1141339592	"Mauricio
2	Omar Santiago Garzón Peña	X				X									X						X	le.yate.68@hotmail.com	312 4355202	1069282869	Omar Santiago
3	Emily Rodriguez		X			X									X						X		319 4969782		
4	Mauren yuleth Martinez		X			X									X						X	Sto.angeles16@gmail.com	3112402933	1069282303	Mauren yuleth
5	Emily Bejarano Lopez		X			X									X						X		3208736535	1069282851	"Emili
6	Maria Jose Rodriguez Beltran		X			X									X						X	.	3133109726		Valentina
7	Paula Valentina Beltran Beltran		X			X									X						X	Kathy.valentina1@hotmail	3227176106	1069282459	Valentina
8	Didier Homaza Bejarano	X				X									X						X	Homaza.12@gmail	3229356669	1076419783	"Didier
9	Juan Esteban Rodriguez	X				X									X						X		3228422214		
10	Itzel Valeria Linares		X			X									X						X	Linares.itzel@gmail.com	3227612868	1052615255	"Valeria
11	Lina Sofia Alayan Muete		X			X									X						X		3135786239	1071657303	Sofia
12	Danna Carolina Linares		X			X									X						X	Yinethlinares3@gmail.com	3227612868	1052617891	"Danna
13	Yefersson Julian Rodriguez	X				X									X						X				
14	Mar y sol Ortiz Mendez		X			X									X						X				
15																									
16																									
17																									

Este contenido es de uso exclusivo

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD: ENFOQUE POBLACIONAL — FECHA:
MUNICIPIO: GAMA CUNDINAMARCA — PROGRAMA O COMPONENTE:
RESPONSABLE: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	06 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Hiragano	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	SI	NO				
1	CAMILO ANDRES BELTRAN PEÑA	X					X														X	camiloandresbeltran@	3116461098	1069282373	Camilo Beltrán
2	OMAR DAVID MARTINEZ	X					X														X		3125527259	1069282693	Omar Martínez
3	MILETH YURANI GONZALES PEREZ		X				X														X	mileth.ge5196@gmail.com	3204481927	1065724743	Mileth Gonzalez
4	KATALINA MORERA ROMERO		X				X														X	morera.katalina@gmail	3142535444	1069788082	Catalina Morera
5	ANA CATALINA ROMERO		X				X														X		3145830873	1074419282	Ana Catalina Romero
6	DANNA CAROLINA BELTRÁN		X				X														X		3132713162		
7	JULIANA SOFIA MORA		X				X														X	Juliana.mora@gmail	3116473028	1013175 086	Juliana Mora
8	YHON RODRIGUEZ	X					X														X		3116473028	1069252390	Yohn Rodriguez
9	SOFIA BEJARANO GARCIA		X				X														X	Sofiabejarano2496@gmail	314 6121282		Andres Bautista
10	ANDRES JAVIER BAUTISTA	X					X														X	bautistandres2000@	3017316763	1028487651	Sofia Bejarano
11	CRISTIAN CHITIVA	X					X														X		3194969775		
12	CESAR BELTRAN	X					X														X		3185591456		
13	DUVAN BERMUDEZ	X					X														X		3146777132		
14	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO		X				X														X	lauraroldrigclavijo@g	3213910991	1019933826	Laura Rodriguez
15	SOFIA MUETE		X				X														X		3135786239		
16	VIVIANA LEON		X				X														X	Vleon2268@gmail.com	3163789467	1069282989	Viviana León
17	YESIKA BELTRAN		X				X														X	Beltranyesikay@g	3203611846		
18	SAMANTA CRUZ		X				X														X	Bscr3107@gmail.	3123363345	1069682424	Samanta Cruz
19	VIOLETA MARTIN		X				X														X	Kmartinb@gmail.com	3142967474	1118384874	Violeta Martín
20	YENNIFER BELTRAN MORA		X				X														X		3213867137	1065252487	Yenifer Beltrán
21	DANNA BELTRAN		X				X														X	Beltranmora@g	3105725423	1069252391	Danna Beltrán
22	KATHERIN ACOSTA		X				X														X	años y vive en Bahamas	3202	1069282329	Katherin Acosta
23	PAULA SOLANLLY HORMAZA		X				X														X				
24	JHONNATAN ROMERO LOPEZ	X					X														X		3212407932	1072072825	Jhonatan Romero

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

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES

CUNDINAMARCA

ACTIVIDAD:	ENFOQUE POBLACIONAL
MUNICIPIO:	GAMA CUNDINAMARCA
RESPONSABLE:	ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
FECHA:	27 DE AGOSTO DEL 2021
PROGRAMA O COMPONENTE:	ESCUELA DE FORMACIÓN BALONCESTO

	NOMBRE Y APELLIDOS	GENERO			RANGO DE EDAD (años)					GRUPO ETNICO						DISCAPACIDAD			VICTIMA CONFLICTO ARMADO		Correo Electrónico	Teléfono y/o Celular (del acudiente cuando aplique)	N° Identificación	FIRMA
		Masculino	Femenino	LGBTIQ+	0-5	De 6 a 11	De 12 a 17	18-28	29-59	Mayor 60	Afro	Palenquero	Raizal	Indígena	Mestizo	Otro	Física	Cognitiva	Sensorial	C	R				
1	PAULA LEONELA HORMAZA		X				X									X					X		3138355674	1003486171	
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	X					X									X					X		3204519928	1069252887	
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ	X					X									X					X		3176283001	1069282048	Yader Ortiz M.
4	ANDRES FELIPE SILVA	X					X									X					X				
5	IVAN MAURICIO BELTRAN	X					X									X					X		3172410996	1069282192	Ivan Mauricio
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	X					X									X					X		3138151985	0692823 18	
7	PAULA ANDREA BELTRAN		X				X									X					X		3213862137	1065482165	
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	X					X									X					X		3123656566	1069282193	Juan Beltran
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ	X					X									X					X		3134230809	1003985016	Juan Garzon
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ		X				X									X					X		3172239081	1003988804	Danna Sanchez
11	VALERIA BELTRAN ROMERO		X				X									X					X		3112678630	1003988163	Valeria Beltran R.
12	CAMILO ANDRES PEREZ	X					X									X					X		3142007707	1003488167	Emilio Perez
13	WILSON FABIAN BEJARANO	X					X									X					X		3134525335	1069282142	Fabian B
14	BREYDI YULITZA URREA		X				X									X					X		3107652651	1069282217	Breidy U.
15	YANKARLO GONZALEZ	X					X									X					X		3214471176	1074415408	Nicol Gonzalez
16	NIKOL GONZALES		X				X									X					X		3214471176	1069282080	
17	DANILO RODRIGUEZ	X					X									X					X		3145231272	1003746607	Danilo Ramon Rodriguez
18	SONIA MARCELA HORMAZA		X				X									X					X		3164565557	1003488077	
19	DANIELA LINARES GARCIA		X				X									X					X		3112378537	1069283017	Daniela Linares
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ	X					X									X					X		3145781260	1003988499	Fernando G
21	DANIEL FERNANDO CRUZ	X					X									X					X		3112378832	1069283011	Daniel Cruz
22							X																		
23																									
24																									

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

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Yair Mauricio Mora	304 3763061																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%
2	Omar Santiago Garzón Peña	312 4355202																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%
3	Emily Rodriguez	319 4969782																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%
4	Mauren yulietH Martinez	3112402933																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%
5	Emily Bejarano Lopez	3208736535																			1	0		0				0	0		1			6	2	4	33%
6	Maria Jose Rodriguez Beltran	3133109726																			1	0		0				1	1		0			6	3	3	50%
7	Paula Valentina Beltran Beltran	3227176106																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%
8	Didier Hormaza Bejarano	3229356669																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%
9	Juan Esteban Rodriguez	3228422214																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%
10	Itzel Valeria Linares	3227612868																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%
11	Lina Sofia Alayan Muete	3135786239																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%
12	Danna Carolina Linares	3227612868																			1	0		0				1	1		1			6	4	2	67%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Yair Mauricio Mora	304 3763061		1	1		0				0	0		0				0	1		1				1	1		1				1	1	14	9	5	64%
2	Omar Santiago Garzón Peña	312 4355202		1	1		0				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1	14	11	3	79%
3	Emily Rodriguez	319 4969782		1	1		0				0	0		0				0	1		1				1	0		1				0	0	14	6	8	43%
4	Mauren yulietH Martinez	3112402933		1	1		0				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1	14	11	3	79%
5	Emily Bejarano Lopez	3208736535		1	1		0				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1	14	11	3	79%
6	Maria Jose Rodriguez Beltran	3133109726		0	0		0				0	0		0				0	0		1				1	1		1				0	0	14	4	10	29%
7	Paula Valentina Beltran Beltran	3227176106		1	1		0				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1	14	11	3	79%
8	Didier Hormaza Bejarano	3229356669		1	1		0				1	1		0				0	1		1				1	0		1				1	1	14	10	4	71%
9	Juan Esteban Rodriguez	3228422214		0	1		0				0	0		0				0	1		0				1	1		1				0	0	14	5	9	36%
10	Itzel Valeria Linares	3227612868		1	1		0				1	1		0				0	1		1				1	0		1				1	1	14	10	4	71%
11	Lina Sofia Alayan Muete	3135786239		0	0		0				0	0		0				0	1		0				1	1		1				0	0	14	4	10	29%
12	Danna Carolina Linares	3227612868		1	1		0				1	1		0				0	1		1				1	1		1				1	1	14	11	3	79%
13	Yefersson Julian Rodriguez			0	1		0				1	1		0				0	1		0				1	0		1				0	0	14	6	8	43%
14	Mar y sol Oertiz Mendez			1	1		0				0	0		0				0	1		1				1	1		1				1	1	14	9	5	64%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Yair Mauricio Mora	304 3763061		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				0	1		1		13	11	2	85%
2	Omar Santiago Garzón Peña	312 4355202		1				0	0		1				1	1		1				1	0		1				0	0		0		13	7	6	54%
3	Emily Rodriguez	319 4969782		0				0	0		1				1	0		1				1	0		1				0	0		0		13	5	8	38%
4	Mauren yulietH Martinez	3112402933		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				0	1		1		13	11	2	85%
5	Emily Bejarano Lopez	3208736535		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				0	1		1		13	11	2	85%
6	Maria Jose Rodriguez Beltran	3133109726		1				0	0		1				0	0		0				1	0		1				0	0		0		13	4	9	31%
7	Paula Valentina Beltran Beltran	3227176106		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				0	1		1		13	11	2	85%
8	Didier Hormaza Bejarano	3229356669		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				0	1		1		13	11	2	85%
9	Juan Esteban Rodriguez	3228422214		1				0	0		1				0	0		1				1	0		1				0	0		0		13	5	8	38%
10	Itzel Valeria Linares	3227612868		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				0	1		1		13	11	2	85%
11	Lina Sofia Alayan Muete	3135786239		1				0	1		0				0	0		1				1	0		1				0	0		0		13	5	8	38%
12	Danna Carolina Linares	3227612868		1				1	1		1				0	0		1				1	0		1				0	0		0		13	7	6	54%
13	Yefersson Julian Rodriguez	3222261764		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				0	1		1		13	11	2	85%
14	Mar y sol Oertiz Mendez	3216167958		1				1	1		1				1	1		1				1	0		1				0	1		1		13	11	2	85%
15	Santiago Rodriguez	3225852560		1				1	1		1				0	0		1				1	0		1				0	1		1		13	9	4	69%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Yair Mauricio Mora	304 3763061	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
2	Omar Santiago Garzón Peña	312 4355202	1					1	0	1					0	1	0					1	0	1					0	1	0			13	7	6	54%
3	Emily Rodriguez	319 4969782	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0			13	0	13	0%
4	Mauren yulietH Martinez	3112402933	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
5	Emily Bejarano Lopez	3208736535	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					0	0	0			13	9	4	69%
6	Maria Jose Rodriguez Beltran	3133109726	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0			13	0	13	0%
7	Paula Valentina Beltran Beltran	3227176106	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
8	Didier Hormaza Bejarano	3229356669	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
9	Juan Esteban Rodriguez	3228422214	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0			13	0	13	0%
10	Itzel Valeria Linares	3227612868	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
11	Lina Sofia Alayan Muete	3135786239	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0			13	0	13	0%
12	Danna Carolina Linares	3227612868	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
13	Yefersson Julian Rodriguez	3222261764	1					1	1	1					0	0	0					1	1	0					0	1	0			13	7	6	54%
14	Mar y sol Oertiz Mendez	3216167958	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
15	Santiago Rodriguez	3225852560	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Yair Mauricio Mora	304 3763061			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
2	Omar Santiago Garzón Peña	312 4355202			1	1	1					1	0	0					0	0	0					0	0	0						12	4	8	33%
3	Emily Rodriguez	319 4969782			0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	0	12	0%
4	Mauren yulietH Martinez	3112402933			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
5	Emily Bejarano Lopez	3208736535			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
6	Maria Jose Rodriguez Beltran	3133109726			0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	0	12	0%
7	Paula Valentina Beltran Beltran	3227176106			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
8	Didier Hormaza Bejarano	3229356669			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
9	Juan Esteban Rodriguez	3228422214			0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	0	12	0%
10	Itzel Valeria Linares	3227612868			1	1	1					1	0	0					1	1	1					0	0	0						12	7	5	58%
11	Lina Sofia Alayan Muete	3135786239			0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	0	12	0%
12	Danna Carolina Linares	3227612868			1	1	1					1	0	0					1	1	1					0	0	0						12	7	5	58%
13	Yefersson Julian Rodriguez	3222261764			1	1	1					0	0	0					1	1	1					1	1	1						12	9	3	75%
14	Mar y sol Oertiz Mendez	3216167958			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
15	Santiago Rodriguez	3225852560			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%



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



No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	Yair Mauricio Mora	304 3763061	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2	71%
2	Omar Santiago Garzón Peña	312 4355202	1	1	0					0	1	1					0																	7	4	3	57%
3	Emily Rodriguez	319 4969782	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7	0%
4	Mauren yulietH Martinez	3112402933	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2	71%
5	Emily Bejarano Lopez	3208736535	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2	71%
6	Maria Jose Rodriguez Beltran	3133109726	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7	0%
7	Paula Valentina Beltran Beltran	3227176106	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2	71%
8	Didier Hormaza Bejarano	3229356669	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2	71%
9	Juan Esteban Rodriguez	3228422214	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7	0%
10	Itzel Valeria Linares	3227612868	1	1	0					0	1	1					0																	7	4	3	57%
11	Lina Sofia Alayan Muete	3135786239	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7	0%
12	Danna Carolina Linares	3227612868	1	1	0					0	1	1					0																	7	4	3	57%
13	Yefersson Julian Rodriguez	3222261764	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7	0%
14	Mar y sol Oertiz Mendez	3216167958	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2	71%
15	Santiago Rodriguez	3225852560	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2	71%

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES, JUEVES Y VIERNES 2:00 PM -	
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA 19 AL 23**	**SEMANA 26 AL 30**		
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	X			
			COOPERACION				
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		
			CALENTAMIENTO	X	X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X			
			PASE	X			
			DEFENSA		X		
			DOBLE RITMO		X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESTRATEGIA DE JUEGO	X	X		
			DESMARCACIÓN	X			
			UBICACIÓN		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	LUNES, MARTES Y JUEVES 2:00 PM - 4:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA DEL 2 AL 13**	**SEMANA DL 9 AL 13**	**SEMANA DEL 16 AL 20**	**SEMANA DEL 23 AL 31**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				X
			JUSTICIA				
			COOPERACION			X	
			LEALTAD	x			
			TRABAJO EN EQUIPO		x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				X
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN	x			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO		x		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	x	x	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	X	X
			CALENTAMIENTO	x	x	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO	x			
			ORIENTACION		x		
			DIFERENCIACION			X	
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		X
			VELOCIDAD	x		X	
			FLEXIBILIDAD	x	x	X	X
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	x	x	X	X
			PASE	x	x	X	X
			DEFENSA	x	x	X	X
			DOBLE RITMO	x	x	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO				
			DESMARCACIÓN			X	X
			UBICACIÓN	x	x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		x	X	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	x	x	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	X	X

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:** LUNES, MARTES Y JUEVES 2:00 PM - 4:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÓN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA DEL 6 AL 10**	**SEMANA DL 13 AL 17**	**SEMANA DEL 20 AL 24**	**SEMANA DEL 27 AL 01**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO		X		
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				X
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA			X	X
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA		X		
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO		X		
			RITMO	X			
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION				X
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN			X	
			ADAPTACIÓN				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		X
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X	X	X	X
			PASE	X	X	X	X
			DEFENSA	X	X	X	X
			DOBLE RITMO	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO				
			DESMARCACIÓN			X	X
			UBICACIÓN	X	X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES 2:00 PM - 4:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN** X	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA DEL 1 AL 10**	**SEMANA DL 11 AL 17**	**SEMANA DEL 18 AL 24**	**SEMANA DEL 25 AL 31**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO				X
			JUSTICIA				
			COOPERACION			X	
			LEALTAD	x			
			TRABAJO EN EQUIPO		x		
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				X
			AUTODISCIPLINA			X	
			PARTICIPACIÓN	x			
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO		x		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	x	x	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	x	x	X	X
			CALENTAMIENTO	x	x	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO	x			
			ORIENTACION		x		
			DIFERENCIACION			X	
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		x		X
			VELOCIDAD	x		X	
			FLEXIBILIDAD	x	x	X	X
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	x	x	X	X
			PASE	x	x	X	X
			DEFENSA	x	x	X	X
			DOBLE RITMO	x	x	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO				
			DESMARCACIÓN			X	X
			UBICACIÓN	x	x		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION		x	X	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x	x	X	X
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	x	x	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	x	x	X	X

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECRE

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO	HORARIO DE PRACTICA:	LUNES, MARTES Y JUEVES 2:00 PM - 4:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	
CLASES				SEMANA DEL 1 AL 7	SEMANA DEL 8 AL 14	SEMANA DEL 15 AL 21	SEMANA DEL 22 AL 30
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD				X
			COMPAÑERISMO		X		
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA		X		
			AUTODOMINIO			X	
			RECOMPENSA				X
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN			X	
			ADAPTACIÓN				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD		X		X
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X			X
			PASE				
			DEFENSA		X		
			DOBLE RITMO			X	
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO				
			DESMARCACIÓN				
			UBICACIÓN	X	X	X	X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO	HORARIO DE PRACTICA:		LU, MA Y JU 2:00 PM - 4:00 PM
NIVEL				INICIACIÓN X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO
CLASES				SEMANA DEL 1 AL 5	SEMANA DEL 6 AL 12		SEMANA DEL 13 AL 19
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD				
			COMPAÑERISMO		X		
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA		X		
			AUTODOMINIO				X
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		X
			CALENTAMIENTO	X	X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO				
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				X
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA				
			VELOCIDAD	X			X
			FLEXIBILIDAD		X		
			RESISTENCIA				
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X			
			PASE				
			DEFENSA		X		
			DOBLE RITMO				X
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO				
			DESMARCACIÓN				
			UBICACIÓN	X	X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS				X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		X

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 de Juilo	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de
Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad	x	lealtad	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. invitacion a participar del encuentro en baloncestode escuelas de formacion de Gama el dia viernes 30 de julio a las dos de la tarde en el coliseo municipal	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. estatioca ascendente	Movilidad Articular	**x**	5	
4. cojidas en linea	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**conos, cuerdas, palos, platillos, pelotas, balones aros.**
2.	Ritmo			
3. fortalecimiento de mmii por medio de saltos y barras de equilibrio	Equilibrio	x	15	
4. demarcacion con aros en cruz, el deporitsta va a donde la formadora indique, izquierda, derecha adelante o atras.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Retroalimentacion de poscision basica en el baloncesto	Adaptación	x	10	
8. correr saltar trotar por medio de carrera de obstac	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 10 lanzamientos convetidospor diferentes partes de la zona	**Lanzamiento**		**20**	**balones numero 5**
2. Juego libre ponchados		**aprovechamiento espacios**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento con enfasis en miembros superiores estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Recordatorio parala participacion de encuentro deportivo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE JULIO	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de movimiento a trabajr durante el proceso formativo

Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Presentación a todo el grupo de padres y niños, bienvenida a la reapertura de la escuela de formación, importancia al cuidado contra el covid, temas de puntualidad y metodologia de clases	Introduccion a la clase	**x**	8	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	5	
4. cadenita con y sin balón	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica baloncesto	Acoplamiento		**x**	10	
2. relevos con y sin balon enequipos de a 6 con finalidad de pase.	Ritmo		**x**	10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio		**x**	10	
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE JULIO	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de movimiento a trabajr durante el proceso formativo

Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Presentación a todo el grupo de padres y niños, bienvenida a la reapertura de la escuela de formación, importancia al cuidado contra el covid, temas de puntualidad y metodologia de clases	Introduccion a la clase	**x**	8	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Micos a sus palos	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica baloncesto	Acoplamiento		**x**	10	
2. relevos con y sin balon enequipos de a 6 con finalidad de pase.	Ritmo		**x**	10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio		**x**	10	
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 de julio	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Gama Cundianamrca**	**Hora: 10: 00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 a 9 años**

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

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de movimiento a trabajr durante el proceso formativo

Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**pelotas de colores**
2. Verificación de participantes con lista de inscripcion	llamado a lista	**x**	2 min	**platillos**
3. Forma descendente sin balón	Movilidad Articular	**x**	8 min	
4. dos grupos hacer fila pasar pelota por debao de las piernas, sale el de atrás con pelota y la pone en el aro, (variantes, por encima por el lado).	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	x		**pelotas de colores**
2. manejar el balon a el compas que puedan driblando sin dejar de driblar, mano dominante, no dominante , alterna	Ritmo	x	20	**platillos** **balones**
3.	Equilibrio			
4. en equipos Desplazamientos en zic zac sin balon con finalidad de relevos	Orientación	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. con compañero intentar hacer pases sin dejar caer el balon, sentados y de pie, pases picados y de pecho	**pases**		**20**	**balones**
2. juego balon mano con defensa personal		**defensa personal**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramiento de manera descendente	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 de Juilo	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de movimiento a trabajr durante el proceso formativo

Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad	x	lealtad	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2. verficación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. dinamica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Cojidas bajo tierra	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** aros, conos balones
1.	Acoplamiento			
2. circuito con desplazamientos y entrada en doble ritmo, enfasis en la coordinacion oculo manual y oculo pedica	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. ejercicio de reaccion con el pito, salida para lanzar en el campo contrario	Reacción	x	10	
7. posicion baloncesto desplazamientoas adelante, atrás diagonales	Adaptación	x	10	
8. competencias de correr saltar y lanzar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** balones
1. recorrido por el rededor del campo con pase al compañero intentar driblar y pasar lo mas rapido posible	**PASE CON DRIBLIN**		**20**	
2. Juego mini baloncesto		**MARCA PERSONAL**	**30**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 de Juilo	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9**

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

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de movimiento a trabajr durante el proceso formativo

Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad	x	lealtad	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2.	Ritmo			
3. laberinto de cuerdas	Equilibrio	**x**	10	
4. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto mini		**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 DE AGOSTO	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar las habilidades basicas del baloncesto, enfocadas en la competicion y el trabajo con capacidadesimportantes paara el deporte.

Objetivo Especifico: 1. Dar a conocer el driblin como base fundamental del deporte. 2. importancia del juego en equipo 3. el driblin con terminacion de pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **10 balones de baloncesto numero 5**
1. Recordad la puntualidad y la impoertncia de la hidratacion	Introduccion a la clase		**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista		**x**	2	
3. Estatica de manera descendente con balón	Movilidad Articular		**x**	7	
4. Cojidas en linea con balon y sin balon	Calentamiento		**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos pequeños aros 10 pelotas de letras, 10 balones de voley y 10 balones de baloncesto**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima		15 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuito cerrado donde el deportista experimenta el driblin por medio de desplazamientos en zic zac, adelante, atrás y a los lados, enfocando la actividad a la destreza con el driblin y la importancia del mismo.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de passs con pelotas de letras, el deportista tendra la oportunidad de experimentar la manera e recibir el balon sin hacerse daño, lueo pasaran con un balon de voleibo y seguidamente con el de baloncesto.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones numero 5 conos platillos cuerdas pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion	Acoplamiento		10	
	Ritmo		10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	**x**	15	
4.	Orientación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	
3.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 DE AGOSTO	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar las habilidades basicas del baloncesto, enfocadas en la competicion y el trabajo con capacidadesimportantes paara el deporte.

Objetivo Especifico: 1. Dar a conocer el driblin como base fundamental del deporte. 2. importancia del juego en equipo 3. el driblin con terminacion de pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordarle que luego de la sesion es importante dirigirse directamente a sus casas o espera a quelos recojan	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. conjelados bajo tierra con balon	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. cadena de juegos enfocados a relevos con distancia maxima de 10 m de desplazamientos en sprint en donde el objetivo de cada juego sera siempre el driblin y el pase con el compñaero	Velocidad	Maxima	**x**	35	
6. Pasajes de desplazamiento sin balon y con balon enfocados en la ubicación tiempo espacio a la hora del juego		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	**x**	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 DE AGOSTO	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar las habilidades basicas del baloncesto, enfocadas en la competicion y el trabajo con capacidadesimportantes paara el deporte.

Objetivo Especifico: 1. Dar a conocer el driblin como base fundamental del deporte. 2. importancia del juego en equipo 3. el driblin con terminacion de pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordar el buen uso del tapabocas y la desinfeccion al llegar al lugar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. quemados	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica baloncesto	Acoplamiento		**x**	10	
2. relevos con y sin balon enequipos de a 6 con finalidad de pase.	Ritmo		**x**	10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio		**x**	10	
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 DE AGOSTO	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Presentación a todo el grupo de padres y niños, bienvenida a la reapertura de la escuela de formación, importancia al cuidado contra el covid, temas de puntualidad y metodologia de clases	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
guerra de petos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones numero 5** **conos platillos** **cuerdas pelotas de colores**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4. Jugos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudory volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego	Orientación	**x**	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. resaltar las tres reglas mas importantes del juego y la		**reglas de juego**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 DE AGOSTO	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar la doumnetacion de incripcion a escuelas de formacion	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5, 8** **conos. 16**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Micos a sus palos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **aros** **conos**
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Juego con demarcadores de colores, el deportista en el menor tiempo posible debe identificar el color pedido y trael el mayor numero de conos de dicho color	Orientación	**x**	30	**balones** **conos** **numero 5** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**conos** **balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 DE AGOS	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Gama Cundianamrca**	**Hora: 10: 00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			pelotas de colores platillos
2. Verificación de participantes con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2 min	
3. Forma descendente sin balón	Movilidad Articular	x	8 min	
4. dos grupos hacer fila pasar pelota por debao de las piernas, sale el de atrás con pelota y la pone en el aro, (variantes, por encima por el lado).	Calentamiento	x	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento	x		pelotas de colores platillos balones
2. manejar el balon a el compas que puedan driblando sin dejar de driblar, mano dominante, no dominante , alterna	Ritmo	x	20	
3.	Equilibrio			
4. en equipos Desplazamientos en zic zac sin balon con finalidad de relevos	Orientación	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. con compañero intentar hacer pases sin dejar caer el balon, sentados y de pie, pases picados y de pecho	pases		20	balones
2. juego balon mano con defensa personal		defensa personal	30	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento de manera descendente	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 DE AGOST	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion**

Objetivo Especifico: **1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion	x	Reconocimiento		Autodominio	
Autodisciplina	x	Cumplimiento		Juego Limpio		competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar que al final de la clase deben recoger la basura y dejar el espacio libre de residuos	Introduccion a la clase		2	**Petos**
2. verficación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. dinamica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	6	
4. Cojidas bajo tierra	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Competicion por relevs en donde el deportista tiene que pasar una serie de obstaculos que lo haran pasar por las diferentes zonas del campo en varias direcciones		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de pelotas con una lanza la peolota arriba y con la otra dribla el balon		Reacciòn	**x**	25	
8. elongacion de los musculos de miembros inferiores		Estatica	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **aros, conos balones**
1.	Acoplamiento			
2. circuito con desplazamientos y entrada en doble ritmo, enfasis en la coordinacion oculo manual y oculo pedica	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6. ejercicio de reaccion con el pito, salida para lanzar en el campo contrario	Reacción	x	10	
7. posicion baloncesto desplazamientoas adelante, atrás diagonales	Adaptación		10	
8. competencias de correr saltar y lanzar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. recorrido por el rededor del campo con pase al compañero intentar driblar y pasar lo mas rapido posible	**PASE CON DRIBLIN**		**20**	
2. Juego mini baloncesto		**MARCA PERSONAL**	**30**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 DE AGOS	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 13**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de

Objetivo Especifico: 1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion	x	Reconocimiento		Autodominio	
Autodisciplina	x	Cumplimiento		Juego Limpio		competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. invitacion a participar del encuentro en baloncesto de escuelas de formacion en el municipio de Gachala el 1 de septiembre	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. estatioca ascendente	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Diferenciaciones numericas juego de ordenes	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**conos, cuerdas, palos, platillos, pelotas, balones aros.**
2.	Ritmo			
3. fortalecimiento de mmii por medio de saltos y barras de equilibrio	Equilibrio	x	15	
4. demarcacion con aros en cruz, el deporitsta va a donde la formadora indique, izquierda, derecha adelante o atras.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Retroalimentacion de poscision basica en el baloncesto	Adaptación	x	10	
8. correr saltar trotar por medio de carrera de obstac	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 10 lanzamientos convetidospor diferentes partes de la zona	**Lanzamiento**		**20**	**balones numero 5**
2. Juego libre ponchados		**aprovechamiento espacios**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento con enfasis en miembros superiores estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Recordatorio parala participacion de encuentro deportivo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE AGOS	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion**

Objetivo Especifico: **1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion	x	Reconocimiento		Autodominio	
Autodisciplina	x	Cumplimiento		Juego Limpio		competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Herradura	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2.	Ritmo			
3. laberinto de cuerdas	Equilibrio	**x**	10	
4. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto mini		**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 DE AGOS	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta**

Objetivo Especifico: **1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo	x	responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Ponchados bajo tierra	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabao de autocargas enfocados al juego como	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pacillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potencias la elongacion general de los musculos del cuerpo		Dinamica	x	20	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
7. posicion basica del baloncesto con driblin y finalidad en carrera entrando en dolbe ritmo	Adaptación		**x**	10	**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto parvulos		**Marca personal**	**10**	
4. paso por conos y aros marcando la entrada de doble ritmo por derecha e izquierda	**Doble ritmo**	**Juego con entrada doble ritmo**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 DE AGOS	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta**

Objetivo Especifico: **1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo	x	responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Cadenitap or todo el campo	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2.	Ritmo			
3. saltos a un pie por aros y comos	Equilibrio	**x**	10	
4. ronda de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire, esto con compañero y en la pared de manera conciente	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto con fortalecimiento en doble	**doble ritmo**	**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 DE AGOS	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 9**

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

Objetivo General: **Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta**

Objetivo Especifico: **1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo	x	responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **10**
1. Recordad la puntualidad y la impoertncia de la	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscrip	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Cojidas en linea con balon y sin balon	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o	Acoplamiento		10	**numero 5** **conos**
	Ritmo		10	**platillos** **cuerdas**
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso	Equilibrio	**x**	15	**pelotas de colores**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 DE agosto	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9**

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

Objetivo General: **Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta**

Objetivo Especifico: **1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo	x	responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar guardar el material al final de clases	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Atrapame en tu telaraña	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2. Secuencia de ejercicios que le permitan al niño reconocer los ritmos especificos para realizar un buen doble ritmo	Ritmo	x	10	
	Equilibrio			
4. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto mini		**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 de agosto	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta

Objetivo Especifico: 1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo	x	responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Entrega de permisos salida 1 de septiembre	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Banquitas	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2.	Ritmo			
3. laberinto de cuerdas	Equilibrio	**x**	10	
4. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto mini		**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02 de septiemb	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de movimiento a trabajr durante el proceso formativo

Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Presentación a todo el grupo de padres y niños, bienvenida a la reapertura de la escuela de formación, importancia al cuidado contra el covid, temas de puntualidad y metodologia de clases	Introduccion a la clase	**x**	8	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	5	
4. cadenita con y sin balón	Calentamiento	**x**	5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica baloncesto	Acoplamiento		**x**	10	
2. relevos con y sin balon enequipos de a 6 con finalidad de pase.	Ritmo		**x**	10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio		**x**	10	
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 06 de septie	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Gama Cundianamrca**	**Hora: 10: 00 am**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de movimiento a trabajr durante el proceso formativo

Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**pelotas de colores**
2. Verificación de participantes con lista de inscripcion	llamado a lista	**x**	2 min	**platillos**
3. Forma descendente sin balón	Movilidad Articular	**x**	8 min	
4. dos grupos hacer fila pasar pelota por debao de las piernas, sale el de atrás con pelota y la pone en el aro, (variantes, por encima por el lado).	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	x		**pelotas de colores**
2. manejar el balon a el compas que puedan driblando sin dejar de driblar, mano dominante, no dominante , alterna	Ritmo	x	20	**platillos** **balones**
3.	Equilibrio			
4. en equipos Desplazamientos en zic zac sin balon con finalidad de relevos	Orientación	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. con compañero intentar hacer pases sin dejar caer el balon, sentados y de pie, pases picados y de pecho	**pases**		**20**	**balones**
2. juego balon mano con defensa personal		**defensa personal**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramiento de manera descendente	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 07 de sept	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de movimiento a trabajr durante el proceso formativo

Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad	x	lealtad	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			
2. verficación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. dinamica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Cojidas bajo tierra	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** aros, conos balones
1.	Acoplamiento			
2. circuito con desplazamientos y entrada en doble ritmo, enfasis en la coordinacion oculo manual y oculo pedica	Ritmo	x	10	
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. ejercicio de reaccion con el pito, salida para lanzar en el campo contrario	Reacción	x	10	
7. posicion baloncesto desplazamientoas adelante, atrás diagonales	Adaptación	x	10	
8. competencias de correr saltar y lanzar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** balones
1. recorrido por el rededor del campo con pase al compañero intentar driblar y pasar lo mas rapido posible	**PASE CON DRIBLIN**		**20**	
2. Juego mini baloncesto		**MARCA PERSONAL**	**30**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09 de septie	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 a 9**

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

Objetivo General: Identificar los componetnes motrices de los deportistas, enfocandolos en el area de baloncesto y determinando cuales son los patrones basicos de movimiento a trabajr durante el proceso formativo

Objetivo Especifico: 1. identificar las falencias de los deportistas en el desarrollo motor general 2. Insentivar al trabajo en equipo. 3. dar a conocer la posicion basica del baloncesto

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad	x	lealtad	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4.	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2.	Ritmo			
3. laberinto de cuerdas	Equilibrio	**x**	10	
4. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto mini		**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 de septiemb	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar las habilidades basicas del baloncesto, enfocadas en la competicion y el trabajo con capacidadesimportantes paara el deporte.

Objetivo Especifico: 1. Dar a conocer el driblin como base fundamental del deporte. 2. importancia del juego en equipo 3. el driblin con terminacion de pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **10** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordad la puntualidad y la impoertncia de la hidratacion	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Cojidas en linea con balon y sin balon	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos pequeños** **aros 10** **pelotas de letras, 10 balones de voley y 10 balones de baloncesto**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima		15 min	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuito cerrado donde el deportista experimenta el driblin por medio de desplazamientos en zic zac, adelante, atrás y a los lados, enfocando la actividad a la destreza con el driblin y la importancia del mismo.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de passs con pelotas de letras, el deportista tendra la oportunidad de experimentar la manera e recibir el balon sin hacerse daño, lueo pasaran con un balon de voleibo y seguidamente con el de baloncesto.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion	Acoplamiento		10	
	Ritmo		10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	**x**	15	
4.	Orientación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	
3.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 de septiemb	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar las habilidades basicas del baloncesto, enfocadas en la competicion y el trabajo con capacidadesimportantes paara el deporte.

Objetivo Especifico: 1. Dar a conocer el driblin como base fundamental del deporte. 2. importancia del juego en equipo 3. el driblin con terminacion de pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordarle que luego de la sesion es importante dirigirse directamente a sus casas o espera a quelos recojan	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. conjelados bajo tierra con balon	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. cadena de juegos enfocados a relevos con distancia maxima de 10 m de desplazamientos en sprint en donde el objetivo de cada juego sera siempre el driblin y el pase con el compñaero	Velocidad	Maxima	**x**	35	
6. Pasajes de desplazamiento sin balon y con balon enfocados en la ubicación tiempo espacio a la hora del juego		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	**x**	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 de septiemb	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar las habilidades basicas del baloncesto, enfocadas en la competicion y el trabajo con capacidadesimportantes paara el deporte.

Objetivo Especifico: 1. Dar a conocer el driblin como base fundamental del deporte. 2. importancia del juego en equipo 3. el driblin con terminacion de pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordar el buen uso del tapabocas y la desinfeccion al llegar al lugar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. quemados	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica baloncesto	Acoplamiento		**x**	10	
2. relevos con y sin balon enequipos de a 6 con finalidad de pase.	Ritmo		**x**	10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio		**x**	10	
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 de septiemb	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**

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

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12**
1. Presentación a todo el grupo de padres y niños, bienvenida a la reapertura de la escuela de formación, importancia al cuidado contra el covid, temas de puntualidad y metodologia de clases	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
guerra de petos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **aros**
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
	Acoplamiento			**numero 5** **conos**
	Ritmo			**platillos** **cuerdas**
3.	Equilibrio			**pelotas de colores**
4. Jugos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudory volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego	Orientación	**x**	30	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. resaltar las tres reglas mas importantes del juego y la		**reglas de juego**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 de septiemb	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**

INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Recordar la doumnetacion de incripcion a escuelas de formacion	Introduccion a la clase	x	2	balones de baloncesto numero 5, 8 conos. 16
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	x	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	x	8	
4. Micos a sus palos	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			pequeños conos aros
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	x	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
4. Juego con demarcadores de colores, el deportista en el menor tiempo posible debe identificar el color pedido y trael el mayor numero de conos de dicho color	Orientación	x	30	balones numero 5 conos platillos cuerdas pelotas de colores
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	driblin		15	conos balones numero 5
2. Juego libre		Marca personal	15	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 de septie	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Gama Cundianamrca**	**Hora: 10: 00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 6 a 9 años**

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

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**pelotas de colores**
2. Verificación de participantes con lista de inscripcion	llamado a lista	**x**	2 min	**platillos**
3. Forma descendente sin balón	Movilidad Articular	**x**	8 min	
4. dos grupos hacer fila pasar pelota por debao de las piernas, sale el de atrás con pelota y la pone en el aro, (variantes, por encima por el lado).	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	x		**pelotas de colores**
2. manejar el balon a el compas que puedan driblando sin dejar de driblar, mano dominante, no dominante , alterna	Ritmo	x	20	**platillos** **balones**
3.	Equilibrio			
4. en equipos Desplazamientos en zic zac sin balon con finalidad de relevos	Orientación	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. con compañero intentar hacer pases sin dejar caer el balon, sentados y de pie, pases picados y de pecho	**pases**		**20**	**balones**
2. juego balon mano con defensa personal		**defensa personal**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramiento de manera descendente	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 de septie	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion**

Objetivo Especifico: **1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion	x	Reconocimiento		Autodominio	
Autodisciplina	x	Cumplimiento		Juego Limpio		competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar que al final de la clase deben recoger la basura y dejar el espacio libre de residuos	Introduccion a la clase		2	**Petos**
2. verficación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. dinamica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	6	
4. Cojidas bajo tierra	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Competicion por relevs en donde el deportista tiene que pasar una serie de obstaculos que lo haran pasar por las diferentes zonas del campo en varias direcciones		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de pelotas con una lanza la peolota arriba y con la otra dribla el balon		Reacciòn	**x**	25	
8. elongacion de los musculos de miembros inferiores		Estatica	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **aros, conos balones**
1.	Acoplamiento			
2. circuito con desplazamientos y entrada en doble ritmo, enfasis en la coordinacion oculo manual y oculo pedica	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6. ejercicio de reaccion con el pito, salida para lanzar en el campo contrario	Reacción	x	10	
7. posicion baloncesto desplazamientoas adelante, atrás diagonales	Adaptación		10	
8. competencias de correr saltar y lanzar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. recorrido por el rededor del campo con pase al compañero intentar driblar y pasar lo mas rapido posible	**PASE CON DRIBLIN**		**20**	
2. Juego mini baloncesto		**MARCA PERSONAL**	**30**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 de septie	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6 a 9**

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

Objetivo General: Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de
Objetivo Especifico: 1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion	x	Reconocimiento		Autodominio	
Autodisciplina	x	Cumplimiento		Juego Limpio		competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. invitacion a participar del encuentro en baloncesto de escuelas de formacion en el municipio de Gachala el 1 de septiembre	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. estatioca ascendente	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Diferenciaciones numericas juego de ordenes	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**conos, cuerdas, palos, platillos, pelotas, balones aros.**
2.	Ritmo			
3. fortalecimiento de mmii por medio de saltos y barras de equilibrio	Equilibrio	x	15	
4. demarcacion con aros en cruz, el deporitsta va a donde la formadora indique, izquierda, derecha adelante o atras.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Retroalimentacion de poscision basica en el baloncesto	Adaptación	x	10	
8. correr saltar trotar por medio de carrera de obstac	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 10 lanzamientos convetidospor diferentes partes de la zona	**Lanzamiento**		**20**	**balones numero 5**
2. Juego libre ponchados		**aprovechamiento espacios**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento con enfasis en miembros superiores estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Recordatorio parala participacion de encuentro deportivo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 de septiemb	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12**
1. Presentación a todo el grupo de padres y niños, bienvenida a la reapertura de la escuela de formación, importancia al cuidado contra el covid, temas de puntualidad y metodologia de clases	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
guerra de petos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **aros**
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
	Acoplamiento				**numero 5** **conos**
	Ritmo				**platillos** **cuerdas**
3.	Equilibrio				**pelotas de colores**
4. Jugos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudory volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego	Orientación		**x**	30	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. resaltar las tres reglas mas importantes del juego y la		**reglas de juego**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar las habilidades basicas del baloncesto, enfocadas en la competicion y el trabajo con capacidadesimportantes paara el deporte.

Objetivo Especifico: 1. Dar a conocer el driblin como base fundamental del deporte. 2. importancia del juego en equipo 3. el driblin con terminacion de pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Iealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **10**
1. Recordad la puntualidad y la impoertncia de la hidratacion	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Cojidas en linea con balon y sin balon	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **aros 10**
	Fuerza	Maxima		15 min	**pelotas de letras, 10 balones de voley y 10**
2.		Explosiva			**balones de baloncesto**
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuito cerrado donde el deportista experimenta el driblin por medio de desplazamientos en zic zac, adelante, atrás y a los lados, enfocando la actividad a la destreza con el driblin y la importancia del mismo.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de passs con pelotas de letras, el deportista tendra la oportunidad de experimentar la manera e recibir el balon sin hacerse daño, lueo pasaran con un balon de voleibo y seguidamente con el de baloncesto.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion	Acoplamiento		10	**numero 5** **conos**
	Ritmo		10	**platillos** **cuerdas**
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	**x**	15	**pelotas de colores**
4.	Orientación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	
3.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar las habilidades basicas del baloncesto, enfocadas en la competicion y el trabajo con capacidadesimportantes paara el deporte.

Objetivo Especifico: 1. Dar a conocer el driblin como base fundamental del deporte. 2. importancia del juego en equipo 3. el driblin con terminacion de pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordarle que luego de la sesion es importante dirigirse directamente a sus casas o espera a quelos recojan	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. conjelados bajo tierra con balon	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. cadena de juegos enfocados a relevos con distancia maxima de 10 m de desplazamientos en sprint en donde el objetivo de cada juego sera siempre el driblin y el pase con el compñaero	Velocidad	Maxima	**x**	35	
6. Pasajes de desplazamiento sin balon y con balon enfocados en la ubicación tiempo espacio a la hora del juego		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	**x**	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Enseñar las habilidades basicas del baloncesto, enfocadas en la competicion y el trabajo con capacidadesimportantes paara el deporte.

Objetivo Especifico: 1. Dar a conocer el driblin como base fundamental del deporte. 2. importancia del juego en equipo 3. el driblin con terminacion de pases

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordar el buen uso del tapabocas y la desinfeccion al llegar al lugar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. quemados	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica baloncesto	Acoplamiento		**x**	10	
2. relevos con y sin balon enequipos de a 6 con finalidad de pase.	Ritmo		**x**	10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio		**x**	10	
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12**
1. Presentación a todo el grupo de padres y niños, bienvenida a la reapertura de la escuela de formación, importancia al cuidado contra el covid, temas de puntualidad y metodologia de clases	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
guerra de petos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **aros**
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
	Acoplamiento				**numero 5** **conos**
	Ritmo				**platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
3.	Equilibrio				
4. Jugos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudory volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego	Orientación		**x**	30	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. resaltar las tres reglas mas importantes del juego y la		**reglas de juego**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar la doumnetacion de incripcion a escuelas de formacion	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5, 8 conos. 16**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Micos a sus palos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos pequeños aros**
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Juego con demarcadores de colores, el deportista en el menor tiempo posible debe identificar el color pedido y trael el mayor numero de conos de dicho color	Orientación	**x**	30	**balones numero 5 conos platillos cuerdas pelotas de colores**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**conos balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE OCTU	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Gama Cundianamrca**	**Hora: 10: 00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**pelotas de colores**
2. Verificación de participantes con lista de inscripcion	llamado a lista	**x**	2 min	**platillos**
3. Forma descendente sin balón	Movilidad Articular	**x**	8 min	
4. dos grupos hacer fila pasar pelota por debao de las piernas, sale el de atrás con pelota y la pone en el aro, (variantes, por encima por el lado).	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	x		**pelotas de colores**
2. manejar el balon a el compas que puedan driblando sin dejar de driblar, mano dominante, no dominante , alterna	Ritmo	x	20	**platillos** **balones**
3.	Equilibrio			
4. en equipos Desplazamientos en zic zac sin balon con finalidad de relevos	Orientación	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. con compañero intentar hacer pases sin dejar caer el balon, sentados y de pie, pases picados y de pecho	**pases**		**20**	**balones**
2. juego balon mano con defensa personal		**defensa personal**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramiento de manera descendente	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion**

Objetivo Especifico: **1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion	x	Reconocimiento		Autodominio	
Autodisciplina	x	Cumplimiento		Juego Limpio		competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar que al final de la clase deben recoger la basura y dejar el espacio libre de residuos	Introduccion a la clase		2	**Petos**
2. verficación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. dinamica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	6	
4. Cojidas bajo tierra	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Competicion por relevs en donde el deportista tiene que pasar una serie de obstaculos que lo haran pasar por las diferentes zonas del campo en varias direcciones		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de pelotas con una lanza la peolota arriba y con la otra dribla el balon		Reacciòn	**x**	25	
8. elongacion de los musculos de miembros inferiores		Estatica	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **aros,**
1.	Acoplamiento			**conos balones**
2. circuito con desplazamientos y entrada en doble ritmo, enfasis en la coordinacion oculo manual y oculo pedica	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6. ejercicio de reaccion con el pito, salida para lanzar en el campo contrario	Reacción	x	10	
7. posicion baloncesto desplazamientoas adelante, atrás diagonales	Adaptación		10	
8. competencias de correr saltar y lanzar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. recorrido por el rededor del campo con pase al compañero intentar driblar y pasar lo mas rapido posible	**PASE CON DRIBLIN**		**20**	
2. Juego mini baloncesto		**MARCA PERSONAL**	**30**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion

Objetivo Especifico: 1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion	x	Reconocimiento		Autodominio	
Autodisciplina	x	Cumplimiento		Juego Limpio		competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. invitacion a participar del encuentro en baloncesto de escuelas de formacion en el municipio de Gachala el 1 de septiembre	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. estatioca ascendente	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Diferenciaciones numericas juego de ordenes	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**conos, cuerdas, palos, platillos, pelotas, balones aros.**
2.	Ritmo			
3. fortalecimiento de mmii por medio de saltos y barras de equilibrio	Equilibrio	x	15	
4. demarcacion con aros en cruz, el deporitsta va a donde la formadora indique, izquierda, derecha adelante o atras.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Retroalimentacion de poscision basica en el baloncesto	Adaptación	x	10	
8. correr saltar trotar por medio de carrera de obstaculos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. 10 lanzamientos convetidospor diferentes partes de la zona	**Lanzamiento**		**20**	**balones numero 5**
2. Juego libre ponchados		**aprovechamiento espacios**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento con enfasis en miembros superiores estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Recordatorio parala participacion de encuentro deportivo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion**

Objetivo Especifico: **1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion	x	Reconocimiento		Autodominio	
Autodisciplina	x	Cumplimiento		Juego Limpio		competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Herradura	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2.	Ritmo			
3. laberinto de cuerdas	Equilibrio	**x**	10	
4. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto mini		**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 9**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta

Objetivo Especifico: 1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo	**x**	responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Ponchados bajo tierra	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabao de autocargas enfocados al juego como saltar en	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pacillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potencias la elongacion general de los musculos del cuerpo		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
7. posicion basica del baloncesto con driblin y finalidad en carrera entrando en dolbe ritmo	Adaptación	**x**	10	**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto parvulos		**Marca personal**	**10**	
4. paso por conos y aros marcando la entrada de doble ritmo por derecha e izquierda	**Doble ritmo**	**Juego con entrada doble ritmo**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta

Objetivo Especifico: 1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo	x	responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Cadenitap or todo el campo	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2.	Ritmo			
3. saltos a un pie por aros y comos	Equilibrio	**x**	10	
4. ronda de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire, esto con compañero y en la pared de manera conciente	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto con fortalecimiento en doble ritmo	**doble ritmo**	**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 DE OCTUBRE	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta**

Objetivo Especifico: **1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo	x	responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **10**
1. Recordad la puntualidad y la impoertncia de la	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Cojidas en linea con balon y sin balon	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o	Acoplamiento		10	**numero 5** **conos**
	Ritmo		10	**platillos** **cuerdas**
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta	Equilibrio	**x**	15	**pelotas de colores**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE OCTU	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta**

Objetivo Especifico: **1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo	x	responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar guardar el material al final de clases	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Atrapame en tu telaraña	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2. Secuencia de ejercicios que le permitan al niño reconocer los ritmos especificos para realizar un buen doble ritmo	Ritmo	x	10	
	Equilibrio			
4. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto mini		**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 de noviembre	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar el desarrollo de las habilidades basicas en funcionamiento del baloncesto y las habilidades escenciales para la ejecución del deporte

Objetivo Especifico: Enseñar la formación deportiva de habilidades básicas por medio de valores fundamentales que le ayuden al deportista a crecer como persona y como deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	lealtad		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **11**
1. Enterar el proceso que se lleva y lo que se realizara en la sesion	Introduccion a la clase		**x**	2	**balones de baloncesto numero 5, 6 conos ,1 una pelota de letras**
2. llamado a lista felicitar la puntualidad	llamado a lista		**x**	2	
3. Movilidada articular dinamicaenfocados a miembros inferiores co	Movilidad Articular		**x**	7	
4. Yermis con conos	Calentamiento		**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **aros 10**
	Fuerza	Maxima		15 min	**pelotas de letras, 10 balones de voley y 10 balones de baloncesto**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuito cerrado donde el deportista experimenta el driblin por medio de desplazamientos en zic zac, adelante, atrás y a los lados, enfocando la actividad a la destreza con el driblin y la importancia del mismo.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de passs con pelotas de letras, el deportista tendra la oportunidad de experimentar la manera e recibir el balon sin hacerse daño, lueo pasaran con un balon de voleibo y seguidamente con el de baloncesto.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica	Acoplamiento		10	**numero 5** **conos**
	Ritmo		10	**platillos** **cuerdas**
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	**x**	15	**pelotas de colores**
4.	Orientación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	
3.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 04 de nov	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar el desarrollo de las habilidades basicas en funcionamiento del baloncesto y las habilidades escenciales para la ejecución del deporte

Objetivo Especifico: Enseñar la formación deportiva de habilidades básicas por medio de valores fundamentales que le ayuden al deportista a crecer como persona y como deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	lealtad		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordarle que luego de la sesion es importante dirigirse directamente a sus casas o espera a quelos recojan	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. conjelados bajo tierra con balon	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. cadena de juegos enfocados a relevos con distancia maxima de 10 m de desplazamientos en sprint en donde el objetivo de cada juego sera siempre el driblin y el pase con el compñaero	Velocidad	Maxima	**x**	35	
6. Pasajes de desplazamiento sin balon y con balon enfocados en la ubicación tiempo espacio a la hora del juego		Desplazamiento	**x**	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	**x**	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 05 de noviembr	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 11**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar el desarrollo de las habilidades basicas en funcionamiento del baloncesto y las habilidades escenciales para la ejecución del deporte

Objetivo Especifico: Enseñar la formación deportiva de habilidades básicas por medio de valores fundamentales que le ayuden al deportista a crecer como persona y como deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	lealtad		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordar el buen uso del tapabocas y la desinfeccion al llegar al lugar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. quemados	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica baloncesto	Acoplamiento		**x**	10	
2. relevos con y sin balon enequipos de a 6 con finalidad de pase.	Ritmo		**x**	10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio		**x**	10	
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de noviembre	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		compañerismo	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		perseverancia	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO 12**
1. Presentación a todo el grupo de padres y niños, bienvenida a la reapertura de la escuela de formación, importancia al cuidado contra el covid, temas de puntualidad y metodologia de clases	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
guerra de petos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños aros**
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balones numero 5 conos platillos cuerdas pelotas de colores**
	Acoplamiento				
	Ritmo				
3.	Equilibrio				
4. Jugos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudory volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego etc.	Orientación		**x**	30	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. resaltar las tres reglas mas importantes del juego y la importancia		**reglas de juego**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11 de noviembr	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		compañerismo	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		perseverancia	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar la doumnetacion de incripcion a escuelas de formacion	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5, conos.** **8 16**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Micos a sus palos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **conos aros**
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Juego con demarcadores de colores, el deportista en el menor tiempo posible debe identificar el color pedido y trael el mayor numero de conos de dicho color	Orientación	**x**	30	**balones numero 5 conos platillos cuerdas pelotas de colores**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**conos balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 de novier	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Gama Cundianamrca**	**Hora: 10: 00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		compañerismo	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		perseverancia	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**pelotas de colores**
2. Verificación de participantes con lista de inscripcion	llamado a lista	**x**	2 min	**platillos**
3. Forma descendente sin balón	Movilidad Articular	**x**	8 min	
4. dos grupos hacer fila pasar pelota por debao de las piernas, sale el de atrás con pelota y la pone en el aro, (variantes, por encima por el lado).	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	x		**pelotas de colores**
2. manejar el balon a el compas que puedan driblando sin dejar de driblar, mano dominante, no dominante , alterna	Ritmo	x	20	**platillos** **balones**
3.	Equilibrio			
4. en equipos Desplazamientos en zic zac sin balon con finalidad de relevos	Orientación	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. con compañero intentar hacer pases sin dejar caer el balon, sentados y de pie, pases picados y de pecho	**pases**		**20**	**balones**
2. juego balon mano con defensa personal		**defensa personal**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramiento de manera descendente	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 de noviembre	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion**

Objetivo Especifico: **1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Autodisciplina		Cumplimiento		trabajo en equipo	x	competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar que al final de la clase deben recoger la basura y dejar el espacio libre de residuos	Introduccion a la clase		2	**Petos**
2. verficación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. dinamica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	6	
4. Cojidas bajo tierra	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Competicion por relevs en donde el deportista tiene que pasar una serie de obstaculos que lo haran pasar por las diferentes zonas del campo en varias direcciones		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de pelotas con una lanza la peolota arriba y con la otra dribla el balon		Reacciòn	**x**	25	
8. elongacion de los musculos de miembros inferiores		Estatica	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **aros,**
1.	Acoplamiento			**conos balones**
2. circuito con desplazamientos y entrada en doble ritmo, enfasis en la coordinacion oculo manual y oculo pedica	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6. ejercicio de reaccion con el pito, salida para lanzar en el campo contrario	Reacción	x	10	
7. posicion baloncesto desplazamientoas adelante, atrás diagonales	Adaptación		10	
8. competencias de correr saltar y lanzar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. recorrido por el rededor del campo con pase al compañero intentar driblar y pasar lo mas rapido posible	**PASE CON DRIBLIN**		**20**	
2. Juego mini baloncesto		**MARCA PERSONAL**	**30**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 de noviembre	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion

Objetivo Especifico: 1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Autodisciplina		Cumplimiento		trabajo en equipo	x	competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. invitacion a participar del encuentro en baloncesto de escuelas de formacion en el municipio de Gachala el 1 de septiembre	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. estatioca ascendente	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Diferenciaciones numericas juego de ordenes	Calentamiento	**x**	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**conos, cuerdas, palos, platillos, pelotas, balones aros.**
2.	Ritmo			
3. fortalecimiento de mmii por medio de saltos y barras de equilibrio	Equilibrio	x	15	
4. demarcacion con aros en cruz, el deporitsta va a donde la formadora indique, izquierda, derecha adelante o atras.	Orientación	x	15	
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. Retroalimentacion de poscision basica en el baloncesto	Adaptación	x	10	
8. correr saltar trotar por medio de carrera de obstaculos	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. 10 lanzamientos convetidospor diferentes partes de la zona	**Lanzamiento**		**20**	**balones numero 5**
2. Juego libre ponchados		**aprovechamiento espacios**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	5	Estiramiento con enfasis en miembros superiores estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	5	Recordatorio parala participacion de encuentro deportivo	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 de noviembre	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion**

Objetivo Especifico: **1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Autodisciplina		Cumplimiento		trabajo en equipo	x	competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Herradura	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2.	Ritmo			
3. laberinto de cuerdas	Equilibrio	**x**	10	
4. Circuito con fases de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. Con pelota de colores y de a dos compañeros trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto mini		**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 de noviembre	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta

Objetivo Especifico: 1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		responsabilidad	x	lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Ponchados bajo tierra	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. trabao de autocargas enfocados al juego como saltar en	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9. pacillos con ejercicios de flexibilidad con el fin de potencias la elongacion general de los musculos del cuerpo		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
7. posicion basica del baloncesto con driblin y finalidad en carrera entrando en dolbe ritmo	Adaptación	**x**	10	**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto parvulos		**Marca personal**	**10**	
4. paso por conos y aros marcando la entrada de doble ritmo por derecha e izquierda	**Doble ritmo**	**Juego con entrada doble ritmo**	**10**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 de noviembre	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 a 9**

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

Objetivo General: Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta

Objetivo Especifico: 1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		responsabilidad	x	lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase	x	2	
2. verificación asistencia con lista de inscripcion	llamado a lista	x	2	
3. dinamica descendente	Movilidad Articular	x	5	
4. Cadenitap or todo el campo	Calentamiento	x	11	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			**platillos, balones, pelotas, colchonetas, conos y aros**
2.	Ritmo			
3. saltos a un pie por aros y comos	Equilibrio	**x**	10	
4. ronda de desplazamientos diagonales, rodar, bajar y subir, lanzar pelota en aro pequeño	Orientación	**x**	20	
5.	Diferenciación			
6. trabajr la velocdad de reacción lanzamdo la pelota y el compañero cogerla en el aire, esto con compañero y en la pared de manera conciente	Reacción	**x**	10	
7.	Adaptación			
8. Caminar, trotar, correr con balon driblando	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito con platillos distintas distancias	**Desplazamiento**		**20**	**platillos, balones**
2. Juego baloncesto con fortalecimiento en doble ritmo	**doble ritmo**	**Marca personal**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	5	estatico	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	3	reforzar rodada	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 de noviembre	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 10:00 am**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 8**		**Edades: 6 a 9**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollar aspectos tecincos como el dobleritmo para las situaciones de juego en pae y lanzamiento a canasta

Objetivo Especifico: 1. dar a con ocer los pasos para hacer un buen doble ritmo 2. doble ritmo en pases 3. doble ritmo en canasta

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Compañerismo		responsabilidad	x	lealtad		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Obediencia		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **10**
1. Recordad la puntualidad y la impoertncia de la	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. Cojidas en linea con balon y sin balon	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o	Acoplamiento		10	**numero 5** **conos**
	Ritmo		10	**platillos** **cuerdas**
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta	Equilibrio	**x**	15	**pelotas de colores**
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar el desarrollo de las habilidades basicas en funcionamiento del baloncesto y las habilidades escenciales para la ejecución del deporte

Objetivo Especifico: Enseñar la formación deportiva de habilidades básicas por medio de valores fundamentales que le ayuden al deportista a crecer como persona y como deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	lealtad		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

ACTIVIDADES				**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **11**
1. Enterar el proceso que se lleva y lo que se realizara en la sesion	Introduccion a la clase		**x**	2	**balones de baloncesto numero 5, 6 conos ,1 una pelota de letras**
2. llamado a lista felicitar la puntualidad	llamado a lista		**x**	2	
3. Movilidada articular dinamicaenfocados a miembros inferiores co	Movilidad Articular		**x**	7	
4. Yermis con conos	Calentamiento		**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **aros 10**
	Fuerza	Maxima		15 min	**pelotas de letras, 10 balones de voley y 10 balones de baloncesto**
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Circuito cerrado donde el deportista experimenta el driblin por medio de desplazamientos en zic zac, adelante, atrás y a los lados, enfocando la actividad a la destreza con el driblin y la importancia del mismo.		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de passs con pelotas de letras, el deportista tendra la oportunidad de experimentar la manera e recibir el balon sin hacerse daño, lueo pasaran con un balon de voleibo y seguidamente con el de baloncesto.		Reacciòn	**x**	20	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica	Acoplamiento		10	**numero 5** **conos**
	Ritmo		10	**platillos** **cuerdas**
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	**x**	15	**pelotas de colores**
4.	Orientación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	
3.				

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 DE DICIEMBRE	**Lugar:** COLISEO MPAL	**Municipio:** GAMA CUNDINAMARCA	**Hora:** 2:00 PM	**N° de sesión:** 2	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas:** 10		**Edades:** 6 A 9 AÑOS
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: **Fomentar el desarrollo de las habilidades basicas en funcionamiento del baloncesto y las habilidades escenciales para la ejecución del deporte**

Objetivo Especifico: Enseñar la formación deportiva de habilidades básicas por medio de valores fundamentales que le ayuden al deportista a crecer como persona y como deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	lealtad		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** 12 balones de baloncesto numero 5
1. Recordarle que luego de la sesion es importante dirigirse directamente a sus casas o espera a quelos recojan	Introduccion a la clase	x	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	x	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	x	7	
4. conjelados bajo tierra con balon	Calentamiento	x	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** conos pequeños aros
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. cadena de juegos enfocados a relevos con distancia maxima de 10 m de desplazamientos en sprint en donde el objetivo de cada juego sera siempre el driblin y el pase con el compñaero	Velocidad	Maxima	x	35	
6. Pasajes de desplazamiento sin balon y con balon enfocados en la ubicación tiempo espacio a la hora del juego		Desplazamiento	x	30	
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** balones numero 5 conos platillos cuerdas pelotas de colores
	Acoplamiento			
	Ritmo			
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	x	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** conos balones numero 5
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 7**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Fomentar el desarrollo de las habilidades basicas en funcionamiento del baloncesto y las habilidades escenciales para la ejecución del deporte

Objetivo Especifico: Enseñar la formación deportiva de habilidades básicas por medio de valores fundamentales que le ayuden al deportista a crecer como persona y como deportista.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	lealtad		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12** **balones de baloncesto numero 5**
1. Recordar el buen uso del tapabocas y la desinfeccion al llegar al lugar	Introduccion a la clase	**x**	2	
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	7	
4. quemados	Calentamiento	**x**	9	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **pequeños** **aros**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
1. Driblar el balon en posicion de sentadilla media o posicion basica baloncesto	Acoplamiento		**x**	10	
2. relevos con y sin balon enequipos de a 6 con finalidad de pase.	Ritmo		**x**	10	
3. ejercicios de estabilidad pasar cuerda o laso puesta sobre el suelo con pie adelante del otro sin dejarse caer o salir de la cuerda.	Equilibrio		**x**	10	
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	15	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos** **balones numero 5**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		compañerismo	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		perseverancia	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **12**
1. Presentación a todo el grupo de padres y niños, bienvenida a la reapertura de la escuela de formación, importancia al cuidado contra el covid, temas de puntualidad y metodologia de clases	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Dinamica de manera descendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
guerra de petos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **aros**
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	15 min	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
	Acoplamiento				**numero 5** **conos**
	Ritmo				**platillos** **cuerdas**
3.	Equilibrio				**pelotas de colores**
4. Jugos enfocados al uso de orientacion en cuanto al balon y a los compañeros, esto se ralizara por medio de actividades como lanzar el balon al aire aplaudory volver aagarrarlo en las manos sin que caiga detectar por medio de colores el equipo de juego etc.	Orientación		**x**	30	
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento		**x**	30	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **conos**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**balones numero 5**
2. resaltar las tres reglas mas importantes del juego y la importancia		**reglas de juego**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 DE DICIEMBRE	**Lugar: COLISEO MPAL**	**Municipio: GAMA CUNDINAMARCA**	**Hora: 2:00 PM**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: ASTRID CAROLINA PEÑA RICO			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 A 9 AÑOS**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		compañerismo	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		perseverancia	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar la doumnetacion de incripcion a escuelas de formacion	Introduccion a la clase	**x**	2	**balones de baloncesto numero 5, conos.** **8 16**
2. Verificación de los deportistas con la lista de inscripción	llamado a lista	**x**	2	
3. Estatica de manera ascendente con balón	Movilidad Articular	**x**	8	
4. Micos a sus palos	Calentamiento	**x**	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**pequeños** **conos** **aros**
1. ejercicios de autocargas enfocados en los miembros inferiores (saltar por un pasillo de conos pequeños) a pie junto a un pie, juego de golosa	Fuerza	Maxima	**x**	20	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4. Juego con demarcadores de colores, el deportista en el menor tiempo posible debe identificar el color pedido y trael el mayor numero de conos de dicho color	Orientación	**x**	30	**balones** **numero 5** **conos** **platillos** **cuerdas** **pelotas de colores**
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8. Relevos con finalidad de llevar pelota, pasar por debajo de compañeros, trotar , caminar driblando el balon.	Patrones Basicos de Movimiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. en linea final del campo en el puesto , driblar el balon con mano derecha, despues con izquierda, despues alterno, luego procede a caminar hasta la mitad del campo con los mismos ejercicios luego trotar, luego correr.	**driblin**		**15**	**conos** **balones numero 5**
2. Juego libre		**Marca personal**	**15**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	6	Estiramiento de manera ascendente con enfasis en MMII	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	importancia de trabajar en equipo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	2	Posición de baloncesto	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 DE DICIEN	**Lugar: Coliseo**	**Municipio: Gama Cundianamrca**	**Hora: 10: 00 am**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 6 a 9 años**
INICIACIÓN	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Ubicar al deportista de manera correcta en el terreno de juego, dejando que explore la cancha y asi mismo por sus medios indentifique de manera correcta su equiopo y el aro a defender y en cual ataca

Objetivo Especifico: 1. Reconocer las reglas basicas de juego 2. reconocer el terreno de juego. 3. Manejar el balon si perder de vista el objetivo de puntos y los compañers

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		compañerismo	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Cooperacion		Reconocimiento		perseverancia	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**pelotas de colores**
2. Verificación de participantes con lista de inscripcion	llamado a lista	**x**	2 min	**platillos**
3. Forma descendente sin balón	Movilidad Articular	**x**	8 min	
4. dos grupos hacer fila pasar pelota por debao de las piernas, sale el de atrás con pelota y la pone en el aro, (variantes, por encima por el lado).	Calentamiento	**x**	10 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**		**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento	x		**pelotas de colores**
2. manejar el balon a el compas que puedan driblando sin dejar de driblar, mano dominante, no dominante , alterna	Ritmo	x	20	**platillos** **balones**
3.	Equilibrio			
4. en equipos Desplazamientos en zic zac sin balon con finalidad de relevos	Orientación	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. con compañero intentar hacer pases sin dejar caer el balon, sentados y de pie, pases picados y de pecho	**pases**		**20**	**balones**
2. juego balon mano con defensa personal		**defensa personal**	**30**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	10	estiramiento de manera descendente	

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE DICIEMBRE	**Lugar: Coliseo MPAL**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 2:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 6 a 9**

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

Objetivo General: **Desarrollar la velocidad de reaccion del niño frente a una situacion dificil de juego, por medio de estimulos auditivos de que activen su velocidad de reaccion**

Objetivo Especifico: **1. Alcanzar marcas en salidas rapidas 2. buscar el balon cuando lo tiene el oponente. 3. diferenciar cuando puede lanzar solo o necesita del compañero**

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		responsabilidad		lealtad		Participaciòn	
Honestidad		cooperacion		Reconocimiento		Autodominio	x
Autodisciplina		Cumplimiento		trabajo en equipo	x	competencia	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Recordar que al final de la clase deben recoger la basura y dejar el espacio libre de residuos	Introduccion a la clase		2	**Petos**
2. verficación con lista de inscritos	llamado a lista	**x**	2	
3. dinamica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	6	
4. Cojidas bajo tierra	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. Competicion por relevs en donde el deportista tiene que pasar una serie de obstaculos que lo haran pasar por las diferentes zonas del campo en varias direcciones		Desplazamiento	**x**	20	
7. Juego de pelotas con una lanza la peolota arriba y con la otra dribla el balon		Reacciòn	**x**	25	
8. elongacion de los musculos de miembros inferiores		Estatica	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **aros,**
1.	Acoplamiento			**conos balones**
2. circuito con desplazamientos y entrada en doble ritmo, enfasis en la coordinacion oculo manual y oculo pedica	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6. ejercicio de reaccion con el pito, salida para lanzar en el campo contrario	Reacción	x	10	
7. posicion baloncesto desplazamientoas adelante, atrás diagonales	Adaptación		10	
8. competencias de correr saltar y lanzar	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO** **balones**
1. recorrido por el rededor del campo con pase al compañero intentar driblar y pasar lo mas rapido posible	**PASE CON DRIBLIN**		**20**	
2. Juego mini baloncesto		**MARCA PERSONAL**	**30**	

PARTE FINAL

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

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Danna Carolina

APELLIDOS: Linares Moreno

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 28 MES 11 AÑO 2013
Número de Identificación: 1050617891
Año que cursa: 2 grado Nombre de la Institución Educativa I.E Martin Romero
Edad: 7años Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Gama Centro
Nombres y Apellidos del padre: Wilfre Abdon Linares Beltrán
Documento de identidad #: 3'034.032 de Gama Cundinamarca
Teléfono #: 320 246 9309
Nombres y Apellidos de la madre: Elsa Yinneth Moreno Pulido
Documento de identidad #: 40048364 de Tunja Boyacá
Teléfono #: 322 761 2868
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MÉDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? En horas de la Tarde
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? es muy chevere

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

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

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

Yinneth Moreno Pulido

Firma del Deportista:
T.I: ____
CELULAR ____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 40048364 Tunja
CELULAR 3227612868

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

CUNDINAMARCA
¡REGIÓN
Que Progresa!
CundiGob #CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elsa Yineth Yorena Pulido, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 40048.364 de Tunja. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Danna Carolina Linares Yorena, con Tarjeta de identidad No 1050 617891 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los Tres (3) días del mes de Agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yineth Yorena Pulido.
irma del padre-madre o acudiente

.C. No. 40048364 de Tunja. Boyacá

ELÉFONO 3227612868

IRECCIÓN Gama Centro

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elsa Yinneth Moreno Pulido, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 40048364 de Tunja B Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Danna Carolina Linares Moreno, con Tarjeta de identidad No 1050 617 891 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.
Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Tres (3) días del mes de agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Yinneth Moreno Pulido
del padre-madre o acudiente

No. 40048364
FONO 322 7612868
CCIÓN Gama Centro

Huella

REGISTRADURÍA

CONTRASEÑA

IMPRESIÓN DACTILAR



FAVOR NO LAMINAR

FECHA DE PREPARACIÓN	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN
29 | MAR | 2021	1.050.617.891

CÓDIGO Y CLASE DE EXPEDICIÓN
4 * \| PRIMERA VEZ TI

APELLIDOS
LINARES MORENO

NOMBRES
DANNA CAROLINA

LUGAR DE PREPARACIÓN
SOGACA (BOYACA)

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO
TUNJA(BOYACA)
28 NOV 2013 O+

55369603



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Didier Alexander.

APELLIDOS: Hormaza Bejarano

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 02 MES Julio AÑO 2015.
Número de Identificación: 1074418783.
Año que cursa: 0° Nombre de la Institución Educativa Martin Romero
Edad: 6 Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Urbanizacion la Pola Casa 13 BLB.
Nombres y Apellidos del padre:
Documento de identidad #: de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Diana E. Hormaza Bejarano
Documento de identidad #: 1074417068 de Facheta.
Teléfono #: 3229356669
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Diana E. Hormaza Bejarano
Teléfono en caso de emergencia: 322 935 6669.

2. INFORMACIÓN MÉDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 2
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Es bueno para la salud.

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

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

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

Didier H

Firma del Deportista:
T.I: 1074418783
CELULAR 3229356669.

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1074417068.
CELULAR 3229356669

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

REGIÓN Que Progresa!
/CundiGob @CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Esperanza Hormaza Bejarano. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1094417068 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Didier A. Hormaza Bejarano, con Tarjeta de identidad No 1094418783. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los Tres (3) días del mes de Agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1094417068

TELÉFONO 3229356669

DIRECCIÓN Urbanización Polo Casa 13. Bl. B.

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diana Esperanza Hormaza Bejarano, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074417068. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Didier A. Hormaza Bejarano, con Tarjeta de identidad No 1074419783 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Tres (3.) días del mes de Agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074417068
TELÉFONO 3229396669
DIRECCIÓN Urbanización la Bola casa 13 Bl. B

Huella

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Danna S...

DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL
REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO
Indicativo 54958099
Serial

NUIP 1.074.418.783

Datos de la oficina de registro - Llene en letras

Registrador | Notario | Alcalde | Corregidor | Inspector de Policía | Código

NOTARIA DE GACHETA - COLOMBIA - CUNDINAMARCA - GACHETA

Datos del inscrito: Primer Apellido HORMAZA Segundo Apellido BEJARANO
Nombre DIDIER ALEXANDER
Sexo MASCULINO
Fecha de nacimiento: Año 2015 Mes 07 Día 02
Lugar de nacimiento: COLOMBIA CUNDINAMARCA GACHETA
Tipo de documento antecedente o Identificación del inscrito: CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO
Número: 5206777-2
Datos de la madre: HORMAZA BEJARANO DIANA ESPERANZA
Documento de identificación (Clase y número): CC 1.074.417.068
Nacionalidad: COLOMBIA
Datos del padre:
Datos del declarante: HORMAZA BEJARANO DIANA ESPERANZA
Documento de identificación (Clase y número): CC 1.074.417.068
Datos primer testigo:
Datos segundo testigo:
Fecha de inscripción: Año 2015 Mes 07 Día 13
Firma autorizada: EDGAR ANDRES RODRIGUEZ MARTINEZ
Reconocimiento paterno:
Firma:
Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento:
Firma:

ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO

Sanitas EPS
CapitalVIDA

N. CARE 84887 1

HORMAZA BEJARANO DIDIER ALEXANDER
M
TIPO DE IDENTIFICACIÓN: RC
1074418783
1074417068
FECHA DE NACIMIENTO: 02/07/2015
NIVEL SOCIOECONÓMICO: 1
EDAD: 1028
SIN DISCAPACIDAD
FECHA AFILIACIÓN: 02/07/2015
VIGENCIA: Permanente
REGIMEN: CAMA
CENTRO DE ATENCIÓN INICIAL PRIMER NIVEL: HOSPITAL SAN FRANCISCO GACHETA
TELEFONO: 3142510865

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Emily Bejarano Lopez
APELLIDOS: _____
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 03 AÑO 2014

Número de Identificación: 1069929851
Año que cursa: 1° Nombre de la Institución Educativa Rocha Ramos
Edad: 7 Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Urbanizacion La Pola Casa H 19
Nombres y Apellidos del padre: Juan Carlos Bejarano Beltran
Documento de identidad #: 3034097 de Girardot
Teléfono #: 3209736575
Nombres y Apellidos de la madre: Claudia Lopez Garcia
Documento de identidad #: 20590693 de Girardot
Teléfono #: 3229051950
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? _____
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI _____ NO _____
¿Por qué? _____

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

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

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

_____
Firma del Deportista:
T.I: _____
CELULAR _____

_____
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20590693
CELULAR 3229051950

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabeli@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Claudia Marcela Lopez Gasca Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. C.C 20590693 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Emily Bejarano Lopez con Tarjeta de identidad No 1069282931 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

_____
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590693

TELÉFONO 3229051950
DIRECCIÓN Urbanizacion La Pola

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Claudia Manila López Garcia, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590693 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Emily Danita Bejarano Lopez con Tarjeta de identidad No 1069282851 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

_____
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. _____

TELÉFONO _____
DIRECCIÓN _____

Huella

DEPORTIVA

Javier Eduardo Beltrán B.
Registrador Nacional del Estado Civil

CONTRASEÑA

IMPRESIÓN DACTILAR



FAVOR NO LAMINAR LA

FECHA DE PREPARACIÓN 07 MAY 2021	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN 1.069.282.851
CÓDIGO Y CLASE DE EXPEDICIÓN 4 PRIMERA VEZ TI	
APELLIDOS BEJARANO LOPEZ	
NOMBRES EMILY DANIZA	
LUGAR DE PREPARACIÓN GAMA (CUNDINAMARCA)	
LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO GACHETA(CUNDINAMARCA) 25 MAR 2014	O+

REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
IDENTIFICACIÓN

53126475

Famisanar

CC 20590693 A

BEJARANO LOPEZ EMILY DANIZA RC 1069282851

E.S.E. HOSPITAL SAN FRANCISCO DE GACHETA

******** 25/03/2014

3205906

CUNDINAMARCA
¡REGIÓN
Que Progresa!

/CundiGob /cundinamarcaGob

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Itzel Valeria Linares Moreno

APELLIDOS: Linares Moreno

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 01 AÑO 2012
Número de Identificación: 1050615255
Año que cursa: 4 Nombre de la Institución Educativa Martín Romero
Edad: 9años Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Gama Centro
Nombres y Apellidos del padre: Wilfre Abdon Linares Beltran
Documento de identidad #: 3'034.032 de Gama Cundinamarca.
Teléfono #: 3202469301
Nombres y Apellidos de la madre: Elsa Yinneth Moreno Pulido
Documento de identidad #: 40048364 de Tunja Boyacá.
Teléfono #: 3227612868
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Teléfono en caso de emergencia: 3227612868 ó 3202469301

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ninguno
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cuál _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cuál _____
ALÉRGICO A: nada
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? En horas de la tarde
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? porque es muy divertido

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

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

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

Yinneth Moreno Pulido

Firma del Deportista:
T.I: _____
CELULAR _____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 40048364 Tunja
CELULAR 3227612868

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elsa Yinneth Moreno Rutido, Mayor de edad. Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 40'048.364 de Tunja Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Itzel Valeria Linares Moreno, con Tarjeta de identidad No 1050615255 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los Tres (3) días del mes de agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yinneth Moreno Rutido

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 40048364 Tunja

TELÉFONO 3227612868

DIRECCIÓN Gama Centro.

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elsa Yinneth Moreno Polido, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 40048364 de Tunja Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Itzel Valeria Linares Moreno, con Tarjeta de identidad No 1050615255 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Tres (3) días del mes de agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Yinneth Moreno Polido
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 40048364 Tunja
TELÉFONO 3227612868
DIRECCIÓN Gama Centro.

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.050.615.255
LINARES MORENO

APELLIDOS
ITZEL VALERIA

NOMBRES

valeria Linares

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 20-ENE-2012
TUNJA
(BOYACA)
LUGAR DE NACIMIENTO

20-ENE-2030
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G. S. RH

F
SEXO

19-NOV-2019 SORACA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL

INDEPORTES

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

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: JAIR MAURICIO
APELLIDOS: MORA BAUTISTA
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES 11 AÑO 2012

Número de Identificación: 1.141.338.392
Año que cursa: 3° Nombre de la Institución Educativa NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN
Edad: 8 años Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: CRA 2 #2-22 CENTRO (GAMA)
Nombres y Apellidos del padre: VICTOR MAURICIO MORA FUENTES
Documento de identidad #: 1023895151 de BOGOTA
Teléfono #: 3136174656
Nombres y Apellidos de la madre: LILIANA BAUTISTA CAMACHO
Documento de identidad #: 1023896656 de BOGOTA
Teléfono #: 3043763061
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
LILIANA BAUTISTA CAMACHO
Teléfono en caso de emergencia: 3043763061

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: BALONCESTO
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 HORAS DIARIAS
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? POR TENER UNA BUENA SALUD

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

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

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

mauricio mora
Firma del Deportista:
T.I: 1.141.338.392
CELULAR 3116473028

liliana bautista c.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1023896656
CELULAR 3043763061

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabeli@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO LILIANA BAUTISTA CAHACHO, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No 1'023 896 656 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos JAIR MAURICIO HORA BAUTISTA, con Tarjeta de identidad No 1.144 338 592 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los VEINTE OCHO (28) días del mes de JULIO del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

LILIANA BAUTISTA C.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1'023 896 656

TELÉFONO 304 376 30 61

DIRECCIÓN CRA 2 # 2-22 CENTRO

Huella

Escaneado con CamScanner



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.141.338.592
MORA BAUTISTA
APELLIDOS
JAIR MAURICIO
NOMBRES
Mauricio Mora
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 14-NOV-2012
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
14-NOV-2030
FECHA DE VENCIMIENTO
A+
G.S. RH
M
SEXO
03-DIC-2019 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL
INDICE DERECHO

INDEPORTES

FOTO

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Lina Sofia
APELLIDOS: Alayon Garcia
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 16 MES 09 AÑO 2017

Número de Identificación: 1071 167 393
Año que cursa: 3° Nombre de la Institución Educativa
Edad: 9 años Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: CrA 3 # 1-77 via Fachala
Nombres y Apellidos del padre: Jhon Jairo Alayon martinez
Documento de Identidad #: de
Teléfono #: 3108907065
Nombres y Apellidos de la madre: Luz marina Garcia muete
Documento de Identidad #: 1069282509 de Calera
Teléfono #: 3135786239
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz marina Garcia muete
Teléfono en caso de emergencia: 3135786239

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? tarde
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? me gusta hacer esercicio

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

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

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

Lina Sofia Alayon
Firma del Deportista:
T.I: 1071167393
CELULAR 3227166138

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069282509
CELULAR 3135786239

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20 590 904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email caribe6@hotmail.com

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Marina ,Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1069782509 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Lina Sofia Alarcon Garcia ,
con Tarjeta de identidad No 1.071.167.393 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los veintinueve (29) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069782509

TELÉFONO 3135786239

DIRECCIÓN Cr 3 # 1-77

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Administrativa Piso 3
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1265
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz marina Garcia navete Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1069782509 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Lina Sofia Akyon Garcia con Tarjeta de identidad No 1077167393 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de toda las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualqui asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, constancia se firma en el municipio de **GAMA** , a los veintinueve (29) días del de Julio del año dos mil veinte (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069782509

TELÉFONO 3135786239
DIRECCIÓN Cr 3 # 7-17

Huella

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Maurén Yulicth

APELLIDOS: Martinez Beltrán

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 06 AÑO 2013
Número de Identificación: 1.069858803
Año que cursa: 02 Nombre de la Institución Educativa Nuestra señora del Carmen
Edad: 08 Talla de Calzado: 30 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: urbanisación La Pola
Nombres y Apellidos del padre: Humberto Martinez Beltrán
Documento de identidad #: 267877 de
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Sara Cecilia Beltrán G.
Documento de identidad #: 20590687 de Gama
Teléfono #: 3772402933
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Teléfono en caso de emergencia: 3772402933

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI NO X
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cuál
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI NO X Cuál
ALÉRGICO A:
Tipo de Sangre RH: A positivo

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 horas
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? porque me gusta el deporte

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

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

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

Mauren yulicth Martinez Beltrán
Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR 3772402933

Sara Cecilia Beltrán G.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20590687
CELULAR 3772402933

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sara Cecilia Beltrán G. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590687 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Maurén Yulieth Martinez Beltrán , con Tarjeta de identidad No 1069282803 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Sara Cecilia Beltrán
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590687

TELÉFONO 3772492933

DIRECCIÓN Urbanización la Pala

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sara Cecilia Beltrán 6 Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 20590687 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Mariela Yulieth Martinez Beltrán con Tarjeta de identidad No 1.069881.803 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

Sara Cecilia Beltrán 6
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590687
TELÉFONO 3772402933
DIRECCIÓN Urbanisación la pola

Huella

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Omar David

APELLIDOS: Aguilera Martinez

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 10 AÑO 2010
Número de Identificación: 1'069 282 643
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa Normal Superior Gachetá
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: 6M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cr 3 # 4-15
Nombres y Apellidos del padre: Omar Alirio Aguilera
Documento de identidad #: . de
Teléfono #: 3144093345
Nombres y Apellidos de la madre: Lilibeth Martinez
Documento de identidad #: 1.070.960.491 de Tacatativá
Teléfono #: 3125527259
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Lilibeth Martinez
Teléfono en caso de emergencia: 3125527259

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cuál ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cuál ____
ALÉRGICO A: Nada que sepa
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 veces x Semana 1 horas
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? porque me gusta el deporte, y estar activo.

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: ____
CELULAR ____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.070.960.491
CELULAR 3125527259

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lilibeth Martinez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1'070.950.491 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos omar david Aguilera Martinez con Tarjeta de identidad No 1'069282643 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los 30 (30) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1'070 950 491

TELÉFONO 3125627259

DIRECCIÓN cr 3 # 4 - 45 gama

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lilibeth Martinez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1'070.950.491, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Omar David Aguilera M., con Tarjeta de identidad No 1'069.282.643, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los treinta (30) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1'070.950.491
TELÉFONO 3125529259
DIRECCIÓN C13 # 1-45 gama

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.069.282.643
AGUILERA MARTINEZ
APELLIDOS
OMAR DAVID
NOMBRES

David Aguilera
FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 05-OCT-2010
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
05-OCT-2028 A+ M
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
20-MAR-2018 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL



I<1106928243<8
0062173236A 1
4101502

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Omar Santiago Garzon Peña

APELLIDOS: Garzon Peña

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 15 MES 07 AÑO 2014
Número de Identificación: 1069 282 869
Año que cursa: Primero Nombre de la Institución Educativa Nuestra Sra del Carmen
Edad: 7 Talla de Calzado: 29 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: 10
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 6 #2/14
Nombres y Apellidos del padre: Omar Bernardo Garzon Romero
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: 320 398 30 61 - 0 -
Nombres y Apellidos de la madre: Leydy Johanna Peña Beltrán
Documento de identidad #: 1069 282 107 CC de Gama
Teléfono #: 312 435 5202
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Leydy Johanna Peña Beltrán
Teléfono en caso de emergencia: 312 435 5202

2. INFORMACIÓN MÉDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 horas 3 días a la Semana
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Porque me divierto y aprendo

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

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

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

Santiago G.
Firma del Deportista:
T.I: 1069 282 869
CELULAR _____

Leydy Peña
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069 282 107
CELULAR 312 435 5202

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

ERSONAL Y FAMILIAR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Leydy Johanna Peña Beltrán, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069 282 107 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Omar Santiago Garzon Peña, con Tarjeta de identidad No 1069 282 869 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los Treinta (30) días del mes de Junio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Leydy Peña

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069 282 869

TELÉFONO 3124355202

DIRECCIÓN Calle 6 # 2/14

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Leydy Johanna Peña Beltrán, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069 282 107 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Omar Santiago Forzon Peña, con Tarjeta de identidad No 1069 287 869 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Treinta (30) días del mes de Junio del año dos mil veintiuno (2021).

Leydy Peña

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069 282 107
TELÉFONO 312 435 52 02
DIRECCIÓN Calle 6 # 2-14

Huella

REGISTRADURÍA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

CONTRASEÑA

IMPRESIÓN DACTILAR





- Vigencia de tres (3) meses
- Visita https://serp.registraduria.gov.co/estatus/
- El titular tendrá un plazo máximo de un (1) año de protección (Resolución 11630 de 2018)

FAVOR NO LAMINAR LA

FECHA DE PREPARACIÓN
27 JUL 2021

NUMERO DE IDENTIFICACIÓN
1.069.282.869

CÓDIGO Y CLASE DE EXPEDICIÓN
4 PRIMERA VEZ TI

APELLIDOS
GARZON PERA

NOMBRES
OMAR SANTIAGO

LUGAR DE PREPARACIÓN
GAMA (CUNDINAMARCA)

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO
GACHETA(CUNDINAMARCA)
15 JUL 2014 B+

53126512

nueva eps

CERTIFICA QUE:

El(La) Señor(a) OMAR SANTIAGO GARZON PEÑA identificado(a) con RC 1069282869 se encuentra afiliado a la EPS en condición de BENEFICIARIO.

Fecha de Activación de Servicios:	**01/11/2017**
Estado de la Afiliación:	**ACTIVO**
IPS:	**E.S.E. HOSPITAL SAN FRANCISCO DE GACHETA**
Categoria:	**A**

La presente certificación se expide a solicitud del(de la) interesado(a) en Bogotá para **QUIEN INTERESE** , a los 02 días del mes de agosto del año 2021 .

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

Observaciones:

ESTA CERTIFICACIÓN NO APLICA PARA SERVICIOS MÉDICOS.
NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,

Gerencia de Afiliaciones
Nueva EPS S.A

CUNDINAMARCA
¡REGIÓN
Que Progresa!



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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Paula Valentina

APELLIDOS: Beltrán Beltrán

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES Enero AÑO 2016
Número de Identificación: 1069282959
Año que cursa: Jardín **Nombre de la Institución Educativa** Martín Romero
Edad: 5 **Talla de Calzado:** 27 **Talla pantaloneta:** B **Talla Camiseta:** 8
Dirección y Lugar de Domicilio: Gama - Centro
Nombres y Apellidos del padre: Diego Alexander Beltrán García
Documento de identidad #: 1069282905 **de** Gama
Teléfono #: 3227176106
Nombres y Apellidos de la madre: Yeimy Catherine Beltrán Barreto
Documento de identidad #: 1074418575 **de** Cachetá
Teléfono #: 3204484387
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yeimy Catherine Beltrán Barreto
Teléfono en caso de emergencia: 3204484387

2. **INFORMACIÓN MÉDICA**

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

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 horas
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Porque desarrollan sus habilidades y fortalecen sus músculos

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

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

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

Paula Valentina Beltrán
Firma del Deportista:
T.I: 1069282959
CELULAR 3204484387

Catherine Beltrán
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1074418575
CELULAR 3204484387

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yeimy Catherine Beltrán Barreto, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074418575 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Valentina Beltrán Beltrán, con Tarjeta de identidad No 1069282959 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los tres (3) días del mes de Agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Catherine Beltrán
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074418575

TELÉFONO 3204489387

DIRECCIÓN Gama - centro

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yeimy Catherine Beltrán Becerro, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1074418575 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Valentina Beltrán Beltrán, con Tarjeta de identidad No 1074418575 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los tres (3) días del mes de Agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Catherine Beltrán
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1074418575
TELÉFONO 3204484387
DIRECCIÓN Gama centro

Huella

REPUBLICA DE COLOMBIA

ORGANIZACION ELECTORAL
REGISTRADURÍA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL
DIRECCIÓN NACIONAL DE REGISTRO CIVIL

NUIP 1.069.282.959

REGISTRO CIVIL DE NACIMIENTO

Indicativo Serial **54957114**

54957114

Datos de la oficina de registro - Clase de oficina

Registraduría [X] Notaría [ ] Número [ ] Consulado [ ] Corregimiento [ ] Inspección de Policía [ ] Código J 2 M

País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección de Policía

REGISTRADURIA DE GAMA - COLOMBIA - CUNDINAMARCA - GAMA

Datos del inscrito

Primer Apellido	Segundo Apellido
BELTRAN	BELTRAN

Nombre(s): PAULA VALENTINA

Fecha de nacimiento	Sexo (en letras)	Grupo sanguíneo	Factor RH
Año 2016 Mes ENE Día 24	FEMENINO	A	POSITIVO

Lugar de nacimiento (País - Departamento - Municipio - Corregimiento o/o Inspección): COLOMBIA CUNDINAMARCA GACHETA

Tipo de documento antecedente o Declaración de testigos	Número certificado de nacido vivo
CERTIFICADO MEDICO O DE NACIDO VIVO	52998169-1

Datos de la madre

Apellidos y nombres completos: BELTRAN BARRETO YEIMY CATHERINE

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 1.074.418.575	COLOMBIA

Datos del padre

Apellidos y nombres completos: BELTRAN GARCIA DIEGO ALEXANDER

Documento de identificación (Clase y número)	Nacionalidad
CC 1.069.282.905	COLOMBIA

Datos del declarante

Apellidos y nombres completos: BELTRAN GARCIA DIEGO ALEXANDER

Documento de identificación (Clase y número)	Firma
CC 1.069.282.905	

Datos primer testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Datos segundo testigo

Apellidos y nombres completos:

Documento de identificación (Clase y número)	Firma

Fecha de inscripción	Nombre y firma del funcionario que autoriza
Año 2016 Mes FEB Día 05	JAVIER ENRIQUE BELTRAN BELTRAN - Nombre y firma

Reconocimiento paterno	Nombre y firma del funcionario ante quien se hace el reconocimiento
Firma	Nombre y firma

ESPACIO PARA NOTAS

05.FEB.2016 - LIBRO DE VARIOS - TOMO II FOLIO 49. SE REGISTRA DE CONFORMIDAD CON LA LEY 195 DE 2010 Y LA CIRCULAR 015 DE FEBRERO DE 2011 EMITIDA POR LA DIRECCION NACIONAL DE REGISTRO CIVIL.

Afrolvio Copia Registro Civil
REGISTRADURIA 21340992-0

- ORIGINAL PARA LA OFICINA DE REGISTRO -



REPUBLICA DE COLOMBIA
SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD
EMPRESA SOLIDARIA DE SALUD
"ECOOPSOS ESS EPS"

NOMBRE
PAULA VALENTINA BELTRAN BELTRAN

- CUN | TIPO 1 (UNO) | EDAD 35 | CARNE 0503002731

F 24/01/2016 FEMENINO | RC | DOCUMENTO 1069282959 | SUB Original

24/01/2016 Indefinida VIGENCIA | REGIMEN P2016999

USUS

E.S.E HOSPITAL SAN FRANCISCO DE GACHETA

ESTE CARNE ES DE USO PERSONAL E INTRANSFERIBLE
Vigilado por la Superintendencia Nacional de Salud Resolución 585 de 2008

SU SALUD ES NUESTRO COMPROMISO

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CAMILO ANDRES BELTRAN PEÑA	3116461098																					1	0	1					0	1	0		6	3	3	50%
2	OMAR DAVID MARTINEZ	3125527259																					1	0	1					1	0	0		6	3	3	50%
3	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	3204481927																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
4	KATALINA MORERA ROMERO	3142535444																					1	0	0					0	1	0		6	2	4	33%
5	ANA CATALINA ROMERO	3145830873																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
6	DANNA CAROLINA BELTRÁN	3132713162																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
7	JULIANA SOFIA MORA	3116473028																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
8	JHON RODRIGUEZ	3116473028																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
9	SOFIA BEJARANO GARCIA	314 6121282																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
10	ANDRES JAVIER BAUTISTA	3017316763																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
11	CRISTIAN CHITIVA	3194969775																					0	0	0					1	1	0		6	2	4	33%
12	CESAR BELTRAN	3185591456																					0	0	0					0	0	0		6	0	6	0%
13	DUVAN BERMUDEZ	3146777132																					0	0	1					1	0	0		6	2	4	33%
14	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	3213910991																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
15	SOFIA MUETE	3135786239																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
16	VIVIANA LEON	3163789467																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
17	YESIKA BELTRAN	3203611846																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
18	SAMANTA CRUZ	3123363345																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
19	VIOLETA MARTIN	3142967474																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
20	YENNIFER BELTRAN MORA	3213867137																					0	0	0					0	0	0		6	0	6	0%
21	MELISSA MENDEZ	3212407932																					0	0	0					0	0	0		6	0	6	0%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CAMILO ANDRES BELTRAN PEÑA	3116461098			0	0	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	8	9	47%
2	OMAR DAVID MARTINEZ	3125527259			0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	9	8	53%
3	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	3204481927			0	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
4	KATALINA MORERA ROMERO	3142535444			0	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
5	ANA CATALINA ROMERO	3145830873			0	0	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				0	1	1	0				1	17	7	10	41%
6	DANNA CAROLINA BELTRÁN	3132713162			0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				0	0	0	0				0	17	5	12	29%
7	JULIANA SOFIA MORA	3116473028			0	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
8	YHON RODRIGUEZ	3116473028			0	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
9	SOFIA BEJARANO GARCIA	314 6121282			0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				1	0	0	0				0	17	6	11	35%
10	ANDRES JAVIER BAUTISTA	3017316763			0	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
11	CRISTIAN CHITIVA	3194969775			0	0	0	0				0	0	0	0				0	0	0	0				0	0	0	0				0	17	0	17	0%
12	CESAR BELTRAN	3185591456			0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				0	0	1	0				1	17	7	10	41%
13	DUVAN BERMUDEZ	3146777132			0	0	0	0				0	0	0	0				0	0	0	0				0	0	0	0				0	17	0	17	0%
14	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	3213910991			0	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
15	SOFIA MUETE	3135786239			0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	0	0				0	0	0	0				1	17	5	12	29%
16	VIVIANA LEON	3163789467			0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	9	8	53%
17	YESIKA BELTRAN	3203611846			0	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
18	SAMANTA CRUZ	3123363345			0	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
19	VIOLETA MARTIN	3142967474			0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	9	8	53%
20	YENNIFER BELTRAN MORA	3213867137			0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	9	8	53%
21	DANNA BELTRAN				0	1	0	0				1	1	1	1				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	12	5	71%
22	KATHERIN ACOSTA				0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	9	8	53%
23	PAULA SOLANLLY HORMAZA				0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				1	1	1	0				0	17	8	9	47%
24	JHONNATAN ROMERO LOPEZ				0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				0	0	0	0				0	17	5	12	29%
25	MELISSA ROMERO LOPEZ	3212407932			0	1	0	0				1	0	0	0				1	1	1	0				1	1	1	0				1	17	9	8	53%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CAMILO ANDRES BELTRAN PEÑA	3116461098	0	0	1					1	1	0					1	1	1					1	1	0					1	0		14	9	5	64%
2	OMAR DAVID MARTINEZ	3125527259	0	0	1					1	1	0					1	0	0					1	0	1					1	1		14	8	6	57%
3	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	3204481927	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
4	KATALINA MORERA ROMERO	3142535444	0	1	1					0	1	0					0	1	1					1	1	1					1	1		14	10	4	71%
5	ANA CATALINA ROMERO	3145830873	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
6	DANNA CAROLINA BELTRÁN	3132713162	0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0		14	0	14	0%
7	JULIANA SOFIA MORA	3116473028	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
8	YHON RODRIGUEZ	3116473028	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
9	SOFIA BEJARANO GARCIA	314 6121282	0	1	1					1	1	0					0	0	1					0	1	1					1	1		14	9	5	64%
10	ANDRES JAVIER BAUTISTA	3017316763	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
11	CRISTIAN CHITIVA	3194969775	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
12	CESAR BELTRAN	3185591456	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
13	DUVAN BERMUDEZ	3146777132	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
14	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	3213910991	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
15	SOFIA MUETE	3135786239	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
16	VIVIANA LEON	3163789467	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
17	YESIKA BELTRAN	3203611846	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
18	SAMANTA CRUZ	3123363345	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
19	VIOLETA MARTIN	3142967474	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
20	YENNIFER BELTRAN MORA	3213867137	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
21	DANNA BELTRAN		0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
22	KATHERIN ACOSTA		0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
23	PAULA SOLANLLY HORMAZA		0	1	1					0	0	0					0	0	0					1	0	1					0	1		14	5	9	36%
24	JHONNATAN ROMERO LOPEZ		0	1	1					0	1	0					1	0	1					1	0	1					0	1		14	8	6	57%
25	JELMAN RODRIGUEZ MARTINEZ		0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
26	FABIAN ESTEBAN CRUZ PEÑA		0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%
27	MELISSA ROMERO LOPEZ	3212407932	0	1	1					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	1		14	12	2	86%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CAMILO ANDRES BELTRAN PEÑA	3116461098	1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					0	1	0			13	10	3	77%
2	OMAR DAVID MARTINEZ	3125527259	0					0	0	0					1	1	1					1	0	1					0	1	0			13	6	7	46%
3	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	3204481927	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					0	1	0			13	10	3	77%
4	KATALINA MORERA ROMERO	3142535444	1					1	1	1					1	0	1					1	1	1					0	0	0			13	9	4	69%
5	ANA CATALINA ROMERO	3145830873	1					0	0	0					1	0	1					0	1	1					0	0	0			13	5	8	38%
6	DANNA CAROLINA BELTRÁN	3132713162	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
7	JULIANA SOFIA MORA	3116473028	1					1	1	1					1	0	1					1	0	0					0	0	0			13	7	6	54%
8	YHON RODRIGUEZ	3116473028	1					1	1	1					0	1	1					0	1	1					0	1	0			13	9	4	69%
9	SOFIA BEJARANO GARCIA	314 6121282	1					1	1	1					0	0	1					0	1	1					0	0	0			13	7	6	54%
10	ANDRES JAVIER BAUTISTA	3017316763	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					0	1	0			13	10	3	77%
11	CRISTIAN CHITIVA	3194969775	0					0	0	0					1	1	1					0	1	1					0	1	0			13	6	7	46%
12	CESAR BELTRAN	3185591456	1					0	0	0					1	1	0					1	1	1					0	1	0			13	7	6	54%
13	DUVAN BERMUDEZ	3146777132	0					0	0	0					1	0	1					1	1	1					0	0	0			13	5	8	38%
14	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	3213910991	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	0			13	10	3	77%
15	SOFIA MUETE	3135786239	1					0	0	0					1	1	1					1	1	0					0	1	0			13	7	6	54%
16	VIVIANA LEON	3163789467	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
17	YESIKA BELTRAN	3203611846	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
18	SAMANTA CRUZ	3123363345	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	0			13	10	3	77%
19	VIOLETA MARTIN	3142967474	0					0	0	0					1	0	1					1	1	1					0	0	0			13	5	8	38%
20	YENNIFER BELTRAN MORA	3213867137	1					0	0	0					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	8	5	62%
21	DANNA BELTRAN		1					0	0	0					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	8	5	62%
22	KATHERIN ACOSTA		1					0	0	0					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	8	5	62%
23	PAULA SOLANLLY HORMAZA		0					0	0	0					0	1	1					1	1	0					0	1	0			13	5	8	38%
24	JHONNATAN ROMERO LOPEZ		0					0	0	0					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	7	6	54%
25	JELMAN RODRIGUEZ MARTINEZ		0					0	0	0					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	7	6	54%
26	FABIAN ESTEBAN CRUZ PEÑA		1					0	0	0					1	1	1					1	0	1					0	1	0			13	7	6	54%
27	MELISSA ROMERO LOPEZ	3212407932	1					1	1	1					0	1	1					1	1	1					0	1	0			13	10	3	77%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	CAMILO ANDRES BELTRAN PEÑA	3116461098			0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
2	OMAR DAVID MARTINEZ	3125527259			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
3	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	3204481927			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
4	KATALINA MORERA ROMERO	3142535444			0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
5	ANA CATALINA ROMERO	3145830873			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
6	DANNA CAROLINA BELTRÁN	3132713162			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
7	JULIANA SOFIA MORA	3116473028			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
8	YHON RODRIGUEZ	3116473028			0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
9	SOFIA BEJARANO GARCIA	314 6121282			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
10	ANDRES JAVIER BAUTISTA	3017316763			0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	0	12	0%
11	CRISTIAN CHITIVA	3194969775			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
12	CESAR BELTRAN	3185591456			0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
13	DUVAN BERMUDEZ	3146777132			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
14	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	3213910991			0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
15	SOFIA MUETE	3135786239			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
16	VIVIANA LEON	3163789467			0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
17	YESIKA BELTRAN	3203611846			0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
18	SAMANTA CRUZ	3123363345			0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
19	VIOLETA MARTIN	3142967474			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
20	YENNIFER BELTRAN MORA	3213867137			0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
21	DANNA BELTRAN				0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
22	KATHERIN ACOSTA				0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
23	PAULA SOLANLLY HORMAZA				1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%
24	JHONNATAN ROMERO LOPEZ				0	0	0					0	0	0					1	1	1					1	1	1						12	6	6	50%
25	JELMAN RODRIGUEZ MARTINEZ				1	0	0					0	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
26	FABIAN ESTEBAN CRUZ PEÑA				0	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	7	5	58%
27	MELISSA ROMERO LOPEZ	3212407932			1	0	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	8	4	67%

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	CAMILO ANDRES BELTRAN PEÑA	3116461098	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
2	OMAR DAVID MARTINEZ	3125527259	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
3	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	3204481927	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
4	KATALINA MORERA ROMERO	3142535444	0	1	1					0	1	0					0																	7	3	4
5	ANA CATALINA ROMERO	3145830873	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
6	DANNA CAROLINA BELTRÁN	3132713162	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
7	JULIANA SOFIA MORA	3116473028	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
8	YHON RODRIGUEZ	3116473028	1	1	1					0	1	0					0																	7	4	3
9	SOFIA BEJARANO GARCIA	314 6121282	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
10	ANDRES JAVIER BAUTISTA	3017316763	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
11	CRISTIAN CHITIVA	3194969775	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
12	CESAR BELTRAN	3185591456	1	0	0					0	1	1					0																	7	3	4
13	DUVAN BERMUDEZ	3146777132	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
14	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	3213910991	0	0	0					0	1	1					0																	7	2	5
15	SOFIA MUETE	3135786239	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
16	VIVIANA LEON	3163789467	0	1	1					0	0	0					0																	7	2	5
17	YESIKA BELTRAN	3203611846	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
18	SAMANTA CRUZ	3123363345	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
19	VIOLETA MARTIN	3142967474	0	1	1					0	0	0					0																	7	2	5
20	YENNIFER BELTRAN MORA	3213867137	0	1	1					0	0	0					0																	7	2	5
21	DANNA BELTRAN		1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
22	KATHERIN ACOSTA		1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
23	PAULA SOLANLLY HORMAZA		0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
24	JHONNATAN ROMERO LOPEZ		0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
25	JELMAN RODRIGUEZ MARTINEZ		0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
26	FABIAN ESTEBAN CRUZ PEÑA		1	1	1					0	0	0					0																	7	3	4
27	MELISSA ROMERO LOPEZ	3212407932	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		MARTES, MIERCOLES Y JUEVES 2:30
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEMANA 19 AL 23**	**SEMANA 26 AL 30**		
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	X			
			COOPERACION		X		
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN	X	X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X	X		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		
			CALENTAMIENTO	X	X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD				
			RESISTENCIA	X	X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X			
			PASE	X			
			DEFENSA		X		
			LANZAMIENTOS	X	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESTRATEGIA DE JUEGO	X	X		
			DESMARCACIÓN	X			
			UBICACIÓN		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATI

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA			
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		MARTES, MIERCOLES , JUEVES Y VIERNES 4:00 PM A	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA 12 AL 6**	**SEMANA 9 AL 13**	**SEMANA 16 AL 20**	**SEMANA DEL 23 AL 27**	**30**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO					
			RESPONSABILIDAD					
			COMPAÑERISMO	X				
			JUSTICIA					
			COOPERACION			X		
			LEALTAD				X	
			TRABAJO EN EQUIPO		X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X			
			OBEDIENCIA	X				
			AUTODISCIPLINA					
			PARTICIPACIÓN			X		
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO				X	
			RECOMPENSA					
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X				
			RITMO		X			
			EQUILIBRIO			X		
			ORIENTACION				X	
			DIFERENCIACION			X		
			REACCIÓN		X			
			ADAPTACIÓN	X				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X			X	
			VELOCIDAD		X			
			FLEXIBILIDAD	X	X	X		
			RESISTENCIA			X	X	
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X		X	X	
			PASE	X	X		X	
			DEFENSA	X	X	X		
			LANZAMIENTOS		X	X	X	
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESTRATEGIA DE JUEGO	X				
			DESMARCACIÓN		X		XX	
			UBICACIÓN			X	X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X	
			JUEGOS TRADICIONALES	X		X		
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X	X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y REC

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:** MARTES, MIERCOLES Y JUEVES 2:30 PM - 4:30 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN** X	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA 6 AL 10**	**SEMANA 13 AL 17**	**SEMANA DEL 20 AL 24**	**SEMANA DEL 27 AL 30**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	X			
			COOPERACION				
			LEALTAD				X
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				X
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA			X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION		X	X	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		X		X
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		X
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD			X	
			RESISTENCIA	X	X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X			
			PASE	X		X	
			DEFENSA		X		X
			LANZAMIENTOS	X	X		
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO	X	X		
			DESMARCACIÓN	X		X	
			UBICACIÓN		X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES				X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y REC

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:** MIERCOLES , JUEVES Y VIERNES 4:00 PM - 6:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN** X	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA 1 AL 10**	**SEMANA 11 AL 17**	**SEMANA DEL 18 AL 24**	**25SEMANA DEL AL 31**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	X			
			COOPERACION				
			LEALTAD				X
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				X
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA			X	
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION		X	X	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		X		X
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		X
			VELOCIDAD	X		X	
			FLEXIBILIDAD			X	
			RESISTENCIA	X	X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X			
			PASE	X		X	
			DEFENSA		X		X
			LANZAMIENTOS	X	X		
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO	X	X		
			DESMARCACIÓN	X		X	
			UBICACIÓN		X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES				X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y REC

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**NOVIEMBRE**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:** MIERCOLES , JUEVES Y VIERNES 4:00 PM - 6:00 PM		
NIVEL				**INICIACION**	**FUNDAMENTACIÒN** X	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**SEMANA DEL1 AL 7**	**SEMANA DEL 8 AL 14**	**SEMANA DEL 15 AL 21**	**SEMANA DEL 22 AL 30**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO		X		
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD			X	
			TRABAJO EN EQUIPO				X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA			X	
			AUTODOMINIO				X
			RECOMPENSA				
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO				
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION			X	
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				X
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
			RESISTENCIA	X	X	X	X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X			
			PASE		X		
			DEFENSA			X	
			LANZAMIENTOS				X
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO	X			X
			DESMARCACIÓN		X		
			UBICACIÓN			X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X		X	
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS				X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**DICIEMBRE**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**		MIER , JU Y VIE 4:00 PM - 6:00 PM
NIVEL				**INICIACION**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**SEMANA DEL1 AL 5**	**SEMANA DEL 6 AL 12**		**SEMANA DEL 13 AL 19**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO		X		
			JUSTICIA				
			COOPERACION				
			LEALTAD				X
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA				X
			AUTODOMINIO				
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X		X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		X
			CALENTAMIENTO	X	X		X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO				
			EQUILIBRIO		X		
			ORIENTACION				X
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X		X
			VELOCIDAD	X	X		X
			FLEXIBILIDAD	X	X		X
			RESISTENCIA	X	X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X			
			PASE		X		
			DEFENSA				X
			LANZAMIENTOS				
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO	X			
			DESMARCACIÓN		X		
			UBICACIÓN				X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			X
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X		X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		X

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 de Julio	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 1.	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** de 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Bienvenida a todos los participantes de la categoria de fudamentación, explicacion de los procesos formativos y de la sesión.	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	x	15	MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	x	15	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correccion postural mediante ejercicios de	Acoplamiento	x	10	
2.	Ritmo			
3. Actividades de desplazamientos a un pie, slipin con pausas	Equilibrio	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	DRIBLIN	MARCACIÓN 1X1	10	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	DESPLAZAMIENTOS	MARCACIÓN 1x1	10	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	JUEGO EN CAHCA	MARCACIÓN 1X1	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

Carolina Peña R.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 de Julio	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 2.**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 16**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Introduccion a la clase			**- Balones de balonesto número**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	**- conos de demarcación**
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**6**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**12**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : balones medicinales, conos, platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. series d ejercicios balon medicinal on balon medicinal: salto a pie junto x4 rep series 3; carrera 10 m balon medicinal x 4 rep 3 series; espalda	Fuerza	Maxima	**x**	20	
2. con compañero: de espaldas empujar, de espaldas intentar pararse del suelo sin las manos, con brazo hacer fuerza halar al acompñero, carretilla, tuta.		Explosiva	**x**	20	
6. Reevos por equipos llevar y traer el balon de lado a lado	Velocidad	Desplazamiento	**x**	15	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de	Acoplamiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Mediante trenza trabajar pases largos cortos, picados de pecho y sobre la cabeza.	**PASES**		**15**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
Explicacion de la defenza y zonas que ocupan las posiciones de alero, armador y posta		**DEFENSA 2-1-2**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	2	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 de Julio	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 3.**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 16**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
	Introduccion a la clase			
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. dinamica, cancha a cancha pasar el balon por la cabeza, por la cintura, por las piernas, por el tobillo	Movilidad Articular	**x**	**6**	**MATERIALES Y RECURSO** **- Balones de balonesto número** **- conos de demarcación**
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de la lleva adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**12**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO : cronometro, conos, platillos, balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4. Circuito de resistencia, carrera corta y larga por tiempos, se acompla el manejo del balon y subir y bajar escaleras		Anaerobica	**x**	35	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. etiramientos dinamicos enfocados en extremidades inferiores estiramientos enfocados a los musculos implicados en grupos grandes de la zona inferior	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x	20	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	15	
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

	DRIBLIN			**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	8	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores			recalcar la importancia del juego limpio y compañerismo	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	2	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 de Julio	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 4.	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 16		**Edades:** de 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Responsabilidad	x	Autodisciplina	x	cooperación	x
Honestidad		Lealtad	x	Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número 6** **- 10 conos de demarcación**
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de ponchados adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**13**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, balones numero 6**
2. trabajo funcional con autocargas, ejercicios enfocados al mejoramiento de miembros superiores		Explosiva	**x**	20	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	**MATERIALES Y RECURSO balones y conos**
1. set de ejercicios enfocados al driblin y al desprendimiento de la vision frente al balon	Acoplamiento	**x**	15	
2.Acondicionamiento al manejo de balon en salidas rapidas y lentas, interceccion al balon por medio de 3 puntos focales que son la marca el aro y el balon.	Ritmo	x	15	
3.				

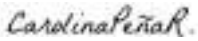
PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	

2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 de Julio	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 5.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 16**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. cojidas bajo tierra juego.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

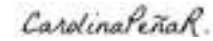
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito con cajon, bandas y balones medicinales potencia general de la fuerza.	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 de Julio	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 6.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. TRIQUI	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

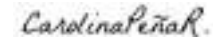
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	x	30	MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	DESPLAZAMIENTOS	MARCACIÓN 1x1	10	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 DE AGOST	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 1.	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 0		**Edades:** de 9 a 12 años

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

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las sesiones de entrenamiento	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

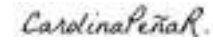
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabajo enfocado al mejoramiento de la elongacion muscular de los miembros superiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Correccion postural mediante ejercicios de	Acoplamiento	**x**	10	**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. trabajo enfocado en el doble ritmo, se hacen ejercicios de conciencia en donde le dpeortista adapta el movimiento caminando hasta finalizar corriendo en perfecta ejecucion	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. Ejercicios enfocados a marcar el doble ritmo en las direntes acciones de juego	**DOBLE RITMO**	**X**	**10**	

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4 DEAGOSTO	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 2.	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 21		**Edades:** de 9 a 12 años

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

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Retroalimentacion clase anterior	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad articular dinamica se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**6**	
4. Competencia por equipos de relevos adaptando el balon a la carrera el priemro que llegue con la cantidad de balones indicada gana.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
series x 3 repeticiones con los siguietnes ejercicios: salto a pie junto con balon medicinal x4, carrera 10 metros con balon medicinal x3, acostado subir y	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararsen de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha , tuta mita de cancha		Explosiva	**x**	20	
6.	Velocidad	Desplazamiento			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de	Acoplamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Pases con compañero alrededor de la cancha picado, de pecho, bate cabeza, trenza en trios sin finalidad, con finalidad de lanzamiento, finalidad de lanzamiento y rebote	**PASES**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
JUEGO CON MARCACION DEFENCIVA EN ZONA DOS UNO DOS	**DESPLAZAMIENTOS**	**ZONA DEFENSIVA 2 1 2**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 DE AGOST	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 3.**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida a todos los participantes de la	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
2. verificacion con Lista de asistencia	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad estatica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	**5**	**MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación petos de dos colores**
4. Se divide el grupo en dos, el objetivo es wue elgrupo uno robe todos los petos al grupo dos, gana el que quede con mayor cantidad de petos	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto con rodillas al pecoh 3 veces en puesto	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2. laterales en sentadilla con desplazamiento por 5 veces, coordinacion por aros o escalera, abdominales x 12.		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. elongacion de musculos de los miembros inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 DE AGOST	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 4.	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 0		**Edades:** de 9 a 12 años

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

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recordarle a los deportistas el aseo general del polideportivo y la recoleccion de basuras	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**

1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 5.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 23**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Humildad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Cobn balon trotar en cancha cuandose encuentre con un compañero cambiar de direccion, cambios de ritmo (correr trotar caminar) agruparse en numero de participantes indicados en el ejercicio	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito con cajon, bandas y balones medicinales potencia general de la fuerza.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. trensa con y sin balon hasta que lo realicen bien	Velocidad	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos sin finalidad de desplazamiento		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5 veces		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

ENTRADA al campo con doble ritmo y lanzamiento por derecha e izquierda	**DOBLE RITMO**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 6.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 9**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. TRIQUI	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

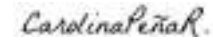
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	x	30	MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	DESPLAZAMIENTOS	MARCACIÓN 1x1	10	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 9**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Humildad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Recordad la desinfeccion ala entrada del polideportivo y lavado de manos al final	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación** **- balon de voley mini**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. balon mano marca individual	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo pliometrico	Fuerza	Maxima	**x**		**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
salto a pie junto por conos termina en velocidad 10	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	

Acostados lanzar el balon hacia arriba sin desprender el codo del cuerpo y finalizando con muñequeo, wen parejas lanzar el balon solo con una mano haciendo el gesto anterior cambian de mano, arrodillados lanzar el balon igual que el trabajo anterior, en escaleras sentados lanar el balon al aire, en sillas lanzar el balon al aro, union de cadena cinetica	**TECNICA DE LANZAMIENTO**		**20**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 8.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 9**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Humildad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Cobn balon trotar en cancha cuandose encuentre con un compañero cambiar de direccion, cambios de ritmo (correr trotar caminar) agruparse en numero de participantes indicados en el ejercicio	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito con cajon, bandas y balones medicinales potencia general de la fuerza.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
ENTRADA al campo con doble ritmo y lanzamiento por derecha e izquierda	**DOBLE RITMO**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 23**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. la lleva con balon	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.dando vueltas al campo y subiendo escaleras, driblar el balon con derecha cuando se encientre en linea derecha igual con izquierda, circuito de pasaje con balon en desplazamientos y cambios de direccion en l mital del campo realizar posocicion basica del baloncesto cdon fianlidad de doble ritmo y lanza	Resistencia	Aerobica	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 10.**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 23**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las sesiones de entrenamiento	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

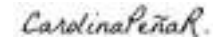
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 11.**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 22**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

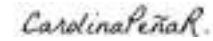
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 12.**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. JUEGO VENENO CON ENFOQUE A VELOCIDAD DE REACCION	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.dando vueltas al campo y subiendo escaleras, driblar el balon con derecha cuando se encientre en linea derecha igual con izquierda, circuito de pasaje con balon en desplazamientos y cambios de direccion en l mital del campo realizar posocicion basica del baloncesto cdon	Resistencia	Aerobica	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 18**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reforzar y retroalimentar lo aprendido durante las sesiones establecidas para el mes de julio y agosto

Objetivo Especifico: 1. verificar el estado actual de deportista. 2.Fomentar el buen desarrollo de las clases para la adquisicion de nuevos conocimientos 3. Preparar a los deportists para el enciento formativo con diferentes municipios del Guavio

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. TRIQUI	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	x	30	MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	DESPLAZAMIENTOS	MARCACIÓN 1x1	10	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	JUEGO EN CAHCA	MARCACIÓN 1X1	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE AGOS	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 14	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 18		**Edades:** de 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reforzar y retroalimentar lo aprendido durante las sesiones establecidas para el mes de julio y agosto

Objetivo Especifico: 1. verificar el estado actual de deportista. 2.Fomentar el buen desarrollo de las clases para la adquisicion de nuevos conocimientos 3. Preparar a los deportists para el enciento formativo con diferentes municipios del Guavio

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. TRIQUI	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

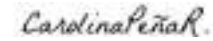
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo pliometrico	Fuerza	Maxima	x		MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
Acostados lanzar el balon hacia arriba sin desprender el codo del cuerpo y finalizando con muñequeo, wen parejas lanzar el balon solo con una mano haciendo el gesto anterior cambian de mano, arrodillados lanzar el balon igual que el trabajo anterior, en escaleras sentados lanar el balon al aire, en sillas lanzar el balon al aro, union de cadena cinetica	TECNICA DE LANZAMIENTO		20	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		MARCACIÓN 1x1	10	

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 19**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reforzar y retroalimentar lo aprendido durante las sesiones establecidas para el mes de julio y agosto

Objetivo Especifico: 1. verificar el estado actual de deportista. 2.Fomentar el buen desarrollo de las clases para la adquisicion de nuevos conocimientos 3. Preparar a los deportists para el enciento formativo con diferentes municipios del Guavio

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

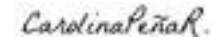
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reforzar y retroalimentar lo aprendido durante las sesiones establecidas para el mes de julio y agosto

Objetivo Especifico: 1. verificar el estado actual de deportista. 2.Fomentar el buen desarrollo de las clases para la adquisicion de nuevos conocimientos 3. Preparar a los deportists para el enciento formativo con diferentes municipios del Guavio

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Retroalimentacion clase anterior	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad articular dinamica se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**6**	
4. Competencia por equipos de relevos adaptando el balon a la carrera el priemro que llegue con la cantidad de balones indicada gana.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

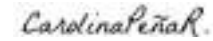
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
series x 3 repeticiones con los siguietnes ejercicios: salto a pie junto con balon medicinal x4, carrera 10 metros con balon medicinal x3, acostado subir y bajar el balon x6, bipedo lnzar el balon al aire x4 lanzamietos con compañero lanzar balon de pecho.	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararsen de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha , tuta mita de cancha		Explosiva	**x**	20	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Pases con compañero alrededor de la cancha picado, de pecho, bate cabeza, trenza en trios sin finalidad, con finalidad de lanzamiento, finalidad de lanzamiento y rebote	**PASES**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
JUEGO CON MARCACION DEFENCIVA EN ZONA DOS UNO DOS	**DESPLAZAMIENTOS**	**ZONA DEFENSIVA 2 1 2**	**20**	

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 31 DE AGOS	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 19.**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reforzar y retroalimentar lo aprendido durante las sesiones establecidas para el mes de julio y agosto

Objetivo Especifico: 1. verificar el estado actual de deportista. 2.Fomentar el buen desarrollo de las clases para la adquisicion de nuevos conocimientos 3. Preparar a los deportists para el enciento formativo con diferentes municipios del Guavio

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

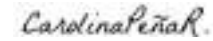
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de septos	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 1	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 0		**Edades:** de 9 a 12 años

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

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las sesiones de entrenamiento	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

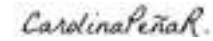
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabajo enfocado al mejoramiento de la elongacion muscular de los miembros superiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
1. Correccion postural mediante ejercicios de	Acoplamiento	**x**	10	**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. trabajo enfocado en el doble ritmo, se hacen ejercicios de conciencia en donde le dpeortista adapta el movimiento caminando hasta finalizar corriendo en perfecta ejecucion	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. Ejercicios enfocados a marcar el doble ritmo en las direntes acciones de juego	**DOBLE RITMO**	**X**	**10**	

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 de septiem	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 2.	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** de 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Retroalimentacion clase anterior	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad articular dinamica se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**6**	
4. Competencia por equipos de relevos adaptando el balon a la carrera el priemro que llegue con la cantidad de balones indicada gana.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
series x 3 repeticiones con los siguietnes ejercicios: salto a pie junto con balon medicinal x4, carrera 10 metros con balon medicinal x3, acostado subir y	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararsen de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha , tuta mita de cancha		Explosiva	**x**	20	
6.	Velocidad	Desplazamiento			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correccion postural mediante ejercicios de	Acoplamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
Pases con compañero alrededor de la cancha picado, de pecho, bate cabeza, trenza en trios sin finalidad, con finalidad de lanzamiento, finalidad de lanzamiento y rebote	**PASES**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
JUEGO CON MARCACION DEFENCIVA EN ZONA DOS UNO DOS	**DESPLAZAMIENTOS**	**ZONA DEFENSIVA 2 1 2**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 de septiem	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 3.**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 26**		**Edades: de 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Específico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento	x	Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida a todos los participantes de la categoria	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
2. verificacion con Lista de asistencia	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad estatica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	**5**	**MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación petos de dos colores**
4. Se divide el grupo en dos, el objetivo es wue elgrupo uno robe todos los petos al grupo dos, gana el que quede con mayor cantidad de petos	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto con rodillas al pecoh 3 veces en puesto	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2. laterales en sentadilla con desplazamiento por 5 veces, coordinacion por aros o escalera, abdominales x 12.		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. elongacion de musculos de los miembros inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañia de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 de septiem	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 4.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 23**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recordarle a los deportistas el aseo general del polideportivo y la recoleccion de basuras	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento		**x**	10	
2.	Ritmo				
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 de septiem	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 5.	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 25		**Edades:** de 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Humildad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Cobn balon trotar en cancha cuandose encuentre con un compañero cambiar de direccion, cambios de ritmo (correr trotar caminar) agruparse en numero de participantes indicados en el ejercicio	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito con cajon, bandas y balones medicinales potencia general de la fuerza.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. trensa con y sin balon hasta que lo realicen bien	Velocidad	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos sin finalidad de desplazamiento		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5 veces		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

ENTRADA al campo con doble ritmo y lanzamiento por derecha e izquierda	**DOBLE RITMO**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de septie	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 6.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. TRIQUI	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

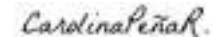
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	x	30	MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	DESPLAZAMIENTOS	MARCACIÓN 1x1	10	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de septie	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 23**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recordad la desinfeccion ala entrada del polideportivo y lavado de manos al final	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación** **- balon de voley mini**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. balon mano marca individual	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo pliometrico	Fuerza	Maxima	**x**		**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
salto a pie junto por conos termina en velocidad 10	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

Acostados lanzar el balon hacia arriba sin desprender el codo del cuerpo y finalizando con muñequeo, wen parejas lanzar el balon solo con una mano haciendo el gesto anterior cambian de mano, arrodillados lanzar el balon igual que el trabajo anterior, en escaleras sentados lanar el balon al aire, en sillas lanzar el balon al aro, union de cadena cinetica	**TECNICA DE LANZAMIENTO**		**20**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 de septie	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 10.	**N° de semana:** 4
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 25		**Edades:** de 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las sesiones de entrenamiento	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

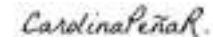
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	x	15	MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	x	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	
	Acoplamiento		10	MATERIALES Y RECURSO
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
				MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	DESPLAZAMIENTOS	MARCACIÓN 1x1	10	

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 de septie	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 11.**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 23**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

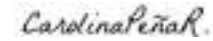
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 de septos	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 12.**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 25**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. JUEGO VENENO CON ENFOQUE A VELOCIDAD DE REACCION	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.dando vueltas al campo y subiendo escaleras, driblar el balon con derecha cuando se encientre en linea derecha igual con izquierda, circuito de pasaje con balon en desplazamientos y cambios de direccion en l mital del campo realizar posocicion basica del baloncesto cdon	Resistencia	Aerobica	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 de septie	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 13	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 24		**Edades:** de 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reforzar y retroalimentar lo aprendido durante las sesiones establecidas para el mes de julio y agosto

Objetivo Especifico: 1. verificar el estado actual de deportista. 2.Fomentar el buen desarrollo de las clases para la adquisicion de nuevos conocimientos 3. Preparar a los deportists para el enciento formativo con diferentes municipios del Guavio

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. TRIQUI	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	x	30	MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	DESPLAZAMIENTOS	MARCACIÓN 1x1	10	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	JUEGO EN CAHCA	MARCACIÓN 1X1	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 de septie	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 14	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 25		**Edades:** de 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Reforzar y retroalimentar lo aprendido durante las sesiones establecidas para el mes de julio y agosto

Objetivo Especifico: 1. verificar el estado actual de deportista. 2.Fomentar el buen desarrollo de las clases para la adquisicion de nuevos conocimientos 3. Preparar a los deportists para el enciento formativo con diferentes municipios del Guavio

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. TRIQUI	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

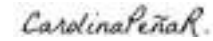
ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. trabajo pliometrico	Fuerza	Maxima	x		MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
Acostados lanzar el balon hacia arriba sin desprender el codo del cuerpo y finalizando con muñequeo, wen parejas lanzar el balon solo con una mano haciendo el gesto anterior cambian de mano, arrodillados lanzar el balon igual que el trabajo anterior, en escaleras sentados lanar el balon al aire, en sillas lanzar el balon al aro, union de cadena cinetica	TECNICA DE LANZAMIENTO		20	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		MARCACIÓN 1x1	10	

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 1.**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 20**		**Edades: de 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las sesiones de entrenamiento	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscritos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabajo enfocado al mejoramiento de la elongacion muscular de los miembros superiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7. trabajo enfocado en el doble ritmo, se hacen ejercicios de conciencia en donde le dpeortista adapta el movimiento caminando hasta finalizar corriendo en perfecta ejecucion	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. Ejercicios enfocados a marcar el doble ritmo en las direntes acciones de juego	**DOBLE RITMO**	**X**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

Carolina Peña R.

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 2.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 13**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Retroalimentacion clase anterior	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad articular dinamica se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**6**	
4. Competencia por equipos de relevos adaptando el balon a la carrera el priemro que llegue con la cantidad de balones indicada gana.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
series x 3 repeticiones con los siguietnes ejercicios: salto a pie junto con balon medicinal x4, carrera 10 metros con balon medicinal x3, acostado subir y bajar el balon	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararsen de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha , tuta mita de cancha		Explosiva	**x**	20	
6.	Velocidad	Desplazamiento			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga	Acoplamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Pases con compañero alrededor de la cancha picado, de pecho, bate cabeza, trenza en trios sin finalidad, con finalidad de lanzamiento, finalidad de lanzamiento y rebote	**PASES**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
JUEGO CON MARCACION DEFENCIVA EN ZONA DOS UNO DOS	**DESPLAZAMIENTOS**	**ZONA DEFENSIVA 2 1 2**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE COTUB	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 3.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 13**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida a todos los participantes de la	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
2. verificacion con Lista de asistencia	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad estatica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	**5**	**MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación petos de dos colores**
4. Se divide el grupo en dos, el objetivo es wue elgrupo uno robe todos los petos al grupo dos, gana el que quede con mayor cantidad de petos	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto con rodillas al pecoh 3 veces en puesto	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2. laterales en sentadilla con desplazamiento por 5 veces, coordinacion por aros o escalera, abdominales x 12.		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. elongacion de musculos de los miembros inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

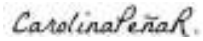
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 4.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 13**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recordarle a los deportistas el aseo general del polideportivo y la recoleccion de basuras	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	10	
2.	Ritmo			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**

1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 5.**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Humildad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Cobn balon trotar en cancha cuandose encuentre con un compañero cambiar de direccion, cambios de ritmo (correr trotar caminar) agruparse en numero de participantes indicados en el ejercicio	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito con cajon, bandas y balones medicinales potencia general de la fuerza.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. trensa con y sin balon hasta que lo realicen bien	Velocidad	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos sin finalidad de desplazamiento		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5 veces		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

ENTRADA al campo con doble ritmo y lanzamiento por derecha e izquierda	**DOBLE RITMO**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 6.**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

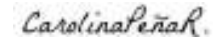
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE OCTU	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 26**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Humildad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recordad la desinfeccion ala entrada del polideportivo y lavado de manos al final	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación** **- balon de voley mini**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. balon mano marca individual	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo pliometrico	Fuerza	Maxima	**x**		**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
salto a pie junto por conos termina en velocidad 10	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

Acostados lanzar el balon hacia arriba sin desprender el codo del cuerpo y finalizando con muñequeo, wen parejas lanzar el balon solo con una mano haciendo el gesto anterior cambian de mano, arrodillados lanzar el balon igual que el trabajo anterior, en escaleras sentados lanar el balon al aire, en sillas lanzar el balon al aro, union de cadena cinetica	**TECNICA DE LANZAMIENTO**		**20**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 8.**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Cobn balon trotar en cancha cuandose encuentre con un compañero cambiar de direccion, cambios de ritmo (correr trotar caminar) agruparse en numero de participantes indicados en el ejercicio	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito con cajon, bandas y balones medicinales potencia general de la fuerza.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
ENTRADA al campo con doble ritmo y lanzamiento por derecha e izquierda	**DOBLE RITMO**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 23**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. la lleva con balon	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.dando vueltas al campo y subiendo escaleras, driblar el balon con derecha cuando se encientre en linea derecha igual con izquierda, circuito de pasaje con balon en desplazamientos y cambios de direccion en l mital del campo realizar posocicion basica del baloncesto cdon fianlidad de doble ritmo y lanza	Resistencia	Aerobica	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 10.**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 24**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las sesiones de entrenamiento	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

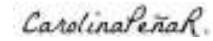
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 11.**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

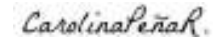
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**

3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				
PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				



FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 DE OCTUBRE	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 12.**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	x
Cooperacion	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. JUEGO VENENO CON ENFOQUE A VELOCIDAD DE REACCION	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.dando vueltas al campo y subiendo escaleras, driblar el balon con derecha cuando se encientre en linea derecha igual con izquierda, circuito de pasaje con balon en desplazamientos y cambios de direccion en l mital del campo realizar posocicion basica del baloncesto cdon fianlidad de	Resistencia	Aerobica	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	

2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE OCTU	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 13	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 0		**Edades:** de 9 a 12 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

2

Objetivo Especifico: 1. verificar el estado actual de deportista. 2.Fomentar el buen desarrollo de las clases para la adquisicion de nuevos conocimientos 3. Preparar a los deportists para el enciento formativo con diferentes municipios del Guavio

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	x	3	MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	x	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	x	5	
4. TRIQUI	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	x	30	MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	DESPLAZAMIENTOS	MARCACIÓN 1x1	10	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	JUEGO EN CAHCA	MARCACIÓN 1X1	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	x	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 de nov	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 1.	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 13		**Edades:** de 9 a 12 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN	X	PERFECCIONAMIENTO	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

juego limpio		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo		Cumplimiento		responsabilidad	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las sesiones de entrenamiento	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	**x**	15	
8. trabajo enfocado al mejoramiento de la elongacion muscular de los miembros superiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Correccion postural mediante ejercicios de	Acoplamiento	**x**	10	
7. trabajo enfocado en el doble ritmo, se hacen ejercicios de conciencia en donde le dpeortista adapta el movimiento caminando hasta finalizar corriendo en perfecta ejecucion	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. Ejercicios enfocados a marcar el doble ritmo en las direntes acciones de juego	**DOBLE RITMO**	**X**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

Carolina Peña R.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 2.**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

juego limpio		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo		Cumplimiento		responsabilidad	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Retroalimentacion clase anterior	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad articular dinamica se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**6**	
4. Competencia por equipos de relevos adaptando el balon a la carrera el priemro que llegue con la cantidad de balones indicada gana.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
series x 3 repeticiones con los siguietnes ejercicios: salto a pie junto con balon medicinal x4, carrera 10 metros con balon medicinal x3, acostado subir y	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararsen de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha , tuta mita de cancha		Explosiva	**x**	20	
6.	Velocidad	Desplazamiento			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de	Acoplamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Pases con compañero alrededor de la cancha picado, de pecho, bate cabeza, trenza en trios sin finalidad, con finalidad de lanzamiento, finalidad de lanzamiento y rebote	**PASES**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
JUEGO CON MARCACION DEFENCIVA EN ZONA DOS UNO DOS	**DESPLAZAMIENTOS**	**ZONA DEFENSIVA 2 1 2**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 3.**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

juego limpio		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo		Cumplimiento		responsabilidad	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida a todos los participantes de la	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
2. verificacion con Lista de asistencia	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad estatica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	**5**	**MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación petos de dos colores**
4. Se divide el grupo en dos, el objetivo es wue elgrupo uno robe todos los petos al grupo dos, gana el que quede con mayor cantidad de petos	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto con rodillas al pecoh 3 veces en puesto	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. laterales en sentadilla con desplazamiento por 5 veces, coordinacion por aros o escalera, abdominales x 12.		Explosiva	**x**	15	
8. elongacion de musculos de los miembros inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	10	
7.	Adaptación	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 4.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 24**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

obediencia		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recordarle a los deportistas el aseo general del polideportivo y la recoleccion de basuras	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 5.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Humildad		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		compañerismo	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Cobn balon trotar en cancha cuandose encuentre con un compañero cambiar de direccion, cambios de ritmo (correr trotar caminar) agruparse en numero de participantes indicados en el ejercicio	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito con cajon, bandas y balones medicinales potencia general de la fuerza.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. trensa con y sin balon hasta que lo realicen bien	Velocidad	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos sin finalidad de desplazamiento		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5 veces		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
ENTRADA al campo con doble ritmo y lanzamiento por derecha e izquierda	**DOBLE RITMO**		**10**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 6.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		compañerismo	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicinanels, - bandas elasticas**

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 26**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Cooperacion		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		perseverancia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recordad la desinfeccion ala entrada del polideportivo y lavado de manos al final	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación** **- balon de voley mini**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. balon mano marca individual	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo pliometrico	Fuerza	Maxima	**x**		**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
salto a pie junto por conos termina en velocidad 10	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Acostados lanzar el balon hacia arriba sin desprender el codo del cuerpo y finalizando con muñequeo, wen parejas lanzar el balon solo con una mano haciendo el gesto anterior cambian de mano, arrodillados lanzar el balon igual que el trabajo anterior, en escaleras sentados lanar el balon al aire, en sillas lanzar el balon al aro, union de cadena cinetica	**TECNICA DE LANZAMIENTO**		**20**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 8.**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 26**		**Edades: de 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Cooperacion		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		perseverancia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Cobn balon trotar en cancha cuandose encuentre con un compañero cambiar de direccion, cambios de ritmo (correr trotar caminar) agruparse en numero de participantes indicados en el ejercicio	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito con cajon, bandas y balones medicinales potencia general de la fuerza.	Fuerza	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
ENTRADA al campo con doble ritmo y lanzamiento por derecha e izquierda	**DOBLE RITMO**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 26**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Cooperacion		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		perseverancia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. la lleva con balon	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.dando vueltas al campo y subiendo escaleras, driblar el balon con derecha cuando se encientre en linea derecha igual con izquierda, circuito de pasaje con balon en desplazamientos y cambios de direccion en l mital del campo realizar posocicion basica del baloncesto cdon fianlidad de doble ritmo y lanza	Resistencia	Aerobica	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
	Acoplamiento		10	**MATERIALES Y RECURSO**
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 10.**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 26**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Cooperacion		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las sesiones de entrenamiento	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 11.**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 26**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Cooperacion		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
9.	Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 de nov	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 12.**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 26**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobia del deportita on el fin de que pueda soportar 40 minutos de juego en cancha con marcacion 1x1

Objetivo Especifico: 1.aumentar resistencia aerobica por medio de trabajo pliometrico 2. corregir marcacion personal 3. enfocar los entrenamientos al buen lanzamiento y entradas continuas para lograr la canasta

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Cooperacion		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1.	Introduccion a la clase			
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**5**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	**MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación**
4. JUEGO VENENO CON ENFOQUE A VELOCIDAD DE REACCION	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.dando vueltas al campo y subiendo escaleras, driblar el balon con derecha cuando se encientre en linea derecha igual con izquierda, circuito de pasaje con balon en desplazamientos y cambios de direccion en l mital del campo realizar posocicion basica del baloncesto	Resistencia	Aerobica	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica	x		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación			
5.	Diferenciación	x		
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 de diciembre	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 1.**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 12**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

juego limpio		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo		Cumplimiento		responsabilidad	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las sesiones de entrenamiento	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon, se procede a realizar calentamiento ludico mediante el juego de cadenita adaptando el implemento a la sesión.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en donde se evaluara la resitencia del individuo en base a la fuerza;		Explosiva	**x**	15	
8. trabajo enfocado al mejoramiento de la elongacion muscular de los miembros superiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga	Acoplamiento	**x**	10	
7. trabajo enfocado en el doble ritmo, se hacen ejercicios de conciencia en donde le dpeortista adapta el movimiento caminando hasta finalizar corriendo en perfecta ejecucion	Adaptación	x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. Ejercicios enfocados a marcar el doble ritmo en las direntes acciones de juego	**DOBLE RITMO**	**X**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 de diciemb	**Lugar:** coliseo	**Municipio:** Gama	**Hora:** 4:00 pm	**N° de sesión:** 2.	**N° de semana:** 1
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 15		**Edades:** de 9 a 12 años

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

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

juego limpio		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo		Cumplimiento		responsabilidad	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Retroalimentacion clase anterior	Introduccion a la clase	**x**	**2**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad articular dinamica se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**6**	
4. Competencia por equipos de relevos adaptando el balon a la carrera el priemro que llegue con la cantidad de balones indicada gana.	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
series x 3 repeticiones con los siguietnes ejercicios: salto a pie junto con balon medicinal x4, carrera 10 metros con balon medicinal x3, acostado subir y	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
con compañero de espaldas hacer fuerza y gana el que empuje a mas distancia, intentar pararsen de espaldas, agarrados de los brazos hacer fuerza, carretillas mitad de cancha , tuta mita de cancha		Explosiva	**x**	20	
6.	Velocidad	Desplazamiento			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de	Acoplamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Pases con compañero alrededor de la cancha picado, de pecho, bate cabeza, trenza en trios sin finalidad, con finalidad de lanzamiento, finalidad de lanzamiento y rebote	**PASES**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
JUEGO CON MARCACION DEFENCIVA EN ZONA DOS UNO DOS	**DESPLAZAMIENTOS**	**ZONA DEFENSIVA 2 1 2**	**20**	

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: e de diciemb	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 3.**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 15**		**Edades: de 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

juego limpio		Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
obediencia	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo		Cumplimiento		responsabilidad	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Bienvenida a todos los participantes de la	Introduccion a la clase	**x**	**3**	
2. verificacion con Lista de asistencia	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Movilidad estatica de manera ascendente	Movilidad Articular	**x**	**5**	**MATERIALES Y RECURSO - 11 Balones de balonesto número - 10 conos de demarcación petos de dos colores**
4. Se divide el grupo en dos, el objetivo es wue elgrupo uno robe todos los petos al grupo dos, gana el que quede con mayor cantidad de petos	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto con rodillas al pecoh 3 veces en puesto	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. laterales en sentadilla con desplazamiento por 5 veces, coordinacion por aros o escalera, abdominales x 12.		Explosiva	**x**	15	
8. elongacion de musculos de los miembros inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	10	
7.	Adaptación	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no adaptables en caso que se presenten	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 de diciembre	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 4.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Incentivar al deportista por medio de prosesos de formacion adaptativos para que indague y practique las tecnicas propuestas en las sesiones de entrenamiento y las explorada pro voluntad propia.

Objetivo Especifico: 1. Entradas en doble ritmo y conversion de canasta. 2. juego en marca personal . 3. Adquirir nuevos aspectos y destrezas en campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
obediencia		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Trabajo en Equipo		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recordarle a los deportistas el aseo general del polideportivo y la recoleccion de basuras	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. se procede a realizar canchas con alternancia de balon,	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Correccion postural mediante ejercicios de autocarga para el porte de baloncesto	Acoplamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon buscque convertir canasta, pasamos con la mano no dominante.	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	7	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**x**	1	conversación y correccion de situaciones no	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	1	Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	1	Reocrdatorio protocolos de bioseguridad	

Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9-dic	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 13**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Humildad		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		compañerismo	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. Cobn balon trotar en cancha cuandose encuentre con un compañero cambiar de direccion, cambios de ritmo (correr trotar caminar) agruparse en numero de participantes indicados en el ejercicio	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito con cajon, bandas y balones medicinales potencia general de la fuerza.	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5. trensa con y sin balon hasta que lo realicen bien	Velocidad	Maxima	**x**	20	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos sin finalidad de desplazamiento		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5 veces		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio		x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
ENTRADA al campo con doble ritmo y lanzamiento por derecha e izquierda	**DOBLE RITMO**		**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de didcie	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 6.**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 11**		**Edades: de 9 a 12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		compañerismo	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a conocer el enfoque	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes, saltos pliometrico en diferentes alturas	Fuerza	Maxima	**x**	30	**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento		10	
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	20	
4.	Orientación	x		
5.	Diferenciación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento	x		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR:

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de dicien	**Lugar: coliseo**	**Municipio: Gama**	**Hora: 4:00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: de 9 a 12 años**

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

Objetivo General: Preparar al deportista mediante procesos de adaptación fisica y postural, para que por medio de la enseñanza de aspectos basicos del baloncesto, comprenda los movimientos bases e identifique si correcta ejecución.

Objetivo Especifico: 1. integra a los deportistas, conocer sus habilidades y determinar el proceso formativo a seguir. 2. instruir a los deportistas mediante el proceso de formacion, fortaleciendo habilidades basicas del baloncesto tales como desplazamientos, lanzamientos, driblin y pases. 3. dirigr de forma oportuna el proceso de formacion pases y desplazamiento

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		lealtad	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Cooperacion		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		perseverancia	x	Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Recordad la desinfeccion ala entrada del polideportivo y lavado de manos al final	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO** **- 11 Balones de balonesto número** **- 10 conos de demarcación** **- balon de voley mini**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la coodrinacion de deportes, inscripcion de los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	**2**	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**x**	**5**	
4. balon mano marca individual	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. trabajo pliometrico	Fuerza	Maxima	**x**		**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
salto a pie junto por conos termina en velocidad 10	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. individual trabajar doble ritmo por pasada de conos		Desplazamiento	**x**	10	
7. con compañero cuando suene el pito ir por el balon 5		Reacciòn	**x**	10	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3. Ciclo de obstaculos enfrenramiento a barras de equilibrio, con finalidad de competicion	Equilibrio	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
Acostados lanzar el balon hacia arriba sin desprender el codo del cuerpo y finalizando con muñequeo, wen parejas lanzar el balon solo con una mano haciendo el gesto anterior cambian de mano, arrodillados lanzar el balon igual que el trabajo anterior, en escaleras sentados lanar el balon al aire, en sillas lanzar el balon al aro, union de cadena cinetica	**TECNICA DE LANZAMIENTO**		**20**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales, laterales y hacia atrás estos ejercicios se realizaran primeramente sin elemento y luego con elemento; del mismo modo procedera a realizarlos con defensa personal.		**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar lo aprendido; juego en conjunto resaltando la defensa uno a uno.	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10	estiramiento estatico con elemento de forma ascendente, enfocado en las extremidades inferiores.	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos			Opinion de los participantes sobre a clase	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

CarolinaPeñaR.

FIRMA FORMADOR: _____

T-

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Ana Catalina

APELLIDOS: Romero Barreto

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 21 MES 02 AÑO 2011
Número de Identificación: 1074417282
Año que cursa: 4º Nombre de la Institución Educativa Nuestra Señora del Carmen
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Urbanización la perla casa # 241
Nombres y Apellidos del padre: Sandra Noelia Barreto.
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: 314 5830875
Nombres y Apellidos de la madre: Sandra Noelia Barreto
Documento de identidad #: 20590895 de Gama
Teléfono #: 321 9870407
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Sandra Noelia Barreto
Teléfono en caso de emergencia: 3219870407

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO NO
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO NO Cuál _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO NO Cuál _____
ALÉRGICO A: No
Tipo de Sangre RH: O+Positivo

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? _____
¿Relacione aqui la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

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

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

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

Ana Catalina Romero Barreto
Firma del Deportista:
T.I: 1074417282
CELULAR 314 5830875

Sandra Barreto
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20590895
CELULAR 3219870407

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sandra Noelia Basseta Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 40590895 de Gama Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Ana Catalina Romero Basseta,
con Tarjeta de identidad No 1074417982 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los 23 (23) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Sandra Basseta
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 40590895

TELÉFONO 3219870407

DIRECCIÓN urbanizacion la polaroca #24 Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nadin Sandra Barreto, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590845 de Gama Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Ana Catalina Romero Barreto, con Tarjeta de identidad No 1024917982 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los 28 (28) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590845
TELÉFONO 3249870407
DIRECCIÓN urbanizacion la pola Casa #29 Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.074.417.282
ROMERO BARRETO
APELLIDOS
ANA CATALINA
NOMBRES

Catalina Romer
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 01-FEB-2011
GACHETA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
01-FEB-2029
FECHA DE VENCIMIENTO
O+
G.S. RH
F
SEXO
03-ABR-2018 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

0062173267A 1

P-1510600-01029447-F-1074417282-20180805



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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Andres Javier

APELLIDOS: Bautista Camacho

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 06 AÑO 2008
Número de Identificación: TI 1028487681
Año que cursa: 7º Nombre de la Institución Educativa Institucion Educativa Martin Romero
Edad: 13años Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M.
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 5-Nº 1-33
Nombres y Apellidos del padre: N.A
Documento de identidad #: N.A de
Teléfono #: N.A
Nombres y Apellidos de la madre: Yuli Paulina Bautista Camacho
Documento de identidad #: 52.733.470 de Bogota
Teléfono #: 3124751602
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Yuli Paulina Bautista Camacho
Teléfono en caso de emergencia: 3124751602 - 3043763061

2. **INFORMACIÓN MÉDICA**

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cuál ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cuál ____
ALÉRGICO A: Hasta el momento a nada
Tipo de Sangre RH: A+ Positivo

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Dos Horas diarias
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Es necesario practicar algun Deporte

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

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

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

Yuli Bautista C.

Firma del Deportista:
T.I: ____
CELULAR ____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52.733.470
CELULAR 3124751602

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascarolipen@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yuli Paulina Bautista Camacho ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52.733.470 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Andres Javier Bautista Camacho con Tarjeta de identidad No 1.028.487.681. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Asi las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los Veintinueve (29) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yuli Bautista C. cc. 52733470
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52.733.470

TELÉFONO 3124751602

DIRECCIÓN Calle 5 Nº 1-33 Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yuli Paulina Bautista Camacho, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52 733.470 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Andres Javier Bautista Camacho con Tarjeta de identidad No 1028.487.681 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Veintinueve (29) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021).

Yuli Bautista C cc. 52 733 470
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52.733.470
TELÉFONO 3124751602
DIRECCIÓN Calle 5 Nº 1-33.

Huella

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.028.487.681
BAUTISTA CAMACHO
APELLIDOS
ANDRES JAVIER
NOMBRES

Andres Bautista
FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 25-JUN-2008
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
25-JUN-2026 A+ M
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
10-JUL-2013 BOGOTA D.C.
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

CARNÉ AFILIADO POS

Famisanar

CABEZA GRUPO FAMILIAR
CC 80803985

CATEGORIA
A

NOMBRE DEL AFILIADO
ANDRES JAVIER BAUTISTA CAMACHO

TI 1025487681

TIPO DE AFILIADO
BENEFICIARIO

IPS PRIMARIA
COLSUBSIDIO CENTRO MEDICO SUBA

DISCAPACIDAD
****

URGENCIAS MEDS
******

FECHA AFILIACION
01/03/2018

REPUBLICA DE COLOMBIA
SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD
ESTE CARNÉ ES DE USO PERSONAL E INTRANSFERIBLE

El Sistema de Seguridad Social en Salud le permite utilizar el servicio a través del médico general. Por lo tanto acuda inicialmente a su centro de atención.

En caso de urgencia o requerir servicio diferente a cualquiera de las instituciones adscritas a EPS Famisanar Llame o comuníquese a

Solicitud en otras CIUDADES: 307 70 01 / 018000 110 69 99
Información en Bogotá: 307 69 69
Fuera de Bogotá (sin costo): 01 8000 91 69 69
www.famisanar.com.co

Recuerde la importancia de cumplir con sus deberes y ejercer como afiliado a EPS Famisanar y Pre

Línea de Atención Supersalud 401 70 00 en Bogotá / 01 8000 91 37 00 Línea Gratuita Nacional

Famisanar

CERTIFICA QUE:

El(La) Señor(a) ANDRES JAVIER PARRA BAUTISTA identificado(a) con TI 1028487681 se encuentra afiliado(a) a la EPS en condición de BENEFICIARIO.

Fecha de Activación de	**01/03/2018**
Estado de la Afiliación:	**ACTIVO**
IPS:	**COLSUBSIDIO CENTRO MEDICO SUBA**
Categoría:	**A**

La presente certificación se expide a solicitud del(de la) interesado(a) en **QUIEN** , a los 29 días del mes julio del 2021.

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

Observaciones:

NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,

Fredy Alexander Caicedo Sierra
Director Operaciones Comerciales
EPS FAMISANAR S.A.S.



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Angie Melliza Mendez Lopez

APELLIDOS: _____

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 09 AÑO 2009

Número de Identificación: 1069882377

Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa Técnico A Nuestra Señora de Carmen

Edad: 11 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16

Dirección y Lugar de Domicilio: Gama portalito

Nombres y Apellidos del padre: Jhonathan Arnoldo Mendez Romero

Documento de Identidad #: CC 1034185 de Gama

Teléfono #: 3212407932

Nombres y Apellidos de la madre: Aide Lopez Ruiz

Documento de Identidad #: CC 1069882484 de Gama

Teléfono #: 3216167938

Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Aide Lopez Ruiz Y Jhonathan Mendez Romero

Teléfono en caso de emergencia: 3212407932 - 3216167938

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X

Especifique el lugar de la fractura: _____

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cuál _____

Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cuál _____

ALÉRGICO A: Vado

Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto

¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____

¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____

¿Por qué? Es mi deporte favorito y quiero aprender mucho sobre el

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

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

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

_____

Firma del Deportista:

T.I: _____

CELULAR _____

Aide Lopez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C 1069882484 - 3034185

CELULAR 3212407932 - 3216167938

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ebendhan Mendez y Ade Lopez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 3034185 - 1069282484 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Ange Helliza Mendez Lopez, con Tarjeta de identidad No 1069282577 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los doce (12) días del mes de agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Ade Lopez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069282484 - 3034185

TELÉFONO 3111401932 - 3216167958

DIRECCIÓN Gama Portalito

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jhonathan Hender y Aide Lopez ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3034185 - 1069282484. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jhoye Melliza Mendendez Lopez, con Tarjeta de identidad No 1069282577 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los doce (12) días del mes de agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Aide Lopez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069282484 - 3034185
TELÉFONO 3212407932 - 3216767958
DIRECCIÓN Gama Portalito

Huella


1.069.282.577
MENDEZ LOPEZ
ANGIE MELLISA
Mellisa Méndez L
FIRMA


INDICE DERECHO
FECHA DE NACIMIENTO 11-NOV-2009
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
11-NOV-2027
FECHA DE VENCIMIENTO
O+
F
SEXO
28-MAR-2017 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
REGISTRADOR NACIONAL


REPUBLICA DE COLOMBIA
EMPRESA SOLIDARIA DE SALUD
"ECOOPSOS" ESS EPS-S
ECOOPSOS
NOMBRE
ANGIE MELLISA MENDEZ LOPEZ
MUNICIPIO
Gama
NIVEL
1 (UNO)
SISBEN
270
CARNE
0503002413
F. NACIMIENTO
11/11/2009
SEXO
FEMENINO
DOCUMENTO
RC
1069282577
IMP.
Original
DISCAPACIDAD
Ninguna
F. AFILIACION
11/11/2009
VIGENCIA
indefinido
CONTRATO
2009001
DIRECCION - TELEFONO
GAVILANES - LA UNION
UBIS
Gama Cundinamarca
I.P.S.
E.S.E HOSPITAL SAN FRANCISCO DE GACHETA
EXENTO DE PAGO

INDEPORTES

FOTO

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Camilo Andrés
APELLIDOS: Peña Beltrán
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 05 AÑO 2007

Número de Identificación: 1069 282 373
Año que cursa: 801 Nombre de la Institución Educativa Martin Romero
Edad: 14 Talla de Calzado: 36-37 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: calle 6 #2/14
Nombres y Apellidos del padre: Leydy Johanna Peña Beltrán
Documento de Identidad #: 1069 282 107 de Fusa
Teléfono #: 312 435 5202
Nombres y Apellidos de la madre: Leydy Johanna Peña Beltrán
Documento de Identidad #: 1069 282 107 CC de Fusa
Teléfono #: 312 435 5202
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Leydy Johanna Peña Beltrán
Teléfono en caso de emergencia: 312 435 5202

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 2 horas de Lunes a Viernes
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Porque Aprendo y me divierto

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

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

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

Camilo Peña
Firma del Deportista:
T.I: 1069 282 373
CELULAR 311 646 7098

Leydy Peña
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069 282 107
CELULAR 312 435 5202

A ESPRANZA BELTRAN
1.590.904
n: Urbanización la Pola manzana B casa 19
3103361019
rabeli@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Leydy Johanna Peña Beltrán, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1069 282 707 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Camilo Andrés Peña Beltrán, con Tarjeta de identidad No 1069 282 373 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Leydy Peña

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069282707

TELÉFONO 3124355202

DIRECCIÓN Calle 6 #7/14



Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nestor Stano Peña Rojas, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 261 571, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Camilo Andrés Peña Beltrán, con Tarjeta de identidad No 1069 291 373, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

Leyda Peña Beltrán
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 261 571

TELÉFONO 310 [illegible] 346 87 51

DIRECCIÓN Calle 6 #2/14

Huella



FECHA DE NACIMIENTO 27-MAY-2007

GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

27-MAY-2025
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G.S. RH

M
SEXO

10-JUN-2014 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL







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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Dana Beltran Beltran

APELLIDOS: Beltran Beltran

FECHA DE NACIMIENTO: DIA 21 MES agosto AÑO 2007
Número de Identificación: 1069282591
Año que cursa: 801 Nombre de la Institución Educativa Martin Romero
Edad: 14 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: _____ Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: _____
Nombres y Apellidos del padre: Eduardo Emilio Beltran Bejarano
Documento de identidad #: 3033878 de Fusa cundinamarca
Teléfono #: 3114692080
Nombres y Apellidos de la madre: Clara Aide Beltran Beltran
Documento de identidad #: 52144523 de Bogota
Teléfono #: 3105725423
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MÉDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? _____
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? me gusta el Baloncesto

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

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

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

Dana
Firma del Deportista:
T.I: 1069282591
CELULAR 3204481938

Clara Beltran B.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52144523
CELULAR 3105725423

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jose Aide Beltrán Beltrán, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 5244523 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Dana Beltrán Beltrán, con Tarjeta de identidad No 1069282391 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Jose Aide Beltrán Beltrán.
rma del padre-madre o acudiente

C. No. 5244523

ELÉFONO 3105725423

RECCIÓN Calle 6 # 327

Huella

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.069.282.391
BELTRAN BELTRAN
APELLIDOS
DANNA LIZETH
NOMBRES

Danna Beltran
FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 21-AGO-2007
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
21-AGO-2025 O+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
24-OCT-2014 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SANCHEZ TORRES

INDICE DERECHO



I-1510600-00729426-F-1069282391-20150805 0045803430A 1 42267990

EPS022

CONVIDA

No. CARNE 2529950001 REGIMEN SUBS

NOMBRES Y APELLIDOS
DANNA LIZETH BELTRAN BELTRAN
SEXO FEM

IDENTIFICACION AFILIADO
1069282391
TIPO DOC TI
PARENT. CABEZA DE FAMILIA
5033878

FECHA DE NACIMIENTO
21/08/2007
No. CATEGORIA 1
No. FICHA 583
TIPO DE DISCAPACIDAD
NINGUNA

FECHA AFILIACION
01/10/2009
VIGENCIA
MUNICIPIO
GAMA

CENTRO DE ATENCION MEDICA DE PRIMER NIVEL
HOSPITAL SAN FRANCISCO GACHETA-GAMA
TELEFONO

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jennifer Lorena

APELLIDOS: Beltran Mora

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 17 MES 03 AÑO 2008
Número de Identificación: 1069282451
Año que cursa: 8. **Nombre de la Institución Educativa** I.E.O.T.A. "Martin Romero"
Edad: 13 **Talla de Calzado:** 35 **Talla pantaloneta:** 16. **Talla Camiseta:** 16.
Dirección y Lugar de Domicilio: Como. Cerro. Finca San Cayetano.
Nombres y Apellidos del padre: Hector Orlando Beltran Penuela.
Documento de identidad #: 79537401 **de**
Teléfono #: 3115854133
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Cristina Mora Mendez.
Documento de identidad #: 20590871 **de**
Teléfono #: 3213862137
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Maria Cristina Mora Mendez.
Teléfono en caso de emergencia: 3213862137

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** x
Especifique el lugar de la fractura: –
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** x **Cuál** _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** x **Cuál** _____
ALÉRGICO A: –
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 3 veces por semana
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI x **NO** _____
¿Por qué? – –

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1069282451
CELULAR 3224055339

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20590871
CELULAR 3213862137

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Cristina Mora Mendez, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590871 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jennifer Lorena Beltran Mora, con Tarjeta de identidad No 1069782451 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590871

TELÉFONO 3213862137

DIRECCIÓN Gama - Centro Finca San Cayetano Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Cristina Mora Méndez, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590871 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jennifer Lorena Beltran Mora, con Tarjeta de identidad No 1069282469 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

María Cristina

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590871 Gama
TELÉFONO 3213842137
DIRECCIÓN Gama-Centro Finca San Cayetano

Huella


REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD
1.069.282.451
BELTRAN MORA
JENNIFER LORENA
Jennifer Beltrán


27-MAR-2008
GAMA
(CUNDINAMARCA)
27-MAR-2026
O+
F
30-JUL-2013 GAMA

ADRES

La salud es de todos | Minsalud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1069282451
NOMBRES	JENNIFER LORENA
APELLIDOS	BELTRAN MORA
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	GACHETA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	EPS FAMISANAR S.A.S.	CONTRIBUTIVO	01/11/2012	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de impresión: 08/04/2021 18:27:38 | **Estación de origen:** 192.168.70.229

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

Escaneado con CamScanner

7

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jhonatha Stevan Mendez Lopez

APELLIDOS: _____

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 18 MES 08 AÑO 2007
Número de Identificación: 1069282390
Año que cursa: 801 Nombre de la Institución Educativa Tecnica Agropecuaria Martin Romero
Edad: 13 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: 2 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Bama Portalito
Nombres y Apellidos del padre: Jhonatha Arnoldo Mendez Romero
Documento de Identidad #: 3034185 de Bama
Teléfono #: 3212407932
Nombres y Apellidos de la madre: Nide Lopez Ruiz
Documento de Identidad #: 1069282684 de Bama
Teléfono #: 3216167938
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Jhonathan Mendez Nide Lopez
Teléfono en caso de emergencia: 3212407932 - 3216167938

2. INFORMACIÓN MÉDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Quiero aprender mas sobre este deporte para ser un mejor deportista

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

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

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

Jhonatan Esteban Mendez Lopez
Firma del Deportista:
T.I: 1069282390
CELULAR 3226287532

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069282684 - 3034185
CELULAR 3212407932

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Jhonatha Mendez y Aide Lopez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3034185 - 1069282681 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Jhonathan Stevean Mendez Lopez, con Tarjeta de identidad No 1069982390 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los cinco (5) días del mes de agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Aidé Lopez Jhonatha Mendez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069282484 - 1034185

TELÉFONO 3212407932 - 3216167958

DIRECCIÓN Gama Portalito

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Aide Lopez y Yhonatha Mendez, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069882684 - 1034185 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yhonatha Esteban Mendez Lopez, con Tarjeta de identidad No 1069882390 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los dieciocho (18) días del mes de agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Aide Lopez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069882684 - 1034185
TELÉFONO 3212407932 - 3216167958
DIRECCIÓN Gama Portalito

Huella



ÚBLICA DE COLOMBIA
NTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.069.282.390
MENDEZ LOPEZ
APELLIDOS

JHONATHAN STEEVAN
NOMBRES

Jhonathan Mendez
FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 18-AGO-2007
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

18-AGO-2025
FECHA DE VENCIMIENTO

O+ M
G.S. RH SEXO

01-DIC-2014 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL

P-1510600-00729429-M-1069282390-20150605 0045503418A 1 42285004



REPUBLICA DE COLOMBIA

ECOOPSOS
ENTIDAD COOPERATIVA SOLIDARIA DE SALUD
ECOOPSOS ESS EPS-S

NOMBRE
JHONATHAN STEEVAN MENDEZ LOPEZ

MUNICIPIO	NIVEL	SISBEN	CARNE
GAMA - CUN	1 (UNO)	270	0503002340

F. NACIMIENTO	SEXO	DOCUMENTO	IMP.
18/08/2007	MASCULINO	TI 1069282390	Original

DISCAPACIDAD	F. AFILIACION	VIGENCIA	CONTRATO
Ninguna	18/08/2007	Indefinida	R-2014-03

DIRECCION - TELEFONO
SUBTRAMO 0 AVILANES

USIS	IPS
Calle 4 No 5 - 0	E.S.E HOSPITAL SAN FRANCISCO DE GAMA

ESTE CARNE ES DE USO PERSONAL E INTRANSFERIBLE
Vigilado por la Superintendencia Nacional de Salud Resolución 300-2014

SU SALUD ES NUESTRO COMPROMISO

INDEPORTES

FOTO

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: JULIANA SOFIA
APELLIDOS: HOBA BAUTISTA
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES 01 AÑO 2009

Número de Identificación: 1'013.125.036
Año que cursa: 7° Nombre de la Institución Educativa MARTIN RONDON
Edad: 12 AÑOS Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: CRA 2 # 2-22
Nombres y Apellidos del padre: VICTOR MAURICIO HOBA FUENTES
Documento de identidad #: 1'023.895.131 de BOGOTA
Teléfono #: 3136194656
Nombres y Apellidos de la madre: JULIANA BAUTISTA CAMACHO
Documento de identidad #: 1'023.896.656 de BOGOTA
Teléfono #: 304 3763061
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el dual matricula el deportista a la escuela de formación:
JULIANA BAUTISTA CAMACHO
Teléfono en caso de emergencia: 304 3763061

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: BALONCESTO
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 HORAS DIARIAS
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? POR EL BIENESTAR FISICO Y MENTAL

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1013.125.036
CELULAR 3116493028

JULIANA BAUTISTA C.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1'023.896.656
CELULAR 304 376 3061

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabeli@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Juliana Bautista Camacho, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1023 896 656 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juliana Sofia Mora Bautista, con Tarjeta de identidad No 1013.125.036. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los Veinte ocho (28) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Juliana Bautista C.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1'023 896 656

TELÉFONO 304 3763061

DIRECCIÓN Cra 2 # 2-22 Centro (Gama)

Huella

Escaneado con CamScanner

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.013.125.036

MORA BAUTISTA
APELLIDOS

JULIANA SOFIA
NOMBRES

Sofia Mora
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 14-ENE-2009
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

14-ENE-2027 A+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO

31-MAY-2016 BOGOTA D.C.
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

INDICE DERECHO

REGISTRADOR NACIONAL

11

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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: KAROL SAMANTHA

APELLIDOS: CRUZ RODRIGUEZ

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 31 MES 03 AÑO 2008
Número de Identificación: T.I 1.069 282 474
Año que cursa: 7° Nombre de la Institución Educativa MARTÍN ROMERO
Edad: 12 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: 8 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: CALLE 5 N° 4-13 GAMA - CENTRO
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: YEINY ANDREA RODRIGUEZ RODRIGUEZ
Documento de identidad #: 52 867 963 de BOGOTÁ
Teléfono #: 3123363345
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
YEINY ANDREA RODRIGUEZ RODRIGUEZ
Teléfono en caso de emergencia: 3123363345

2. **INFORMACIÓN MÉDICA**

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

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: BALONCESTO
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? TRES VECES A LA SEMANA
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? POR SALUD Y PARA ADQUIRIR EXPERIENCIA EN DEPORTE

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

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

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

Karol Samantha Cruz Rodríguez
Firma del Deportista:
T.I: 1.069 282 474
CELULAR 310 461 52 92

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52.867.963
CELULAR 3123363345

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascarolperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenny Andrea Rodriguez Rodriguez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52.867.963 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Kabil Samantha Cruz Rodriguez, con Tarjeta de identidad No 1.069.282.474 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los VEINTINUEVE (29) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yenny A. Rodriguez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52867.963

TELÉFONO 3123363345

DIRECCIÓN Calle 5 No. 4-13

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yenny Andrea Rodriguez Rodriguez, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52.867.963 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Karol Salomitha Cruz Rodriguez, con Tarjeta de identidad No 1.069.282.474 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Veintinueve (29) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021).

Yenny A. Rodriguez

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52.867.963
TELÉFONO 3123363341
DIRECCIÓN Calle 5 No. 4-13

Huella

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.069.282.474

CRUZ RODRIGUEZ

APELLIDOS

KAROL SAMANTHA

NOMBRES

Samantha Cruz R.

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 31-JUL-2008

GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

31-JUL-2026
FECHA DE VENCIMIENTO

A+
G S RH

F
SEXO

21-SEP-2015 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

P-1510600-00782725-F-1069282474-20160107 0047992136G 1 42288101

SaludTotal...

Bogotá, Julio 13 de 2021

Señora:
RODRIGUEZ RODRIGUEZ YEIMY ANDREA
CC. 52867963
CL 5 NO 4 13 - 3123363
Ciudad

Ref: M-PYGA-F065. SOLICITUD INFORMACIÓN - AFILIACIÓN SALUD TOTAL EPS S.A.

En relación con el asunto de la referencia, y atendiendo su solicitud, nos permitimos informarle que a la fecha de expedición de la presente comunicación consta en nuestra base de datos que su afiliación al régimen contributivo de Salud Total EPS S.A. se realizó a partir de Octubre 20 de 2019. Los usuarios inscritos en su afiliación son:

Nombre	Documento	Tipo	Afiliación	Sem cot	Sem Ant	Parentesco	Estado Afiliación	Fecha de desafiliación EPS	Estado Actual	Discapacidad
CHARRY RODRIGUEZ THALIANA LUCIA	1012468900	R	Oct-20-2019	52	26	HIJO MENOR DE 18 AÑOS	VIGENTE			Ninguna
CRUZ RODRIGUEZ KAROL SAMANTHA	1068282474	T	Oct-20-2019	52	26	HIJO MENOR DE 18 AÑOS	VIGENTE			Ninguna
RODRIGUEZ RODRIGUEZ YEIMY ANDREA	52867963	C	Oct-20-2019	52	26	COTIZANTE	VIGENTE			Ninguna
CHARRY MONROY GUILLERMO ANDRES	80217286	C	Oct-20-2019	52	26	COMPAÑERO(A)	VIGENTE			Ninguna

De acuerdo con los registros de la base de datos, su grupo familiar presenta la siguiente relación laboral:

Razón social del aportante	Usuario en contrato	Tipo de contrato	Estado de contrato
YEIMY ANDREA RODRIGUEZ RODRIGUEZ	52867963	Contrato de prestacion de servicios Superior a 1 m	VIGENTE

CARTA NO VALIDA PARA TRASLADO

En Salud Total apreciamos la confianza que usted ha depositado en nosotros y esperamos que usted y su familia continúen disfrutando de nuestros servicios de salud con Calidad total. Cualquier información adicional, con gusto será atendida por el personal de servicio al cliente de la sede administrativa de su ciudad, o puede comunicarse con nuestra línea gratuita 018000 1 14524 a nivel nacional o en Bogotá al teléfono 4854555.

Cordialmente,

JAVIER CARREÑO
GERENTE DE OPERACIONES COMERCIAL
SALUD TOTAL EPS S.A.

NOTA: En caso requerido, este certificado es válido para la atención a través del Régimen Subsidiado o como población vinculada, si el Estado Actual es afiliación cancelada, novedad de retiro de trabajo, afiliación no efectiva, exclusión o anulación de la afiliación, siempre y cuando al momento de retiro o exclusión no haya reportado mora. Si es mora, o cancelación por falta de pago, debe informar a su aportante que debe ponerse al día en los pagos

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karla Violeta

APELLIDOS: Martín Beltrán

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 1 MES OCTUBRE AÑO 2011
Número de Identificación: 1034784874
Año que cursa: Cuarto **Nombre de la Institución Educativa** Liceo Campo David
Edad: 9 **Talla de Calzado:** 37 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Soma - Vereda Naranjos.
Nombres y Apellidos del padre: Alvaro Martin Peñuela
Documento de identidad #: 80100768 **de** Papá (Bogotá)
Teléfono #: 3115213332
Nombres y Apellidos de la madre: Sonia Beltrán Bejarano
Documento de identidad #: 52968309 **de** Bogotá
Teléfono #: 3142967474
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Sonia Beltrán Bejarano
Teléfono en caso de emergencia: 3142967474.

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ **NO** X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ **NO** X **Cuál** _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____ **NO** X **Cuál** _____
ALÉRGICO A: Nada en general.
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto.
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 veces por semana
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Porque el deporte es importante para la salud.

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1034784874
CELULAR _____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52968309
CELULAR 3142967474.

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sonia Esperanza Beltrán Bejarano, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52968309. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Violeta Martin Beltrán, con Tarjeta de identidad No 1034784874 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los veintinueve (29) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52968309

TELÉFONO 3142967474

DIRECCIÓN Gama- Naranjos

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sonia Beltrán Bejarano, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52968309. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Violeta Martin Beltran, con Tarjeta de identidad No 1034784874. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los veintinueve (29) días del mes de Julio. del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52968309
TELÉFONO 3142967474
DIRECCIÓN Gama - Normal

Huella



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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Katalina

APELLIDOS: Maicia Romero

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES Diciembre AÑO 2010
Número de Identificación: 1147660082
Año que cursa: Sexto **Nombre de la Institución Educativa** IEDTA Maria Romero
Edad: 10 años **Talla de Calzado:** 39 **Talla pantaloneta:** S **Talla Camiseta:** S
Dirección y Lugar de Domicilio: Vda la pola Trz C Casa 32
Nombres y Apellidos del padre: John Jaime Moreno Gomez
Documento de identidad #: 80183777 **de** Bogotá
Teléfono #: 3142265930
Nombres y Apellidos de la madre: Carmen Helena Romero Carduto
Documento de identidad #: 52031411 **de** Bogotá
Teléfono #: 3133957396
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
John Jaime Moreno Gomez
Teléfono en caso de emergencia: 3142265930

2. **INFORMACIÓN MÉDICA**

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

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? Todos los días
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Porque aprendo nuevas cosas

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

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

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

KAA

Firma del Deportista:
T.I: 1147660082
CELULAR 3142535444

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 80183777
CELULAR 3142265930

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO John Jaime Hoyos Gómez, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 80183777 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Katalina Hoyos Romero,
con Tarjeta de identidad No 1147488082 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80183777

TELÉFONO 3142265930

DIRECCIÓN Mz b Lote 42 C Casa 32

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Carmen Helena Romero Cuidoza Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 52831411 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Katalina Florez Romero con Tarjeta de identidad No 1147499092 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Veintisiete (27) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52831411
TELÉFONO 3133933796
DIRECCIÓN Cra 6a No 10-12 Casa 32

Huella

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Laura Valentina
APELLIDOS: Rodriguez Clavijo
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 02 AÑO 2008

Número de Identificación: 1.019.993.870
Año que cursa: 8° Nombre de la Institución Educativa I.E.D.T.D. Martin Romero
Edad: 13 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: La Unión Finca Sangregorio
Nombres y Apellidos del padre: Luis Fernando Rodriguez Roldan
Documento de identidad #: 80233295 de Bogota
Teléfono #: 3219098232
Nombres y Apellidos de la madre: Leidy Jennifer Clavijo Gomez
Documento de identidad #: 35355566 de Madrid C.
Teléfono #: 3114658886
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Leidy Jennifer Clavijo Gomez
Teléfono en caso de emergencia: 3219098232

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 3h minimo
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Por que quiero distraerme.

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

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

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

Laura Rodriguez
Firma del Deportista:
T.I: 1019.993.870
CELULAR 3213916991

Leidy Clavijo Gomez.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 35355566
CELULAR 3114658886

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabell@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Leidy Jennifer Clavijo Gomez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35355566 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Valentina Rodriguez Clavijo, con Tarjeta de identidad No 1.019.993.870 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

Leidy Clavijo Gomez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 35355566

TELÉFONO 3196588886
DIRECCIÓN Finca San Gregorio

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 11
Código Postal: 111321 Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Leidy Jennifer Clavijo Gomez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 35355366 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Valentina Rodriguez Clavijo, con Tarjeta de identidad No 1.019.993.870 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Leidy Clavijo Gomez.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 35355566

TELÉFONO 3114658886

DIRECCIÓN Finca San Gregorio

Huella

Escaneado con CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.019.993.870
RODRIGUEZ CLAVIJO

APELLIDOS
LAURA VALENTINA

NOMBRES

Laura Rodriguez

FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 19-FEB-2008
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
19-FEB-2026 B+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
09-MAR-2015 BOGOTA D.C.
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nelton Gonzalez Gonzalez, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 80.053.879 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Mileth Yurani Gonzalez P, con Tarjeta de identidad No 1016724713 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80053.879

TELÉFONO 3112549885

DIRECCIÓN Cra 2 # 1-86

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Magda Esperanza Pérez Romero, Mayor de edad, Identificado(a) con la cedula ciudadanía No. 1069282002 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Mileth Yurani González Pérez, con Tarjeta de identidad No 1016724713 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los 29-07-21 ( ) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069282002
TELÉFONO 3214471176
DIRECCIÓN Cra 2 # 7-86

Huella

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



1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Mileth Yurani Gonzalez Perez

APELLIDOS: _____

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES 03 AÑO 2011
Número de Identificación: 1016724713
Año que cursa: 5 **Nombre de la Institución Educativa** I.E.T.A.M.R.
Edad: 10 **Talla de Calzado:** 34-35 **Talla pantaloneta:** 14 **Talla Camiseta:** 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 2 # 1-96 Centro
Nombres y Apellidos del padre: Wilfun Gonzalez Gonzalez
Documento de Identidad #: 80.053.879 **de** Yopal
Teléfono #: 3112819815
Nombres y Apellidos de la madre: Magda E. Perez Romero
Documento de Identidad #: 1069282062 **de** Gama
Teléfono #: 3214471176
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Magda Esperanza Perez R.
Teléfono en caso de emergencia: 3214471176

2. **INFORMACIÓN MÉDICA**

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

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 6 horas S.
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Por salud, pasatiempo, habilidad

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

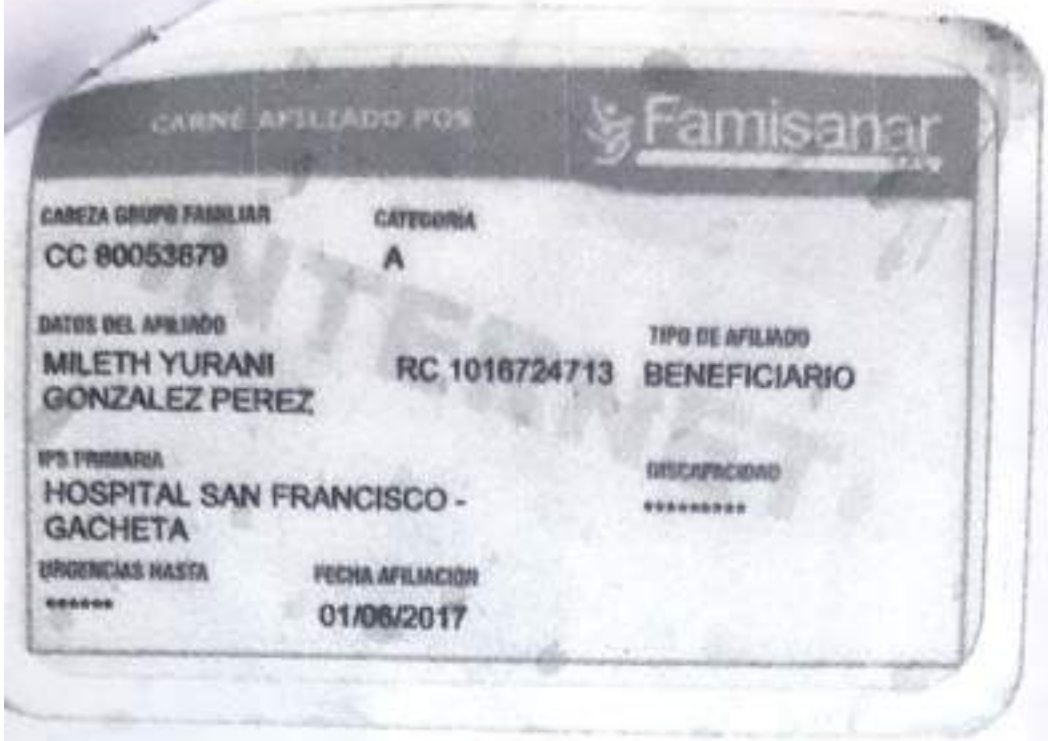
El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

Firma del Deportista:
T.I: 1016724713
CELULAR 3

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069282062
CELULAR 3214471176

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascarolipen@gmail.com


CARNÉ AFILIADO POS
Famisanar
CABEZA GRUPO FAMILIAR
CC 80053679
CATEGORIA
A
DATOS DEL AFILIADO
MILETH YURANI GONZALEZ PEREZ
RC 1016724713
TIPO DE AFILIADO
BENEFICIARIO
IPS PRIMARIA
HOSPITAL SAN FRANCISCO - GACHETA
DISCAPACIDAD
****
URGENCIAS HASTA
******
FECHA AFILIACION
01/06/2017


1.724.713
YURANI
Mileth Y Gonzalez P.
FIRMA


FECHA DE NACIMIENTO
14-MAY-2011
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
14-MAY-2029
FECHA DE VENCIMIENTO
O+
G.S. RH
F
SEXO
23-JUL-2018 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL
INDICE DERECHO
P-1510000-01056381-F-1016724713-20190117
0064224613H 1
49940410


CARNÉ AFILIADO POR
Famisanar
CABEZA GRUPO FAMILIAR
CC 80053879
CATEGORIA
A
DATOS DEL AFILIADO
MILETH YURANI
GONZALEZ PEREZ
RC 1016724713
TIPO DE AFILIADO
BENEFICIARIO
IPS PRIMARIA
HOSPITAL SAN FRANCISCO -
GACHETA
DISCAPACIDAD
****
VIGENCIAS HASTA
******
FECHA AFILIACIÓN
01/06/2017

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Omar David

APELLIDOS: Aguilera Martinez

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 10 AÑO 2010
Número de Identificación: 1'069 282 643
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa Normal Superior Gachetá
Edad: 10 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: 6M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cr 3 # 4-15
Nombres y Apellidos del padre: Omar Alirio Aguilera
Documento de identidad #: . de
Teléfono #: 3144093345
Nombres y Apellidos de la madre: Lilibeth Martinez
Documento de identidad #: 1.070.960.491 de Tacatativá
Teléfono #: 3125527259
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Lilibeth Martinez
Teléfono en caso de emergencia: 3125527259

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: ____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cuál ____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cuál ____
ALÉRGICO A: Nada que sepa
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 veces x Semana 1 horas
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? porque me gusta el deporte, y estar activo.

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: ____
CELULAR ____

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1.070.960.491
CELULAR 3125527259

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lilibeth Martinez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1'070.950.491 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos omar david Aguilera Martinez con Tarjeta de identidad No 1'069282643 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los 30 (30) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1'070 950 491

TELÉFONO 3125627259

DIRECCIÓN cr 3 # 4 - 45 gama

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Lilibeth Martinez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1'070.950.491, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Omar David Aguilera M., con Tarjeta de identidad No 1'069.282.643, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los treinta (30) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1'070.950.491
TELÉFONO 3125529259
DIRECCIÓN C13 # 1-45 gama

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.069.282.643
AGUILERA MARTINEZ
APELLIDOS
OMAR DAVID
NOMBRES

David Aguilera
FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 05-OCT-2010
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
05-OCT-2028 A+ M
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
20-MAR-2018 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL



I<1106928243<8
0062173236A 1
4101502

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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Viviana

APELLIDOS: León León

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 03 AÑO 2008
Número de Identificación: 1069282459
Año que cursa: octavo Nombre de la Institución Educativa martin romeró
Edad: 13 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: la unión cuarto, san juan
Nombres y Apellidos del padre: carlos alberto leon gonzales
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: 3197225121
Nombres y Apellidos de la madre: andrea del pilar leon beltrán
Documento de identidad #: 20637946 de _____
Teléfono #: 3153245925
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
andrea del pilar leon beltran
Teléfono en caso de emergencia: 3115849081

2. **INFORMACIÓN MÉDICA**

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO no
Especifique el lugar de la fractura: ninguno
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO no Cuál _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____ NO no Cuál _____
ALÉRGICO A: a nada
Tipo de Sangre RH: A positiva

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? con el que estamos
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI si NO _____
¿Por qué? Porque aprendo un poco más

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1069282459
CELULAR 3163189467

Andrea del pilar leon beltrán
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20637946
CELULAR 3153245925

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund,
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Padres del Niño León Beltrán, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20637946 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Viviana León León, con Tarjeta de identidad No 1069282469 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Padres del Niño León Beltrán
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20637946

TELÉFONO 3193245925

DIRECCIÓN la Unión Cuarta Sanjuan

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Andrea del pilar León Beltrán ,Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20639946 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Vivianna León Lee, con Tarjeta de identidad No 1069292959 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

Andrea del Pilar León Beltrán
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20639946
TELÉFONO 3153245925
DIRECCIÓN la unión casitta San juan

Huella

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Jaban Alexander

APELLIDOS: Rodriguez Dueñes C

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 04 AÑO 2008
Número de Identificación: 1072072825
Año que cursa: 7 Nombre de la Institución Educativa: Martin Romero
Edad: 13 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M S
Dirección y Lugar de Domicilio: la union cuarte San Luis
Nombres y Apellidos del padre: Fernando
Documento de Identidad #: 1079672519 de Ubaté
Teléfono #: 3174496465
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Elena Dueñes C.
Documento de Identidad #: 20573070 de Sachica
Teléfono #: 3143555637
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI X NO
Especifique el lugar de la fractura:
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI NO X Cuál
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI NO X Cuál
ALÉRGICO A:
Tipo de Sangre RH: O Positivo

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla?
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué? Por que me gusta y ademas mejora mi salud.

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I:
CELULAR

Maria Elena Dueñes C.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20573070
CELULAR 3143555637

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DE PARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Elena Dueñas Contreras, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20573070 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yehan Alexander Rodriguez D., con Tarjeta de identidad No 1047207282 5 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

María Elena Dueñas C.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20573070

TELÉFONO 3143558637

DIRECCIÓN Gama La unión

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Elena Duchas C. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20573070 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yohan Alexander Rodriguez D , con Tarjeta de identidad No 1072072925 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

María Elena Duchas C.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20573070
TELÉFONO 3143558637
DIRECCIÓN Gama la Unión

Huella

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

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	PAULA LEONELA HORMAZA	3138355674																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	3204519928																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ																						1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
4	ANDRES FELIPE SILVA																						0	0	0					1	1	0		6	2	4	33%
5	IVAN MAURICIO BELTRAN	3172410996																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	3138151985																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
7	PAULA ANDREA BELTRAN	3213862137																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	3123656566																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ	3134230809																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ	3172239081																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
11	VALERIA BELTRAN ROMERO	3112678630																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
12	CAMILO ANDRES PEREZ	3142007707																					1	0	1					1	0	0		6	3	3	50%
13	WILSON FABIAN BEJARANO	3134525335																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
14	BREYDI YULITZA URREA	3107652651																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
15	YANKARLO GONZALEZ	3214471176																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
16	NIKOL GONZALES	3214471176																					1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
17	DANILO RODRIGUEZ																						1	0	1					1	1	0		6	4	2	67%
18	SONIA MARCELA HORMAZA	3164565557																					0	0	0					1	0	0		6	1	5	17%
19	DANIELA LINARES GARCIA	3112377837																					1	0	0					1	1	0		6	3	3	50%
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ	3145781260																					0	0	0					1	1	0		6	2	4	33%
21	ANGELA YULIANA RODRIGUEZ BELTRAN	3107612979																																			
22	FRANSCISCO LINARES MARTINEZ																																				
23	DANIEL FERNANDO CRUZ	3105391162																					0	0	1					1	0	0		6	2	4	33%

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

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	PAULA LEONELA HORMAZA	3138355674				1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	3204519928				1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ					1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
4	ANDRES FELIPE SILVA					1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
5	IVAN MAURICIO BELTRAN	3172410996				1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	3138151985				1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
7	PAULA ANDREA BELTRAN	3213862137				1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	3123656566				1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ	3134230809				1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ	3172239081				1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
11	VALERIA BELTRAN ROMERO	3112678630				1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
12	CAMILO ANDRES PEREZ	3142007707				1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
13	WILSON FABIAN BEJARANO	3134525335				1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
14	BREYDI YULITZA URREA	3107652651				1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
15	YANKARLO GONZALEZ	3214471176				1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
16	NIKOL GONZALES	3214471176				1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
17	DANILO RODRIGUEZ					1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%
18	SONIA MARCELA HORMAZA	3164565557				1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
19	DANIELA LINARES GARCIA					1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ	3145781260				1	0	0					0	0	0					1	1	0					1	1	0					12	5	7	42%
21	DANIEL FERNANDO CRUZ					1	0	0					1	1	1					1	1	0					1	1	0					12	8	4	67%

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

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	# SI ... IES PROGRAMADAS MES	CUMPLIDAS	# FALLAS MES
1	PAULA LEONELA HORMAZA	3138355674	0	1	1					1	1	1					1	1	0					1	0	1					1	1		14	11	3
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	3204519928	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1		14	12	2
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ		0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
4	ANDRES FELIPE SILVA		0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	1					1	0		14	2	12
5	IVAN MAURICIO BELTRAN	3172410996	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	3138151985	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
7	PAULA ANDREA BELTRAN	3213862137	0	0	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	11	3
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	3123656566	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ	3134230809	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ	3172239081	0	0	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	11	3
11	VALERIA BELTRAN ROMERO	3112678630	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
12	CAMILO ANDRES PEREZ	3142007707	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					1	1		14	12	2
13	WILSON FABIAN BEJARANO	3134525335	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
14	BREYDI YULITZA URREA	3107652651	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0		14	12	2
15	YANKARLO GONZALEZ	3214471176	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0		14	12	2
16	NIKOL GONZALES	3214471176	0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	0		14	12	2
17	DANILO RODRIGUEZ		0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
18	SONIA MARCELA HORMAZA	3164565557	0	0	0					1	1	0					1	0	1					1	1	1					1	1		14	9	5
19	DANIELA LINARES GARCIA		0	0	0					1	1	0					1	0	1					1	1	1					1	1		14	9	5
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ	3145781260	0	0	0					1	1	0					1	1	1					1	1	1					1	0		14	9	5
21	DANIEL FERNANDO CRUZ		0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
22	SERGIO ANDRES BEJARANO		0	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					1	1		14	13	1
23	JUAN DIEGO GARZON		0	1	1					1	1	1					0	0	0					1	0	1					1	0		14	8	6

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

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	PAULA LEONELA HORMAZA	3138355674	1					1	1	1					0	0	1					1	1	1					0	1	0			13	9	4	69%
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	3204519928	1					1	1	1					0	0	1					1	1	1					0	1	0			13	9	4	69%
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ		1					1	1	1					0	0	0					1	1	0					0	1	0			13	7	6	54%
4	ANDRES FELIPE SILVA		1					0	0	0					0	0	0					1	1	1					0	1	0			13	5	8	38%
5	IVAN MAURICIO BELTRAN	3172410996	1					0	0	0					1	0	1					1	1	1					0	0	0			13	6	7	46%
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	3138151985	1					1	1	1					1	0	0					1	1	1					0	1	0			13	9	4	69%
7	PAULA ANDREA BELTRAN	3213862137	1					1	1	1					1	0	0					1	0	1					0	1	0			13	8	5	62%
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	3123656566	1					1	1	1					1	1	1					1	1	0					0	1	0			13	10	3	77%
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ	3134230809	1					0	0	0					1	1	1					0	1	1					0	1	0			13	7	6	54%
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ	3172239081	0					0	0	0					1	1	1					1	1	1					0	0	0			13	6	7	46%
11	VALERIA BELTRAN ROMERO	3112678630	1					0	0	0					1	1	1					0	1	1					0	1	0			13	7	6	54%
12	CAMILO ANDRES PEREZ	3142007707	1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	11	2	85%
13	WILSON FABIAN BEJARANO	3134525335	1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					0	1	0			13	10	3	77%
14	BREYDI YULITZA URREA	3107652651	1					1	1	1					1	1	0					1	1	0					0	1	0			13	9	4	69%
15	YANKARLO GONZALEZ	3214471176	0					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	10	3	77%
16	NIKOL GONZALES	3214471176	0					1	1	1					1	1	1					1	0	1					0	0	0			13	8	5	62%
17	DANILO RODRIGUEZ		0					1	1	1					1	1	1					0	1	1					0	1	0			13	9	4	69%
18	SONIA MARCELA HORMAZA	3164565557	0					0	0	0					1	1	1					1	1	1					0	1	0			13	7	6	54%
19	DANIELA LINARES GARCIA		1					1	1	1					1	1	1					1	1	1					0	0	0			13	10	3	77%
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ	3145781260	1					0	0	0					1	1	0					1	1	0					0	1	0			13	6	7	46%
21	DANIEL FERNANDO CRUZ		1					1	1	1					1	1	1					0	1	1					0	1	0			13	10	3	77%
22	SERGIO ANDRES BEJARANO		1					1	1	1					1	1	1					1	0	1					0	1	0			13	10	3	77%
23	JUAN DIEGO GARZON		0					0	0	0					1	1	1					1	1	0					0	1	0			4	2	2	50%

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

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	PAULA LEONELA HORMAZA	3138355674			1	1	1					0	0	0					1	0	1					1	1	0						12	7	5	58%
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	3204519928			0	0	0					1	0	0					0	1	1					0	1	1						12	5	7	42%
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ				1	1	1					1	0	0					0	0	1					1	1	1						12	8	4	67%
4	ANDRES FELIPE SILVA				0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	0	12	0%
5	IVAN MAURICIO BELTRAN	3172410996			1	0	1					1	0	0					0	0	1					1	1	1						12	7	5	58%
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	3138151985			1	1	1					1	0	0					0	0	1					1	1	1						12	8	4	67%
7	PAULA ANDREA BELTRAN	3213862137			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	0						12	9	3	75%
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	3123656566			1	1	1					1	0	0					0	0	1					1	1	1						12	8	4	67%
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ	3134230809			1	1	1					0	0	0					1	1	1					1	1	1						12	9	3	75%
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ	3172239081			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
11	VALERIA BELTRAN ROMERO	3112678630			1	1	0					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	9	3	75%
12	CAMILO ANDRES PEREZ	3142007707			1	1	1					1	0	0					1	0	0					0	1	1						12	7	5	58%
13	WILSON FABIAN BEJARANO	3134525335			1	1	1					1	0	0					0	0	0					1	1	1						12	7	5	58%
14	BREYDI YULITZA URREA	3107652651			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
15	YANKARLO GONZALEZ	3214471176			1	1	1					1	0	0					0	0	1					1	1	1						12	8	4	67%
16	NIKOL GONZALES	3214471176			1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
17	DANILO RODRIGUEZ				1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%
18	SONIA MARCELA HORMAZA	3164565557			0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	0	12	0%
19	DANIELA LINARES GARCIA				1	0	0					1	0	0					1	0	0					0	1	1						12	5	7	42%
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ	3145781260			0	0	0					0	0	0					0	0	0					0	0	0						12	0	12	0%
21	DANIEL FERNANDO CRUZ				1	0	1					1	0	0					1	1	0					0	0	1						12	6	6	50%
22	SERGIO ANDRES BEJARANO				1	1	1					1	0	0					0	0	1					1	1	1						12	8	4	67%
23	JUAN DIEGO GARZON				1	1	1					1	0	0					1	1	1					1	1	1						12	10	2	83%

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

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
1	PAULA LEONELA HORMAZA	3138355674	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	3204519928	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ		1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
4	ANDRES FELIPE SILVA		0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
5	IVAN MAURICIO BELTRAN	3172410996	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	3138151985	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
7	PAULA ANDREA BELTRAN	3213862137	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	3123656566	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ	3134230809	1	1	0					0	0	1					0																	7	3	4
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ	3172239081	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
11	VALERIA BELTRAN ROMERO	3112678630	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
12	CAMILO ANDRES PEREZ	3142007707	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
13	WILSON FABIAN BEJARANO	3134525335	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
14	BREYDI YULITZA URREA	3107652651	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
15	YANKARLO GONZALEZ	3214471176	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
16	NIKOL GONZALES	3214471176	1	1	1					0	1	1					0																	7	5	2
17	DANILO RODRIGUEZ		0	0	1					0	1	1					0																	7	3	4
18	SONIA MARCELA HORMAZA	3164565557	0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
19	DANIELA LINARES GARCIA		1	0	1					0	1	0					0																	7	3	4
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ	3145781260	1	1	0					0	1	1					0																	7	4	3
21	DANIEL FERNANDO CRUZ		1	1	0					0	0	1					0																	7	3	4
22	SERGIO ANDRES BEJARANO		0	0	0					0	0	0					0																	7	0	7
23	JUAN DIEGO GARZON		1	0	0					0	0	1					0																	7	2	5

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES 5:00	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA 19 AL 23**	**SEMANA 26 AL 30**		
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO				
			JUSTICIA	X			
			COOPERACION		X		
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA	X			
			AUTODISCIPLINA		X		
			PARTICIPACIÓN	X	X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO	X	X		
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X		
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X		
			CALENTAMIENTO	X	X		
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO	X			
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA		X		
			VELOCIDAD	X			
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA		X		
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X			
			PASE	X			
			DEFENSA		X		
			LANZAMIENTOS	X	X		
		ELEMENTOS TACTÍCOS	ESTRATEGIA DE JUEGO	X	X		
			DESMARCACIÓN	X			
			UBICACIÓN		X		
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS		X		
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X	X		
			FESTIVALES RECREATIVOS	X			
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X		
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X		

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**AGOSTO**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES 6:00 PM - 8:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA DEL 2 AL 6**	**SEMANA DEL 9 A 13**	**SEMANA DEL 16 AL 20**	**SEMANA DEL 23 AL 27**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA				X
			COOPERACION			X	
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA			X	
			AUTODISCIPLINA				X
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO		X		
			RECOMPENSA				X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACION				X
			DIFERENCIACION			X	
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
			RESISTENCIA		X		XX
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X	X	X	X
			PASE	X	X	X	X
			DEFENSA	X	X	X	X
			LANZAMIENTOS	X	X	X	XX
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO		X	X	
			DESMARCACIÓN	X			X
			UBICACIÓN		X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	XX
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**SEPTIEMBRE**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:** MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES 6:00 PM - 8:00 PM		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA DEL 6 AL 10**	**SEMANA DEL 13 A 17**	**SEMANA DEL 20 AL 24**	**SEMANA DEL 27 AL 30**
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA				X
			COOPERACION				
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				X
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA				
			PARTICIPACIÓN			X	
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO		X		
			RECOMPENSA				X
	PARTE INICIAL	**INICIO**	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACION				X
			DIFERENCIACION			X	
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
			RESISTENCIA		X		X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X	X	X	X
			PASE	X	X	X	X
			DEFENSA	X	X	X	X
			LANZAMIENTOS	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO		X	X	
			DESMARCACIÓN	X			X
			UBICACIÓN		X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	X
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO:** GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**	**HORARIO DE PRACTICA:**	MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES 6:00 PM - 8:00 PM	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**SEMANA DEL 1 AL 10**	**SEMANA DEL 11 A L 17**	**SEMANA DEL 18 AL 24**	**SEMANA DEL 25 AL 31**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X			
			RESPONSABILIDAD		X		
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA				X
			COOPERACION			X	
			LEALTAD		X		
			TRABAJO EN EQUIPO	X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD		X		
			OBEDIENCIA			X	
			AUTODISCIPLINA				X
			PARTICIPACIÓN				
			PERSEVERANCIA	X			
			AUTODOMINIO		X		
			RECOMPENSA				X
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	X			
			RITMO		X		
			EQUILIBRIO			X	
			ORIENTACION				X
			DIFERENCIACION			X	
			REACCIÓN		X		
			ADAPTACIÓN	X			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X		X	
			VELOCIDAD		X		
			FLEXIBILIDAD	X	X	X	X
			RESISTENCIA		X		XX
		ELEMENTOS TÉCNICOS	DRIBLIN	X	X	X	X
			PASE	X	X	X	X
			DEFENSA	X	X	X	X
			LANZAMIENTOS	X	X	X	XX
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO		X	X	
			DESMARCACIÓN	X			X
			UBICACIÓN		X		X
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X	X	X	XX
			JUEGOS TRADICIONALES		X		X
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS	X		X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				NOVIEMBRE	MUNICIPIO: GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO	HORARIO DE PRACTICA:	MIERCOLES, JUEVES Y VIERNES 6:00 PM - 8:00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO X	
CLASES				SEMANA DEL 1 AL 7	SEMANA DEL 8 AL 14	SEMANA DEL 15 AL 21	SEMANA DEL 22 AL 30
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO				X
			JUSTICIA				
			COOPERACION		X		
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO			X	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO				X
			RECOMPENSA			X	
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X			
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION			X	
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN				X
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X		X	
			RESISTENCIA	X	X	X	X
		ELEMENTOS TECNICOS	DRIBLIN	X	X	X	X
			PASE	X	X	X	X
			DEFENSA	X	X	X	X
			LANZAMIENTOS	X	X	X	X
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO				X
			DESMARCACIÓN		X		
			UBICACIÓN	X		X	
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X	X	
			FESTIVALES RECREATIVOS				X
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	X

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				DICIEMBRE	MUNICIPIO: GAMA CUNDINAMARCA		
LUGAR:				POLIDEPORTIVO	HORARIO DE PRACTICA:	4:00 A 6: 00 PM	
NIVEL				INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X
CLASES				SEMANA DEL 1 AL 5	SEMANA DEL 6 AL 12	SEMANA DEL 12 AL 19	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO				
			RESPONSABILIDAD	X			
			COMPAÑERISMO			X	
			JUSTICIA				
			COOPERACION		X		
			LEALTAD				
			TRABAJO EN EQUIPO				
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD				
			OBEDIENCIA				
			AUTODISCIPLINA	X			
			PARTICIPACIÓN		X		
			PERSEVERANCIA				
			AUTODOMINIO			X	
			RECOMPENSA				
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X	
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X	
			CALENTAMIENTO	X	X	X	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO				
			RITMO	X			
			EQUILIBRIO				
			ORIENTACION		X		
			DIFERENCIACION				
			REACCIÓN				
			ADAPTACIÓN			X	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X	
			VELOCIDAD	X	X	X	
			FLEXIBILIDAD	X			
			RESISTENCIA	X	X	X	
		ELEMENTOS TECNICOS	DRIBLIN	X	X	X	
			PASE	X	X	X	
			DEFENSA	X	X	X	
			LANZAMIENTOS	X	X	X	
		ELEMENTOS TACTICOS	ESTRATEGIA DE JUEGO			X	
			DESMARCACIÓN		X		
			UBICACIÓN	X			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	X			
			JUEGOS TRADICIONALES				
			ACTIVIDADES ARTISTICAS				
			CIRCUITOS RECREATIVOS		X		
			FESTIVALES RECREATIVOS			X	
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	X	X	X	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X	

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 DE JULIO 2021	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

dagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movim

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la	Introduccion a la clase	**x**	3	**balones**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidadad articular dinamica: de cancha a cancha trotando balon en cabeza x4, balon en cintura x4, brazor arriba abajo x4, tijera levantando piernas x4 tiejera picando en el suelo sin levantar pierna x4.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. en mitad del campo: levantarsen de espaldas enganchados; fuerza espalda espalda empujar, fuerza brazo brazo, carretilla, tuta, fuerza banda elastica con compañero no dejarlo avanzar.	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.balon medicinal 12 saltos x4 rep: 8 lanzamientos al aire x4 rep; subir y bajar al pecho acostado 12 x 4 rep; abdominales con medicinal 15 x 3 rep; lumbares 15 x 3 rep; plancha estatica por 1 min 3 rep, salto a pie junto en escaleras 40 seg por 3 rep.		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. POSICION SUPINO, LANZAR BALON DE BALONCESTO AL AIRE CON MADO DERECHA SIN DESPEGAR CODO DEL CUERPO; Sentados, lanzar balon al compañero primero dominante luego no dominante; sentados en silla a una mano lanzar a canasta; de pie a canasta una mano , tecnica completa	**LANZAMIENTO**		**15**	**balones, petos**
2. JUEGO		**CORTES V**	**20**	
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 DE JULIO	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se debe

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. TRIQUI con vairantes	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon**
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 DE JULIO	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben f

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. YERMIS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**conos, balones**
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	**balon**
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 DE JULIO	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. TRIQUI con vairantes	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**conos, balones**
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	**balon**
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE JULIO	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. Juego robar petos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 DE JULIO	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4 DE AGOSTO	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	**x**	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
<	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. en mitad del campo: levantarsen de espaldas enganchados; fuerza espalda espalda empujar, fuerza brazo brazo, carretilla, tuta, fuerza banda elastica con compañero no dejarlo avanzar.	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.balon medicinal 12 saltos x4 rep: 8 lanzamientos al aire x4 rep; subir y bajar al pecho acostado 12 x 4 rep; abdominales con medicinal 15 x 3 rep; lumbares 15 x 3 rep; plancha estatica por 1 min 3 rep, salto a pie junto en escaleras 40 seg por 3 rep.		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. POSICION SUPINO, LANZAR BALON DE BALONCESTO AL AIRE CON MADO DERECHA SIN DESPEGAR CODO DEL CUERPO; Sentados, lanzar balon al compañero primero dominante luego no dominante; sentados en silla a una mano lanzar a canasta; de pie a canasta una mano , tecnica completa	**LANZAMIENTO**		**15**	**balones, petos**
2. JUEGO		**CORTES V**	**20**	
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 DE AGOST	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del aseo personal, por favor traer ropa comoda para el entrenamiento	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. YERMIS CON BALON	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon**
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6 DE AGOSTO	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	x	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
de manera descendete estatica	Movilidad Articular	x	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones medicinales
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5..Subir y bajar escaleras durante 30 srgundos por 4	Velocidad	Maxima	x	15	
cuando suene el pito, recorrer el laberinto y llegar al		Desplazamiento		20	
7.pies calientes, según la indicacion dada moverse al		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
pasar por conos con driblin alterno en menor tiempo posible, cada recorrido tendra una altura diferente de driblin	driblin		15	balones, petos
2. JUEGO		CORTES V	20	
3.JUEGO		DEFENSA 2-1-2	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA F... Carol. CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11 DE AGOSTO	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		obediencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Lealtad	x	Reconocimiento		Autodominio	
compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. TRIQUI con vairantes	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
pasada de conos alrededor de cancha de voley con un pie los conos iran de pequeño a grande 5 min por tres	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5. salto de cuerda durante un tiempo determinado finalidad velicdad 10 metros	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabajo de elongacion de miembors inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**conos, balones**
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	**balon**
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 DE AGOS	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. Juego robar petos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE AGOST	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SALTO A PIE JUNTO POR 8 CONOS, tijeras por	Fuerza	Maxima	**x**		
2. pancha dinamica por 45 seg, balon medicinal lanzamiento arriba x 45, pasada por platillos manos x 12, abdominales cruzadas, potencia triceps y espalda.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 DE AGOST	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			petos, balones
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	x		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	x		
4. ESPEJOS	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			conos y platillos, balones 6 y 7
	Fuerza	Maxima		15	
		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
CIRCUITO: Pase driblin alterno avanza en zic zac, velocidad al platillo, inicia crossover con driblin exagerado,		Desplazamiento	x	30	
7. desde mitad de cancha corre al lado opuesto donde lanzaran, mientras tanto el compañero se despalza en la mitad de la cancha haciendo laterales hasta recibir el pase, luego el otro compañero lo espera en linea de tres puntos he inicia el juego, la finalidad es hacer crossover.		Reacciòn	x	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimiento de finta crossover para evadir al oponente, requisito hacerlo 5 veces durante el tiempo de juego	crossover		15	balones, petos
3.JUEGO		DEFENSA 2-1-2	15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE AGOST	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la	llamado a lista	**x**	**2**	**- 11 Balones de balonesto número**
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma	Movilidad Articular	**x**	**5**	**- 10 conos de demarcación**
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a	Fuerza	Maxima	**x**	30	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE AGOST	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. LA LLEVA	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto con rodillas al pecoh 3 veces en puesto	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2. laterales en sentadilla con desplazamiento por 5		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
7.		Reacciòn			
8. elongacion de musculos de los miembros inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañia de un defensor de manera que el que lleva	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE AGOST	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a	Fuerza	Maxima	**x**	30	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 E AGOSTO	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 DE AGOST	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la	llamado a lista	**x**	**2**	**- 11 Balones de balonesto número**
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma	Movilidad Articular	**x**	**5**	**- 10 conos de demarcación**
4. se procede a realizar canchas con alternancia de	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Equilibrio				**MATERIALES Y RECURSO**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. trabajo enfocado en el doble ritmo, se hacen	Adaptación		x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. Ejercicios enfocados a marcar el doble ritmo en las	**DOBLE RITMO**	**X**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 01 de septiembre	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

dagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movim

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la	Introduccion a la clase	**x**	3	**balones**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**x**	2	
3. Movilidadad articular dinamica: de cancha a cancha trotando balon en cabeza x4, balon en cintura x4, brazor arriba abajo x4, tijera levantando piernas x4 tiejera picando en el suelo sin levantar pierna x4.	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
1. en mitad del campo: levantarsen de espaldas enganchados; fuerza espalda espalda empujar, fuerza brazo brazo, carretilla, tuta, fuerza banda elastica con compañero no dejarlo avanzar.	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2.balon medicinal 12 saltos x4 rep: 8 lanzamientos al aire x4 rep; subir y bajar al pecho acostado 12 x 4 rep; abdominales con medicinal 15 x 3 rep; lumbares 15 x 3 rep; plancha estatica por 1 min 3 rep, salto a pie junto en escaleras 40 seg por 3 rep.		Explosiva	**x**	30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. POSICION SUPINO, LANZAR BALON DE BALONCESTO AL AIRE CON MADO DERECHA SIN DESPEGAR CODO DEL CUERPO; Sentados, lanzar balon al compañero primero dominante luego no dominante; sentados en silla a una mano lanzar a canasta; de pie a canasta una mano , tecnica completa	**LANZAMIENTO**		**15**	**balones, petos**
2. JUEGO		**CORTES V**	**20**	
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 02 de septie	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se debe

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. TRIQUI con vairantes	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon**
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 03 de septimel	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben f

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. YERMIS	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**conos, balones**
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	**balon**
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 08 de septiem	**Lugar:** COLISEO	**Municipio:** GAMA	**Hora:** 6 : 00 pm	**N° de sesión:** 4	**N° de semana:** 2
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 22		**Edades:** 13 a 17 años

INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	X	3	MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	X	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	X	5	
4. TRIQUI con vairantes	Calentamiento	X	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	x	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	x	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			conos, balones
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	x		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		Cortes en V	20	balon
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	finta		20	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 09 de septie	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. Juego robar petos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de septie	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de septiembre	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 21**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	**x**	Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	**x**	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
<	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5..Subir y bajar escaleras durante 30 srgundos por 4 repeticiones, despazamientos en velocidad con finalidad de 10 metros sprint	Velocidad	Maxima	**x**	15	
cuando suene el pito, recorrer el laberinto y llegar al balon luego con compañero hacer lanzamiento en campo opuesto		Desplazamiento		20	
7.pies calientes, según la indicacion dada moverse al lugar indicado		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
pasar por conos con driblin alterno en menor tiempo posible, cada recorrido tendra una altura diferente de driblin	**driblin**		**15**	**balones, petos**
2. JUEGO		**CORTES V**	**20**	
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 16 de septie	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del aseo personal, por favor traer ropa comoda para el entrenamiento	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. YERMIS CON BALON	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon**
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 de septiem	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	x	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
de manera descendete estatica	Movilidad Articular	x	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones medicinales
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5..Subir y bajar escaleras durante 30 srgundos por 4	Velocidad	Maxima	x	15	
cuando suene el pito, recorrer el laberinto y llegar al		Desplazamiento		20	
7.pies calientes, según la indicacion dada moverse al		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
pasar por conos con driblin alterno en menor tiempo posible, cada recorrido tendra una altura diferente de driblin	driblin		15	balones, petos
2. JUEGO		CORTES V	20	
3.JUEGO		DEFENSA 2-1-2	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA F... Carol Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 de septiem	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		obediencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Lealtad	x	Reconocimiento		Autodominio	
compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. TRIQUI con vairantes	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
pasada de conos alrededor de cancha de voley con un pie los conos iran de pequeño a grande 5 min por tres	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5. salto de cuerda durante un tiempo determinado finalidad velicdad 10 metros	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabajo de elongacion de miembors inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**conos, balones**
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	**balon**
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 23 de septie	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. Juego robar petos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 de septien	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SALTO A PIE JUNTO POR 8 CONOS, tijeras por	Fuerza	Maxima	**x**		
2. pancha dinamica por 45 seg, balon medicinal lanzamiento arriba x 45, pasada por platillos manos x 12, abdominales cruzadas, potencia triceps y espalda.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 de septien	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 22**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	x		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	x		
4. ESPEJOS	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos y platillos, balones 6 y 7**
	Fuerza	Maxima		15	
		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
CIRCUITO: Pase driblin alterno avanza en zic zac, velocidad al platillo, inicia crossover con driblin exagerado,		Desplazamiento	x	30	
7. desde mitad de cancha corre al lado opuesto donde lanzaran, mientras tanto el compañero se despalza en la mitad de la cancha haciendo laterales hasta recibir el pase, luego el otro compañero lo espera en linea de tres puntos he inicia el juego, la finalidad es hacer crossover.		Reacciòn	x	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimiento de finta crossover para evadir al oponente, requisito hacerlo 5 veces durante el tiempo de juego	**crossover**		**15**	**balones, petos**
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 30 de septien	**Lugar:** COLISEO	**Municipio:** GAMA	**Hora:** 6 : 00 pm	**N° de sesión:** 14	**N° de semana:** 5
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas:** 17		**Edades:** 13 a 17 años
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			petos, balones
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	x		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	x		
4. LA LLEVA	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	
	Capacidad	Manifestaciòn			
1. Salto con rodillas al pecoh 3 veces en puesto	Fuerza	Maxima	x	15	
2. laterales en sentadilla con desplazamiento por 5		Explosiva	x	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas
7.		Reacciòn			
8. elongacion de musculos de los miembros inferiores	Flexibilidad	Estatica	x		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañia de un defensor de manera que el que lleva	DRIBLIN	MARCACIÓN 1X1	10	MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	DESPLAZAMIENTOS	MARCACIÓN 1x1	10	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	JUEGO EN CAHCA	MARCACIÓN 1X1	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1 DE OCTUBRE	Lugar: COLISEO	Municipio: GAMA	Hora: 6 : 00 pm	N° de sesión: 1	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			N° de deportistas: 17		Edades: 13 a 17 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	X

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	x	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
<	Movilidad Articular	x	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones medicinales
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5..Subir y bajar escaleras durante 30 srgundos por 4 repeticiones, despazamientos en velocidad con finalidad de 10 metros sprint	Velocidad	Maxima	x	15	
cuando suene el pito, recorrer el laberinto y llegar al balon luego con compañero hacer lanzamiento en campo opuesto		Desplazamiento		20	
7.pies calientes, según la indicacion dada moverse al lugar indicado		Reacciòn	x	15	
8.		Estatica			
9.	Flexibilidad	Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
pasar por conos con driblin alterno en menor tiempo posible, cada recorrido tendra una altura diferente de driblin	driblin		15	balones, petos
2. JUEGO		CORTES V	20	
3.JUEGO		DEFENSA 2-1-2	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del aseo personal, por favor traer ropa comoda para el entrenamiento	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. YERMIS CON BALON	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon**
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 7 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Perseverancia	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	**x**	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
de manera descendete estatica	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5..Subir y bajar escaleras durante 30 srgundos por 4	Velocidad	Maxima	**x**	15	
cuando suene el pito, recorrer el laberinto y llegar al		Desplazamiento		20	
7.pies calientes, según la indicacion dada moverse al		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
pasar por conos con driblin alterno en menor tiempo posible, cada recorrido tendra una altura diferente de driblin	**driblin**		**15**	**balones, petos**
2. JUEGO		**CORTES V**	**20**	
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA I Carolc Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		obediencia	x	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Lealtad	x	Reconocimiento		Autodominio	
compañerismo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. TRIQUI con vairantes	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
pasada de conos alrededor de cancha de voley con un pie los conos iran de pequeño a grande 5 min por tres	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5. salto de cuerda durante un tiempo determinado finalidad velicdad 10 metros	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabajo de elongacion de miembors inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon**
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 13 DE OCTU	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. Juego robar petos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 14 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SALTO A PIE JUNTO POR 8 CONOS, tijeras por campo, x6	Fuerza	Maxima	**x**		
2. pancha dinamica por 45 seg, balon medicinal lanzamiento arriba x 45, pasada por platillos manos x 12, abdominales cruzadas, potencia triceps y espalda.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. ESPEJOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos y platillos, balones 6 y 7**
	Fuerza	Maxima		15	
		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
CIRCUITO: Pase driblin alterno avanza en zic zac, velocidad al platillo, inicia crossover con driblin exagerado,		Desplazamiento	**x**	30	
7. desde mitad de cancha corre al lado opuesto donde lanzaran, mientras tanto el compañero se despalza en la mitad de la cancha haciendo laterales hasta recibir el pase, luego el otro compañero lo espera en linea de tres puntos he inicia el juego, la finalidad es hacer crossover.		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimiento de finta crossover para evadir al oponente, requisito hacerlo 5 veces durante el tiempo de juego	**crossover**		**15**	**balones, petos**
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 20 DE OCTUB	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la	llamado a lista	**x**	**2**	**- 11 Balones de balonesto número**
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma	Movilidad Articular	**x**	**5**	**- 10 conos de demarcación**
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a	Fuerza	Maxima	**x**	30	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 20**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. LA LLEVA	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto con rodillas al pecoh 3 veces en puesto	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2. laterales en sentadilla con desplazamiento por 5 veces,		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
7.		Reacciòn			
8. elongacion de musculos de los miembros inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañía de un defensor de manera que el que lleva balon busque	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 22 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a rebotes,	Fuerza	Maxima	**x**	30	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara evaluar	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 27 DE OCTUB	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 28 DE OCTUB	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la	llamado a lista	**x**	**2**	**- 11 Balones de balonesto número**
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma	Movilidad Articular	**x**	**5**	**- 10 conos de demarcación**
4. se procede a realizar canchas con alternancia de	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Equilibrio				**MATERIALES Y RECURSO**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. trabajo enfocado en el doble ritmo, se hacen	Adaptación		x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. Ejercicios enfocados a marcar el doble ritmo en las	**DOBLE RITMO**	**X**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 29 DE OCTUBRE	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 5**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. Juego robar petos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 1**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Responsabilidad	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	**x**	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
<	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5..Subir y bajar escaleras durante 30 srgundos por 4 repeticiones, despazamientos en velocidad con finalidad de 10 metros sprint	Velocidad	Maxima	**x**	15	
cuando suene el pito, recorrer el laberinto y llegar al balon luego con compañero hacer lanzamiento en campo opuesto		Desplazamiento		20	
7.pies calientes, según la indicacion dada moverse al lugar indicado		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
pasar por conos con driblin alterno en menor tiempo posible, cada recorrido tendra una altura diferente de driblin	**driblin**		**15**	**balones, petos**
2. JUEGO		**CORTES V**	**20**	
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 4 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Responsabilidad	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del aseo personal, por favor traer ropa comoda para el entrenamiento	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. YERMIS CON BALON	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon**
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 17**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Responsabilidad	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	x	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	x	2	
de manera descendete estatica	Movilidad Articular	x	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			balones medicinales
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5..Subir y bajar escaleras durante 30 srgundos por 4	Velocidad	Maxima	x	15	
cuando suene el pito, recorrer el laberinto y llegar al		Desplazamiento		20	
7.pies calientes, según la indicacion dada moverse al		Reacciòn	x	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
pasar por conos con driblin alterno en menor tiempo posible, cada recorrido tendra una altura diferente de driblin	driblin		15	balones, petos
2. JUEGO		CORTES V	20	
3.JUEGO		DEFENSA 2-1-2	20	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA F... Carol Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Lealtad		Reconocimiento		Autodominio	
compañerismo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. TRIQUI con vairantes	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
pasada de conos alrededor de cancha de voley con un pie los conos iran de pequeño a grande 5 min por tres	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5. salto de cuerda durante un tiempo determinado finalidad velicdad 10 metros	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabajo de elongacion de miembors inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**conos, balones**
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	**balon**
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 11 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Lealtad		Reconocimiento		Autodominio	
compañerismo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. Juego robar petos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 12 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Lealtad		Reconocimiento		Autodominio	
compañerismo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SALTO A PIE JUNTO POR 8 CONOS, tijeras por	Fuerza	Maxima	**x**		
2. pancha dinamica por 45 seg, balon medicinal lanzamiento arriba x 45, pasada por platillos manos x 12, abdominales cruzadas, potencia triceps y espalda.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 17 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 12**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1.	Introduccion a la clase			petos, balones
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	x		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	x		
4. ESPEJOS	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	Manifestaciòn			conos y platillos, balones 6 y 7
	Fuerza	Maxima		15	
		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
CIRCUITO: Pase driblin alterno avanza en zic zac, velocidad al platillo, inicia crossover con driblin exagerado,		Desplazamiento	x	30	
7. desde mitad de cancha corre al lado opuesto donde lanzaran, mientras tanto el compañero se despalza en la mitad de la cancha haciendo laterales hasta recibir el pase, luego el otro compañero lo espera en linea de tres puntos he inicia el juego, la finalidad es hacer crossover.		Reacciòn	x	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimiento de finta crossover para evadir al oponente, requisito hacerlo 5 veces durante el tiempo de juego	crossover		15	balones, petos
3.JUEGO		DEFENSA 2-1-2	15	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 18 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 8**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 10**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Explicacion de la sesion de entrenamiento y dar a	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la	llamado a lista	**x**	**2**	**- 11 Balones de balonesto número**
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma	Movilidad Articular	**x**	**5**	**- 10 conos de demarcación**
4. TRIQUI	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a	Fuerza	Maxima	**x**	30	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 9**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. LA LLEVA	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Salto con rodillas al pecoh 3 veces en puesto	Fuerza	Maxima	**x**	15	
2. laterales en sentadilla con desplazamiento por 5		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
7.		Reacciòn			
8. elongacion de musculos de los miembros inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin solo con mano dominante, pasaje por conos, esto lo realiza trotanto y corriendo; luego lo hara en compañia de un defensor de manera que el que lleva	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 24 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 10**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 16**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

compañerismo	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito de fuerza funcional con transicion a	Fuerza	Maxima	**x**	30	
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			**MATERIALES Y RECURSO : - conos, - aros, - balones medicianels, - bandas elasticas**
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
				MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.
2. circuito cerrado con pasajes diagonales, frontales,	**DESPLAZAMIENTOS**	**MARCACIÓN 1x1**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 25 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 11**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 19**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

compañerismo	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 26 DE NOV	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 12**	**N° de semana: 4**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 18**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

compañerismo	x	Convivencia		Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del uso deltapabocas despues de las	Introduccion a la clase	**x**	**3**	**MATERIALES Y RECURSO**
2. Llamado los integrantes inscirtos por medio de la	llamado a lista	**x**	**2**	**- 11 Balones de balonesto número**
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma	Movilidad Articular	**x**	**5**	**- 10 conos de demarcación**
4. se procede a realizar canchas con alternancia de	Calentamiento	**x**	**10**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.Circuito abierto con finalidad de lanzamiento, con fundamento en trabajo pliometrico, para potencar miembros inferiores	Fuerza	Maxima	**x**	15	**MATERIALES Y RECURSO : - 15 conos, - 8 aros, -12 balones numero, 6 - bandas elasticas**
2. trabajo con bandas elasticas o con compañero en		Explosiva	**x**	15	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
	Equilibrio				**MATERIALES Y RECURSO**
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7. trabajo enfocado en el doble ritmo, se hacen	Adaptación		x	10	
8.	Patrones Basicos de Movimiento				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. desplazamiento caminando por cancha con driblin	**DRIBLIN**	**MARCACIÓN 1X1**	**10**	**MATERIALES Y RECURSO: - conos de demarcacion, - balones numero 6, - aros.**
2. Ejercicios enfocados a marcar el doble ritmo en las	**DOBLE RITMO**	**X**	**10**	
3. Diaposicion de juego uno a uno en cancha oara	**JUEGO EN CAHCA**	**MARCACIÓN 1X1**	**20**	
4.				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1-dic	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 1**		**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 17**			**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Responsabilidad	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	**x**	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
<	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5..Subir y bajar escaleras durante 30 srgundos por 4 repeticiones, despazamientos en velocidad con finalidad de 10 metros sprint	Velocidad	Maxima	**x**	15	
cuando suene el pito, recorrer el laberinto y llegar al balon luego con compañero hacer lanzamiento en campo opuesto		Desplazamiento		20	
7.pies calientes, según la indicacion dada moverse al lugar indicado		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
pasar por conos con driblin alterno en menor tiempo posible, cada recorrido tendra una altura diferente de driblin	**driblin**		**15**	**balones, petos**
2. JUEGO		**CORTES V**	**20**	
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 2 De Diciem	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 2**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Responsabilidad	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
1. Importancia del aseo personal, por favor traer ropa comoda para el entrenamiento	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. YERMIS CON BALON	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO balones**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.correr alrededor de la cancha linea final trota linea lateral aumenta ritmo, con balon	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8.	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO conos, balones**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO balon**
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 3 de diciembre	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 3**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fometnar el esfuerzo del entrenamiento fisico mediante ejercicios aptos para el menjoramiento y acondicionamiento deportivo

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): fortalecimiento tecnico en el campo

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Responsabilidad	x	Convivencia		Autodisciplina	x	Perseverancia	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
				balones
1. Organización agenda mes de agosto	Introduccion a la clase	**x**	3	
2. verificacion de asistencia	llamado a lista	**x**	2	
de manera descendete estatica	Movilidad Articular	**x**	5	
4. Realizara 8 canchas alternas con elemento y sin elemento	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones medicinales**
	Fuerza	Maxima			
		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5..Subir y bajar escaleras durante 30 srgundos por 4	Velocidad	Maxima	**x**	15	
cuando suene el pito, recorrer el laberinto y llegar al		Desplazamiento		20	
7.pies calientes, según la indicacion dada moverse al		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Acoplamiento			
2.	Ritmo			
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6.	Reacción			
7.	Adaptación			
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
pasar por conos con driblin alterno en menor tiempo posible, cada recorrido tendra una altura diferente de driblin	**driblin**		**15**	**balones, petos**
2. JUEGO		**CORTES V**	**20**	
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**20**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	X	10 MIN	estiramiento estatico de manera ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA F

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 8 de diciembre	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 4**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Lealtad		Reconocimiento		Autodominio	
compañerismo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	
1. Presentación como instructora de baloncesto, y bienvenida a los participalntes que se integraron a la escuela de formación, Tratar puntos importante como el protocolo de bioseguridad y lo que se trabajara durante la sesion.	Introduccion a la clase	**X**	3	**MATERIALES Y RECURSO : balones numero 6 - 7, conos de demarcación, petos, aros.**
2. confirmar Participantes ya inscritos, repartir formularios y concentimiento, relizar proceso de inscripcion a los nuevos integrantes	llamado a lista	**X**	2	
3. Siempre se manejara con el elemento, de forma ascendente iniciando con pie, rodilla, cadera, brazos, muñecas y cuello.	Movilidad Articular	**X**	5	
4. TRIQUI con vairantes	Calentamiento	**X**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Fisicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**balones**
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
pasada de conos alrededor de cancha de voley con un pie los conos iran de pequeño a grande 5 min por tres	Resistencia	Aerobica	**x**	15	
4. subir y bajar escaleras con vuelta a la cancha x6		Anaerobica	**x**	15	
5. salto de cuerda durante un tiempo determinado finalidad velicdad 10 metros	Velocidad	Maxima	**x**	15	
6.		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. trabajo de elongacion de miembors inferiores	Flexibilidad	Estatica	**x**		
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.	Acoplamiento			**conos, balones**
2.	Ritmo	x		
3.	Equilibrio			
4.	Orientación			
5.	Diferenciación			
6. demarcacion de diez metros trotar por espacio al sonar el pito deben correr velocidad hasta el final de la cancha y volver	Reacción	x	20	
7.	Adaptación	**x**		
8.	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Tècnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Por grupos en ambas canchas , intentaran hacer zona y cortar siempre en v ofesivo.		**Cortes en V**	**20**	**balon**
2. ejercicios con conos para aprender a evadir al oponente	**finta**		**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 min	estiramiento etatico enfasis en mmii	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: CarolinaPeñaR.

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 9 de diciemb	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 5**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Lealtad		Reconocimiento		Autodominio	
compañerismo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. Juego robar petos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: _____

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 10 de diciemb	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 6**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 15**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Fortalecer las capacidades fisicas de los deportista.

Objetivo Especifico: 1. Indagar cuales son las falencias del grupo para buscar alternativa de mejoramiento. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Fortaleces los sistemas defensivos y ofensivos de juego

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		cooperacion	x	Autodisciplina		Participaciòn	x
Honestidad		Lealtad		Reconocimiento		Autodominio	
compañerismo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. PONCHADOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. SALTO A PIE JUNTO POR 8 CONOS, tijeras por	Fuerza	Maxima	**x**		
2. pancha dinamica por 45 seg, balon medicinal lanzamiento arriba x 45, pasada por platillos manos x 12, abdominales cruzadas, potencia triceps y espalda.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.ejercicios: subir y bajar escaleras, desplazamientos con demarcacion corta tocar el cono con las manos	Velocidad	Maxima	**x**	20	
6. circuito: trotar por cancha ppasar conos en pocision rescatar el pase y lanzar		Desplazamiento	**x**	15	
7. pies caliente es sentro de cancha, según indicacion de la formadora correr hacia el lado indicado de a parejas, le dan la espalda al balon cuando suene el pito corren a buscar el balon y juegan 1 contra 1		Reacciòn	**x**	15	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. recorrido con cambio de direccion pasando balon por tijera para ir al lado opuesto	**DRIBLING**		**20**	**balones**
2.		**OFENSIVA 2-1-2**	**20**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 15 de diciemb	**Lugar: COLISEO**	**Municipio: GAMA**	**Hora: 6 : 00 pm**	**N° de sesión: 7**	**N° de semana: 3**
Nombre del Formador: Astrid Carolina Peña Rico			**N° de deportistas: 0**		**Edades: 13 a 17 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	**X**

Objetivo General: Aumentar la capacidad aerobica del deportista por medio de las capacidades fisicas condicionales del baloncesto

Objetivo Especifico: 1. fortalecer por medio de ejercicios intervalicos la resistencia especifica. 2. determinas que movimiento basicos para el baloncesto se deben fortalecer. 3. potenciar los movimientos tacticos en cancha

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): Incrementar los cortes y fintas mas comunes en el baloncesto

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.	Introduccion a la clase			**petos, balones**
2. verificacion con lista de inscipciones	llamado a lista	**x**		
3. dinamica de cancha a cancha	Movilidad Articular	**x**		
4. ESPEJOS	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			**conos y platillos, balones 6 y 7**
	Fuerza	Maxima		15	
		Explosiva		30	
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
CIRCUITO: Pase driblin alterno avanza en zic zac, velocidad al platillo, inicia crossover con driblin exagerado,		Desplazamiento	**x**	30	
7. desde mitad de cancha corre al lado opuesto donde lanzaran, mientras tanto el compañero se despalza en la mitad de la cancha haciendo laterales hasta recibir el pase, luego el otro compañero lo espera en linea de tres puntos he inicia el juego, la finalidad es hacer crossover.		Reacciòn	**x**	30	
8.	Flexibilidad	Estatica			
9.		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Movimiento de finta crossover para evadir al oponente, requisito hacerlo 5 veces durante el tiempo de juego	**crossover**		**15**	**balones, petos**
3.JUEGO		**DEFENSA 2-1-2**	**15**	
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
Estiramiento	X	5	Estatico ascendente	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	X	5	recordar encuentro dia viernes	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Carolina Peña R.

INDEPORTES

FOTO

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: ANDREA TATIANA HERRERA MARTINEZ
APELLIDOS: _____
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 05 MES 06 AÑO 1998

Número de Identificación: 1069282987
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa _____
Edad: 23 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: GAMA - CENTRO
Nombres y Apellidos del padre: JAVIER ALIRIO HERRERA RODRIGUEZ
Documento de Identidad #: 3032993 de GAMA
Teléfono #: 3142805540
Nombres y Apellidos de la madre: SONIA MARTINEZ BELTRÁN
Documento de Identidad #: 1069282320 de GAMA
Teléfono #: 3164565557
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
SONIA MARTINEZ BELTRÁN
Teléfono en caso de emergencia: 3045199728

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: BALONCESTO.
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 2 DIAS A LA SEMANA.
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? MANTENER BUENA CONDICIÓN FÍSICA Y BUENA SALUD.

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: C.C. 1069282987
CELULAR 3142799777

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069282920
CELULAR 3164565557

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabeli@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sonia Martinez Beltran, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069282320 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Andres Fabian Hermoza Martinez,
con Tarjeta de identidad No C.C 1069282887 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los veinti dos (22) días del mes de Abril del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069282320

TELÉFONO 3164565557

DIRECCIÓN Gama centro

Huella

Encrypted with CamScanner

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sonia Martinez Beltrán Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069782370 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Andrés Fabián Hormaza Martinez, con Tarjeta de identidad No cc 1069782887 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA** , a los veinti dos (22) días del mes de Abril del año dos mil veinte (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069782370

TELÉFONO 3164565557
DIRECCIÓN Gama Centro

Huella



REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO 1.069.282.887
HORMAZA MARTINEZ
APELLIDOS
ANDRES FABIAN
NOMBRES



FECHA DE NACIMIENTO 05-JUN-1996
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
1.65 ESTATURA
O+ G.S. RH
M SEXO
10-DIC-2014 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO



ESTE CARNE ES DE USO PERSONAL E INTRANSFERIBLE

SU SALUD ES NUESTRO COMPROMISO

REPUBLICA DE COLOMBIA
ENTIDAD COOPERATIVA SOLIDARIA DE SALUD
ECOOPSOS ESS EPS-S

APELLIDOS HORMAZA MARTINEZ
NOMBRES ANDRES FABIAN

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Angela Juliana Rodriguez Beltrán ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. _____ Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Angela Juliana Rodriguez Beltrán , con Tarjeta de identidad No 1003746382 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los Cuatro (4) dias del mes de Agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Angela Juliana Rodriguez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1003746382

TELÉFONO 3133604087

DIRECCIÓN Gama Vereda Naranjos



Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Angela Juliana Rodríguez Beltrán Mayor de edad, Identificado(a) con la cedula ciudadanía No. _____ Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Angela Juliana Rodríguez Beltrán, con Tarjeta de identidad No 1003746382 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA** , a los Cuatro (4) días del mes de Agosto del año dos mil veinte (2021)

Angela Juliana Rodriguez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1003746382

TELÉFONO 3133604087
DIRECCIÓN Gama, Vereda Naranjos

Huella

INDEPORTES

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

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Angela Juliana
APELLIDOS: Rodríguez Beltrán
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 01 AÑO 2002

Número de Identificación: 1003746382
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa _____
Edad: 19 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cajmo Vereda Naranjos
Nombres y Apellidos del padre: Juan Salvador Rodríguez Garzón
Documento de identidad #: 80376800 de _____
Teléfono #: 3112935146
Nombres y Apellidos de la madre: Julia Esperanza Beltrán Bejarano
Documento de identidad #: 20590657 de _____
Teléfono #: 3107612979
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Angela Juliana Rodríguez Beltrán
Teléfono en caso de emergencia: 3107612979

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 2 horas cada 3 días a la semana
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Desde niña lo vengo practicando, me siento libre al practicarlo y es algo que desde casa me infundieron

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

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

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

la Juliana Rodríguez
del Deportista:
003746382
AR 3133604087

Angela Juliana Rodríguez
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1003746382
CELULAR 3133604087

SPRANZA BELTRAN
90.904
n: Urbanización la Pola manzana B casa 19
: 3103361019
arabeli@hotmail.com


REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
CÉDULA DE CIUDADANÍA

NUMERO 1.003.746.382
RODRIGUEZ BELTRAN
APELLIDOS
ANGELA YULIANA
NOMBRES
Angela Yuliana Rodríguez
FIRMA


FECHA DE NACIMIENTO 30-ENE-2002
GACHETA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
1.55
ESTATURA
O+
G.S. RH
F
SEXO
31-ENE-2020 GACHETA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA
INDICE DERECHO
P-1510300-01136359-F-1003746382-20200305 0070439225A 1 53167719



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Breydi Yulitza

APELLIDOS: Ovvea Rodriguez

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 MES 10 AÑO 2005
Número de Identificación: 1069282217
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Bijao
Edad: 15 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 5 # 2-10
Nombres y Apellidos del padre: Eimon Adelmo Ovea Tinjaca
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: 3118173160
Nombres y Apellidos de la madre: Magda Johana Rodriguez Romero
Documento de identidad #: 1069282332 de Gacha, Cundinamarca
Teléfono #: 3164973521
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Luz Mila Romero Mendez
Teléfono en caso de emergencia: 3107652651

2. INFORMACIÓN MÉDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 2 horas
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Pa salud, físico y me gusta

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

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

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

Breydi Ovea
Firma del Deportista:
T.I: 1069282217
CELULAR 3172999840

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069282332
CELULAR 3164973521

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Magda Johana Rodriguez Romero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069282332 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Breudi Yulifer Urrea Rodriguez. con Tarjeta de Identidad No 1069282217 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los 22 (22) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Joana Rodriguez.
Firma del padre-madre o acudiente

C. No. 1069282332.

TELÉFONO 3164973521.

DIRECCIÓN CS # 2-10

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Magda Johana Rodriguez Romero, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069282332 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Brenda Yulitza Ovieo Rodriguez, con Tarjeta de identidad No 1069282217 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Veintidos (22) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069782332.
TELÉFONO 3164473521
DIRECCIÓN CL 5 # 2-10

Huella

REPUBLICA DE COLOMBIA

TARJETA DE IDENTIDAD No. 1.069.282.217

APELLIDOS: URREA RODRIGUEZ

NOMBRES: BREYDI YULITZA

SEXO: F

25/OCT/2005
CUNDINAMARCA GAMA
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO

GS O RH +

08/NOV/2012
GAMA CUNDINAMARCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

23658423

24/OCT/2023
FECHA DE VENCIMIENTO

PRIMERA VEZ

REGISTRADURIA NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

FIRMA DEL REGISTRADOR MUNICIPAL



INDICE DERECHO



73521
98840

ADRES

Administradora de los Recursos del Sistema
General de Seguridad Social en Salud
ADRES

La salud es de todos | Minsalud

Tipo Identificación	Numero Identificación	Primer Apellido	Segundo Apellido	Primer Nombre	Segundo Nombre	Ultimo Periodo Compensado	EPS/EOC	Tipo Afiliación
TI	1069282217	URREA	RODRIGUEZ	BREYDI	YULITZA	2014-07	SALUDCOOP E.P.S ENTIDAD EN LIQUIDACION	BENEFICIARIO
TI	1069282217	URREA	RODRIGUEZ	BREYDI	YULITZA	2021-06	NUEVA E.P.S S.A.	BENEFICIARIO
TI	1069282217	URREA	RODRIGUEZ	BREYDI	YULITZA	2019-06	E.P.S SANITAS	BENEFICIARIO
TI	1069282217	URREA	RODRIGUEZ	BREYDI	YULITZA	2017-07	CAFESALUD E.P.S S.A.	BENEFICIARIO

EPS/EOC	Periodos Compensados	Dias Compensados	Tipo Afiliado	Observacion*
NUEVA E.P.S S.A.	06/2021	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	05/2021	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	04/2021	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	03/2021	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	02/2021	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	01/2021	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	12/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	11/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	10/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	09/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	08/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	07/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	06/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	05/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	04/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	03/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	02/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	01/2020	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	12/2019	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	11/2019	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
NUEVA E.P.S S.A.	10/2019	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
E.P.S SANITAS	06/2019	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
E.P.S SANITAS	05/2019	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización
E.P.S SANITAS	04/2019	30	BENEFICIARIO	Pago con cotización

INDEPORTES

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

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Brayan Esteban
APELLIDOS: Beltrán Peña
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 08 MES Nov AÑO 2006

Número de Identificación: 1069282318
Año que cursa: Novena Nombre de la Institución Educativa I.T.A. Martha Romero
Edad: 14 Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 3 N° 9-14
Nombres y Apellidos del padre: Gilberto Alberto Beltrán Urrea
Documento de identidad #: 1069282285 de Girardot
Teléfono #: 3203989945
Nombres y Apellidos de la madre: Nora Viviana Peña Rico
Documento de identidad #: 1069282279 de Girardot
Teléfono #: 3125583262
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Nohora Lucia Rico Diaz
Teléfono en caso de emergencia: 3138151985

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? ____
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Es un proceso de formación deportiva importante para nuestra vida y salud.

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1069282318
CELULAR 3156801488

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20886718
CELULAR 3138151985

IDIA ESPRANZA BELTRAN
C 20.590.904
irección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
eléfono: 3103361019
mail: carabeli@hotmail.com

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nohora Lucia Rios Diaz, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No 20886718 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Brayan Esteban Beltrán Peña, con Tarjeta de identidad No 1069282318 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No (1069282) 20886718

TELÉFONO 3173815985
DIRECCIÓN Cra 3 N 4-14

Huella

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nohora Lucía Rico Díaz, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20886718 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Brayan Esteban Beltrán Peña,
con Tarjeta de identidad No 1069282318 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20886718

TELÉFONO 3138151985

DIRECCIÓN Cra 3: N: 4-14

Huella

Elaborado con CamScanner

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD



NUMERO **1.069.282.318**

BELTRAN PEÑA

APELLIDOS

BRAYAN ESTEBAN

NOMBRES

Brayan Esteban Beltrán

FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **08-NOV-2006**

GAMA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

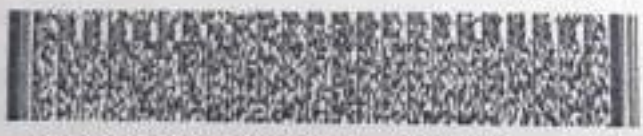
08-NOV-2024 | **O+** | **M**

FECHA DE VENCIMIENTO | G. S. RH | SEXO

30-JUL-2014 GAMA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SANCHEZ TORRES



P-1510500-00062056-M-1069282318-20150127 0042SAWB0A 1 422879B2

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Camilo Andrés

APELLIDOS: Perez Garcia

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 26 MES 10 AÑO 2003
Número de Identificación: 1003488167
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa _____
Edad: 17 Talla de Calzado: 38 Talla pantalonata: 16 Talla Camiseta: 16 - S
Dirección y Lugar de Domicilio: Centro - Cra 3 # 4-02
Nombres y Apellidos del padre: Felix Andres Perez Romero
Documento de identidad #: 80337827 de Bucheta
Teléfono #: 3203309149
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Natalia Garcia Hernandez
Documento de identidad #: 20190847 de Bama
Teléfono #: 3142007707
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Astrid carolina Peña Rico
Teléfono en caso de emergencia: 3189821614

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI X NO _____ Cuál Asmas Crónica
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI X NO _____ Cuál Labiopalatocelosis cadera derecha de 3
ALÉRGICO A: Polvo
Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 6 h
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Me gusta el deporte

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1003488167
CELULAR 3135433494

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 80337827
CELULAR 3142007707

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Natalia Garcia Martinez ,Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590845 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Camilo Andres Perez Garcia ,
con Tarjeta de identidad No 1003488869 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los tres (3) días del mes de Agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590845

TELÉFONO 3149007707

DIRECCIÓN Cra 3 No 1-03.

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Natalia García Martínez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20'590.805 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Camilo Andres Pérez García, con Tarjeta de identidad No 1003488167 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Tres (3) días del mes de Agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20'590.805
TELÉFONO 3142007797
DIRECCIÓN Cra 3 No. 1-03

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD



NÚMERO **1.003.488.167**

PEREZ GARCIA

APELLIDOS

CAMILO ANDRES

NOMBRES

FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **26-OCT-2003**

GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

26-OCT-2021
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G S RH

M
SEXO

16-SEP-2020 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL

A-1510600-01177954-M-1003488167-20201112 0072398746A 2 53126364

nueva eps

CERTIFICA QUE:

El(La) Señor(a) CAMILO ANDRES PEREZ GARCIA identificado(a) con TI 1003488167 se encuentra afiliado a la EPS en condición de BENEFICIARIO.

Fecha de Activación de Servicios:	**01/03/2016**
Estado de la Afiliación:	**ACTIVO**
IPS:	**E.S.E. HOSPITAL SAN FRANCISCO DE GACHETA**
Categoria:	**A**

La presente certificación se expide a solicitud del(de la) interesado(a) en Bogotá para **QUIEN INTERESE** , a los 06 dias del mes de abril del año 2021 .

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

Observaciones:

ESTA CERTIFICACIÓN NO APLICA PARA SERVICIOS MÉDICOS.
NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente.

Gerencia de Afiliaciones

Nueva EPS S.A



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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Danna Gabriela

APELLIDOS: Sánchez Beltrán

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 31 MES Julio AÑO 2003
Número de Identificación: 1001348804
Año que cursa: 9 Nombre de la Institución Educativa Unamuno
Edad: 17 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 2 # 2-21 Centro
Nombres y Apellidos del padre: Ricardo Sánchez Sánchez
Documento de identidad #: 93293673 de Lérida Tolima
Teléfono #: 3132239087
Nombres y Apellidos de la madre: Nelsy Adriana Beltrán Peñuela
Documento de identidad #: 52478612 de Bogotá DC
Teléfono #: 3172239082
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Nelsy A. Beltrán Peñuela
Teléfono en caso de emergencia: 3172239087.

2. **INFORMACIÓN MÉDICA**

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

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 3 Días semanales
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Fortalece mi desarrollo físico y ayuda a mi salud.

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

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

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

a del Deportista:
1001348804
ULAR 3152533181

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 52478612
CELULAR 3172239087.

RID CAROLINA PEÑA RICO
RUCTOR DEPORTIVO
068929603 de Anolaima Cund.
ción: Carrera 3 número 4-14
ono: 3175821614
ascaroliperi@gmail.com

CUNDINAMARCA ¡REGIÓN que Progresa!

/CundiGob o CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nelsa Anaya Bellón Peñuela, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 52478612 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Danna Gabriela Sánchez Bellón, con Tarjeta de identidad No 1001348804 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los 23 (23) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 52478612

TELÉFONO 3177235082

DIRECCIÓN Cra 2 # 2-21

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Deisy Acosta Beltran Penuela Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 51478612 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Danna Gabriela Sanchez Beltran, con Tarjeta de identidad No 1001348804 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posibl riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-1 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los veintitres (23) días del mes de Julio del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 51478612
TELÉFONO 3172239087
DIRECCIÓN Cra 7 # 7-71

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.001.348.804
SANCHEZ BELTRAN
APELLIDOS
DANNA GABRIELA
NOMBRES



FIRMA

MINISTERIO DE DEFENSA NACIONAL
POLICIA NACIONAL

TI 1001348804 TEGEN
Documento de Identificación

SANCHEZ BELTRAN
Apellidos

DANNA GABRIELA
Nombres

HIJO(A)
Parentesco con Titular

31-JUL-2021 CC93295673
Fecha de Vencimiento Titular

NIVEL EJECUTIVO
Categoría del Titular





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 31-JUL-2003
BOGOTA D.C
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
31-JUL-2021 B+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
11-AGO-2017 ZIPAQUIRA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIO

A-1536000-00037012-F-1001348804-20170905 0067252584A 1



INDICE DERECHO

31-JUL-2003 30501934
Fecha de nacimiento Numero de cam

B + F
GS.Rh Sexo

VALIDO PARA ACCEDER A LOS
SERVICIOS A QUE TENGA DERECHO

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Diego Fernando
APELLIDOS: Garzon Bermudez
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 21 MES 10 AÑO 2003

Número de Identificación: 1065 988 149
Año que cursa: 11 Nombre de la Institución Educativa: Rafael Uribe
Edad: 18 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: 18 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: La Pola - Fusagasugá
Nombres y Apellidos del padre: Orlando Garzon Cely
Documento de Identidad #: 3.033.684 de Fusa
Teléfono #: 314 578 11 60
Nombres y Apellidos de la madre: Lidia Espranza Beltran
Documento de Identidad #: 20.590.243 de Fusa
Teléfono #: 315 925 08 09
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Orlando Garzon Cely
Teléfono en caso de emergencia: 314 578 11 60

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a Inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 4 pm - 6 pm
¿Relacione aqui la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Para mantenerme en mejor forma.

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

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

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

Diego Garzon

Firma del Deportista:
T.I: 1065 988 149
CELULAR 321 314 99 64

Orlando Garzon

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1065 988 149
CELULAR 321 314 99 64

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabeli@hotmail.com

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diego Fernando Garcia Quintero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1003 488 149 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos _____, con Tarjeta de identidad No _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA** , a los _____ (24) días del mes de Abril del año dos mil veinte (2021)

Diego Garcia
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1003 488 149

TELÉFONO 311 378 7964
DIRECCIÓN La Vega

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Diego Fernando Garzón Bermudez, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1003 488 149 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos _____,
con Tarjeta de identidad No _____ a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los _____ (24) días del mes de _____ del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Diego Garzón.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1003 488 149

TELÉFONO 312 374 7964

DIRECCIÓN Vereda La Unión.

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES

FOTO

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Wilson Fabian
APELLIDOS: Bayarano Garcia
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 5 MES 3 AÑO 2005

Número de Identificación: 1069282142 Nombre de la Institución Educativa Martin Romero Gomez C
Año que cursa: 10° Talla Camiseta: S
Edad: 16 Talla de Calzado: 40-41 Talla pantaloneta: S
Dirección y Lugar de Domicilio:
Nombres y Apellidos del padre: Wilson Hernan Bayarano Bayarano
Documento de identidad #: 79906636 de Bogotá
Teléfono #: 3143705859
Nombres y Apellidos de la madre: Teresa del Carmen Garcia Romero
Documento de identidad #: 587293 de Bachata
Teléfono #: 313 452 5335
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula al deportista a la escuela de formación:
Teresa del Carmen Garcia Romero
Teléfono en caso de emergencia: 313 452 5335

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: E.F Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicaria?
¿Relacione aqui la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué?

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

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

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

Fabian B.G
Firma del Deportista:
T.I: 1069282142
CELULAR 3004019995

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 587293
CELULAR 313 452 5335

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabell@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Teresa del Carmen Garcia Romero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 587293 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Wilson Fabian Bejarano Garcia, con Tarjeta de identidad No 1069282142, a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Guasca** , a los veinte y dos (22) días del mes de abril del año dos mil veinte (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 587293

TELÉFONO 3134625335
DIRECCIÓN

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Teresa del Carmen Garcia Romero Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 587293 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Wilson Fabian Bejarano Garcia, con Tarjeta de identidad No 1069282192 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los veinte y dos (22) días del mes de abril del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 587293

TELÉFONO 3139525335

DIRECCIÓN

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa Torre Beneficencia Piso 3°
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.069.282.142**

BEJARANO GARCIA

APELLIDOS

WILSON FABIAN

NOMBRES

Fabian Bejarano

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO **05-MAR-2005**

GAMA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

05-MAR-2023

FECHA DE VENCIMIENTO

O+

G.S. RH

M

SEXO

11-MAR-2019 GAMA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL

A-1510600-01053685-M-1069282142-20190715 0068399011A 1 48942506

Número de Identificación: [illegible] MES 05 AÑO 2003
Año que cursa: 1003468167
Edad: 17 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16-S
Nombre de la Institución Educativa
Dirección y Lugar de Domicilio: Centro - Cra. 3A 9-02
Nombres y Apellidos del padre: Felix Andres Perez Romero
Documento de identidad #: 80337823 de Bogota
Teléfono #: 3203208149
Nombres y Apellidos de la madre: Luz Natalia Garcia Martinez
Documento de identidad #: 1033908447 de Gama
Teléfono #: 3142003703
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

ADRES

La salud es de todos · Minsalud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1069282142
NOMBRES	WILSON FABIAN
APELLIDOS	BEJARANO GARCIA
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	GAMA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	NUEVA EPS S.A.	CONTRIBUTIVO	01/10/2016	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de impresión: 06/09/2021 19:41:58 | **Estación de origen:** 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información, en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en esta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

INDEPORTES

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Iván Mauricio
APELLIDOS: Beltrán Romero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 25 **MES** Mayo **AÑO** 2005

Número de Identificación: 1.069.282.172
Año que cursa: Décimo **Nombre de la Institución Educativa** I.E.D.I.A "Martín Romero"
Edad: 15 a **Talla de Calzado:** 40 **Talla pantaloneta:** XL **Talla Camiseta:** XL
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 6 nº A-15 Gama Centro
Nombres y Apellidos del padre: Nelson Mauricio Beltrán Martínez
Documento de identidad #: 79923486 **de** Bogotá DC.
Teléfono #: 3114919196
Nombres y Apellidos de la madre: Liliana María Romero García
Documento de identidad #: 20590860 **de** Gama
Teléfono #: 319 381 42 07
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Marina Del Carmen Martínez Rojas
Teléfono en caso de emergencia: 317 391 0996

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 2 horas diarias
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Me brinde desarrollar habilidades físicas y tener mejores condiciones

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

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

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

Iván Beltrán
Firma del Deportista:
T.I: 1069282172
CELULAR _____

Mauricio Martínez C.
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20.589.876
CELULAR 317 391 0996

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabel@hotmail.com

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Monica Del Carmen Martinez Rojas, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20.589.896 de Guasca Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Mauricio Beltran Romero, con Tarjeta de identidad No 1.069.282.132 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

Monica Martinez R

Firma del padre-madre o acudiente

C.C No 20.589.896

TELÉFONO 317 341 0996
DIRECCIÓN Calle 6 nº 4-15 Centro Guasca

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Marina Del Carmen Martinez Rojas, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20.589.896 Gama Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Mauricio Beltran Romero, con Tarjeta de identidad No 1.069.262.172 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Marina Martinez R
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No 20.589.896

TELÉFONO 317 341 0796

DIRECCIÓN Calle 6 nº 4-15 Centro Gama

Huella

AUTORIZACIÓN PARA LA PARTICIPACIÓN EN ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA.

Yo Marina Del Carmen Martinez Rojas, mayor de edad, identificada con la cedula de ciudadania nº 20.589.896 de Gama, Autorizo al menor de edad de nombres y apellidos Iván Mauricio Beltrán Romero con tarjeta de identidad nº 1.069.282.172, para participar en el programa de ESCUELAS de formación deportiva de INDEPORTES, ubicada en Gama Cundinamarca, en el deporte BALONCESTO; Siendo consiente de la emergencia Sanitaria Causada por Covid-19, Teniendo en cuenta que se realizaran diferentes encuentros deportivos y posibles reuniones; y como consecuencia existe el riesgo de ser contagiados.

Marina Martinez R

Firma Acudiente.

CC. 20.589.896 Gama.

Celular: 3173410996

FECHA DE PREPARACIÓN	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN
13 ENE 2021	1.069.282.172
CÓDIGO Y CLASE DE EXPEDICIÓN	
10 RENOVACIÓN TI	
APELLIDOS	
BELTRAN ROMERO	
NOMBRES	
IVAN MAURICIO	
LUGAR DE PREPARACIÓN	
GAMA (CUNDINAMARCA)	
LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO	
GAMA(CUNDINAMARCA) 25 MAY 2005 B+	

53126417

REGISTRADURIA
Javier Beltrán B.
Registrador del Estado Civil

CONTRASEÑA

IMPRESIÓN DACTILAR



FAVOR NO LAMINAR LA CONTRASEÑA

EPS. Compensar

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



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: José Danilo

APELLIDOS: Romero García

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 11 MES 06 AÑO 2003
Número de Identificación: 1002746607
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa _____
Edad: 18 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: S Talla Camisata: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 2 # 3-15
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de identidad #: José Vicente Romero M de (3033830 - Gama)
Teléfono #: 3212220089
Nombres y Apellidos de la madre: Dora García Romero
Documento de identidad #: 20590416 de Gama C
Teléfono #: 3214587409
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Dora García Romero
Teléfono en caso de emergencia: 3214587409

2. INFORMACIÓN MÉDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

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

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

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

Danilo Romero
Firma del Deportista:
T.I: 1002746607
CELULAR _____

_____
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20690466
CELULAR 3214587409

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175621614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. _____ Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos José Danilo Romero García, con Tarjeta de identidad No 1003746607 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los cinco (5) días del mes de Agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

_____

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1003746607

TELÉFONO 3214687409

DIRECCIÓN Calle 2 # 3-15

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No._____ Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos José Danilo Romero García, con Tarjeta de identidad No 1003746607 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Cinco (5) días del mes de Agosto del año dos mil veintiuno (2021).

_____.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1003746607
TELÉFONO 3214587409
DIRECCIÓN Calle 2 # 3-15

Huella

REGISTRADURÍA
Javier Enrique Beltrán B.
Registrador Nacional del Estado Civil

CONTRASEÑA

IMPRESIÓN DACTILAR





• Vigencia de [illegible]
• Visite https://[illegible] para su consulta.
• El titular tendrá derecho, durante un (1) año, a [illegible]

FAVOR NO LAMINAR [illegible]

FECHA DE PREPARACIÓN	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN
15 JUL 2021	1.003.746.807
CÓDIGO Y CLASE DE EXPEDICIÓN	
I PRIMERA VEZ CC	
APELLIDOS	
ROMERO GARCIA	
NOMBRES	
JOSE DANILO	
LUGAR DE PREPARACIÓN	
GAMA (CUNDINAMARCA)	
LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO	
GACHETA(CUNDINAMARCA)	
07 JUN 2003	O+

53126508

CERTIFICA QUE:

El(La) Señor(a) JOSE DANILO ROMERO GARCIA identificado(a) con TI 1003746607 se encuentra afiliado a la EPS en condición de BENEFICIARIO.

Fecha de Activación de Servicios:	**01/07/2016**
Estado de la Afiliación:	**ACTIVO**
IPS:	**CENTRO DE SALUD GAMA**
Categoría:	**A**

La presente certificación se expide a solicitud del(de la) interesado(a) en Bogotá para **QUIEN INTERESE** , a los 04 días del mes de agosto del año 2021.

La certificación tiene validez de un mes con respecto a la fecha de generación.

Observaciones:

ESTA CERTIFICACIÓN NO APLICA PARA SERVICIOS MÉDICOS.
NO VÁLIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

Cordialmente,

Gerencia de Afiliaciones

Nueva EPS S.A

INDEPORTES



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan David
APELLIDOS: Garzón Bermudez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 07 AÑO 2001

Número de Identificación: 1007489016
Año que cursa: 11 Nombre de la Institución Educativa Martín Ramírez
Edad: 19 Talla de Calzado: 42 Talla pantaloneta: _____ Talla Camiseta: _____
Dirección y Lugar de Domicilio: la unión - cuarto Gualanday
Nombres y Apellidos del padre: Pedro Orlando Garzón Ortiz
Documento de identidad #: 80355697 de Girardot
Teléfono #: 3145788260
Nombres y Apellidos de la madre: Nelly Aurora Bermudez Martinez
Documento de identidad #: 20590363 de Girardot
Teléfono #: 3154230809
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Juan David Garzón
Teléfono en caso de emergencia: 3139230804

2. INFORMACIÓN MEDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X
Especifique el lugar de la fractura: /
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ____ NO X Cual _____
ALERGICO A: Sin alergias.
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 8-10 horas semanales.
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? el deporte me apasiona y me divierte.

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1007489016
CELULAR 3142516438

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1007489016
CELULAR 3197576470

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Juan David Garcia B. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1003488016 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan David Garcia B, con Tarjeta de identidad No 1003488016 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA** , a los Veintidos (22) días del mes de Abril del año dos mil veinte (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1003488016

TELÉFONO 3145164478
DIRECCIÓN Gama.

Huella

Escaneado con CamScanner

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Juan David Garzon B ,Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadania No 1003488016 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Juan David Garzon B .
con Tarjeta de identidad No 1003488016 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los veintidos (22) días del mes de Abril del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

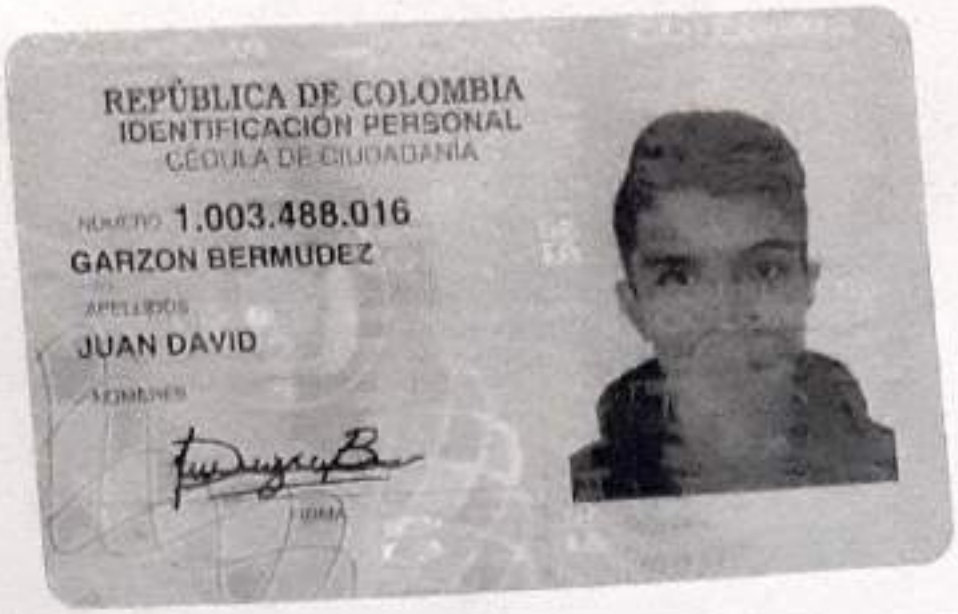
C.C. No. 1003488016

TELÉFONO 3142516478

DIRECCIÓN Gama

Huella

Escaneado con CamScanner



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
CÉDULA DE CIUDADANÍA

NUMERO 1.003.488.016
GARZON BERMUDEZ
APELLIDOS
JUAN DAVID
NOMBRES

FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 04-JUL-2001
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.81 ESTATURA
A+ G.S. RH
M SEXO

10-JUL-2019 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

P-1510600-01099046-M-1003488016-20190919 0067714439G 2 49942540

INDEPORTES

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

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Juan Esteban
APELLIDOS: Beltran Beltrán
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 06 AÑO 2005

Número de Identificación: 1069282175
Año que cursa: 10 Nombre de la Institución Educativa Martín Romero
Edad: 16 Talla de Calzado: 41 Talla pantaloneta: 32 Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: carrera 4 Numero 4-56
Nombres y Apellidos del padre: Javier Dario Beltrán Beltrán
Documento de identidad #: _____ de _____
Teléfono #: 313 439 1374
Nombres y Apellidos de la madre: Patricia Beltrán Acosta
Documento de identidad #: 25090944 de Goma
Teléfono #: 3133584239
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Patricia Beltran Acosta
Teléfono en caso de emergencia: 3192656566

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? Entre semana
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? Aparte de que me gusta es saludable

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

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

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

Juan Esteban Beltrán B.
Firma del Deportista:
T.I: 1069282175
CELULAR 3157060803

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20590914 Goma
CELULAR 3133584239

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabeli@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Patricia Beltrán Acosta, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590914 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Esteban Beltrán Beltran, con Tarjeta de identidad No 1069282175 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los Veintitres (23) dias del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Patricia Beltrán

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590914

TELÉFONO 3133584239

DIRECCIÓN Cra 4 #9-57.



Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Patricia Beltran Acosta, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590914 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Juan Esteban Beltran Beltran, con Tarjeta de identidad No 1069282173 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA** , a los veinti tres (23) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590914

TELÉFONO 3133584739
DIRECCIÓN Cra 4 # 456

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.069.282.175
BELTRAN BELTRAN

APELLIDOS
JUAN ESTEBAN

NOMBRES
Juan E. Beltrán B
FIRMA





FECHA DE NACIMIENTO 20-JUN-2005
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
20-JUN-2023 O+ M
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
18-FEB-2020 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
REGISTRADOR NACIONAL

A 1150000-01146023-M-1069282175-20200710 0071188886G 1 5312626

REPUBLICA DE COLOMBIA
SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - REGIMEN SUBSIDIADO
ECOOPSOS ESS EPS-S
ENTIDAD COOPERATIVA SOLIDARIA DE SALUD
ECOOPSOS ESS EPS-S
CODIGO SUPERSALUD ESS 080

NOMBRE: JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRAN				
MUNICIPIO: GAMA - CUN	NIVEL: 2 (DOS)	SISBEN: 17	CARNE: 0503002079	
F. NACIMIENTO: 20/06/2005	SEXO: MASCULINO	DOCUMENTO: 11 1069282175	IMP: Original	
DISCAPACIDAD: Ninguna	F. AFILIACION: 25/03/2011	VIGENCIA: Indefinida	CONTRATO: R-1004-016	
DIRECCION - TELEFONO: CRA 1 NO 4 - 56				
USIS: Calle 4 Nº 3 - 26	IPS: E.S.E HOSPITAL SAN FRANCISCO DE GACHETA			

ESTE CARNE ES DE USO PERSONAL E INTRANSFERIBLE
Vigilado por la Superintendencia Nacional de Salud Resolución 300-2008
VIGILADO Supersalud

SU SALUD ES NUESTRO COMPROMISO



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Kathleen Dayana Acosta

APELLIDOS: Cortés Acosta

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES 11 AÑO 2006

Número de Identificación: 1069781324

Año que cursa: 9 Nombre de la Institución Educativa I.E.D. María Ramos

Edad: 14 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M

Dirección y Lugar de Domicilio: Cajicá centro

Nombres y Apellidos del padre: Jorge Roberto Cortes Lopez

Documento de identidad #: 3.034.001 de Cajicá

Teléfono #: 3107823

Nombres y Apellidos de la madre: Luz Angela Acosta Coronado

Documento de identidad #: 20.590.853 de Cajicá

Teléfono #: 3202144579

Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:

Luz Angela Acosta Coronado

Teléfono en caso de emergencia: 3202144579

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO X

Especifique el lugar de la fractura: _____

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO X Cuál _____

Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____ NO X Cuál _____

ALÉRGICO A: _____

Tipo de Sangre RH: O+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto

¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? diario

¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____

¿Por qué? me gusta el deporte

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

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

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

Firma del Deportista:

1069781324

CELULAR 3223061758

Firma del padre-madre o acudiente

C.C 20 590 853

CELULAR 3202144579

TRID CAROLINA PEÑA RICO
TRUCTOR DEPORTIVO
1068929603 de Anolaima Cund.
cción: Carrera 3 número 4-14
éfono: 3175821614
ail: escaroliperi@gmail.com

CUNDINAMARCA

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Ivs Angela Acosta Garcia, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20 590 853 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Katheria Garzón Acosta, con Tarjeta de identidad No 1069382324 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los veintisiete (27) días del mes de Agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590853

TELÉFONO 3202145479

DIRECCIÓN Gama Centro

Huella

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Luz Angela Acosta Garavito ,Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590855 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Katherin Garzon Acosta , con Tarjeta de identidad No 1069282324 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los Veintisiete (27) días del mes de Agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20 590 855
TELÉFONO 3207144379
DIRECCIÓN Gama Centro

Huella

11



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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Nikol Yisleny Gonzalez Perez

APELLIDOS: Gonzalez Perez

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 27 MES 03 AÑO 2004
Número de identificación: 1069282030
Año que cursa: Bachiller Nombre de la Institución Educativa _____
Edad: 17 Talla de Calzado: 36 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra #1-86
Nombres y Apellidos del padre: Nelson Gonzalez Gonzalez
Documento de identidad #: 80093879 de Bogotá
Teléfono #: 3112819695
Nombres y Apellidos de la madre: Magda Perez Rancio
Documento de identidad #: 1069282602 de Gama
Teléfono #: 3214471176
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Magda Esperanza Perez Rancio
Teléfono en caso de emergencia: 3214471176

2. INFORMACIÓN MÉDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 2 horas diarias
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? _____

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

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

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

Nikol Gonzalez
Firma del Deportista:
T.I: 1069282030
CELULAR 3208377844

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069282602
CELULAR 3214471176

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email: ascaroliperi@gmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Magda Esperanza Perez Romero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 1069283002 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Hikol Yulexy Gonzalez Perez, con Tarjeta de identidad No 1069282080 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los 29 ( ) días del mes de Julio del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069283002

TELÉFONO 3214471176

DIRECCIÓN Cra 4 # 1- 86

Huella

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nilton Gonzalez Gonzalez, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 80053879. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Nikol Yuliana Gonzalez Perez con Tarjeta de identidad No 1069237002 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 80053879
TELÉFONO 3115119685
DIRECCIÓN Cra 11-86

Huella


REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

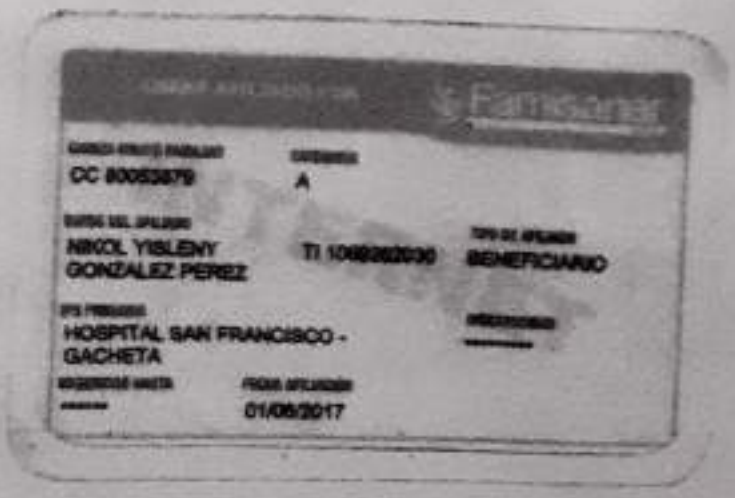
NÚMERO 1.069.282.030
GONZALEZ PEREZ

APELLIDOS
NIKOL YISLENY

NOMBRES

FIRMA


FECHA DE NACIMIENTO 27-MAR-2004
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
27-MAR-2022
FECHA DE VENCIMIENTO
O+
F
30-JUL-2019 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN


Famisanar
CC 80053879
A
NIKOL YISLENY
GONZALEZ PEREZ
TI 1069282030
BENEFICIARIO
HOSPITAL SAN FRANCISCO -
GACHETA
01/06/2017

INDEPORTES

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

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Andrea Beltrán Mora
APELLIDOS: Beltran mora
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 03 AÑO 2005

Número de Identificación: 1069282163
Año que cursa: 10°3 Nombre de la Institución Educativa JECTA Martin Romero
Edad: 15 Talla de Calzado: 35 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Gama - Centro
Nombres y Apellidos del padre: Hector Orlando Beltrán Peñuela
Documento de Identidad #: 79533401 de Bogotá
Teléfono #: 3115854133
Nombres y Apellidos de la madre: Maria Cristina Mora Mérida
Documento de Identidad #: 20590871 de Gama
Teléfono #: 32-1386213?
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
_____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? _____
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI _____ NO _____
¿Por qué? _____

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

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

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

_____
Firma del Deportista:
T.I: _____
CELULAR _____

Maria Cristina
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20590871 Gama
CELULAR 3213862137

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabell@hotmail.com

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO María Cristina Mora Mendez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20590891 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Andrea Beltrán Mora, con Tarjeta de identidad No 1069282165 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

María Cristina Mora

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590891 Gama

TELÉFONO 3213862137
DIRECCIÓN Gama - Centro

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 3°
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Maria Cristina Mora Mendez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 20590871 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Andrea Beltran Mora, con Tarjeta de identidad No 1069282165 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

MariaCristina

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20590871

TELÉFONO 3213862137.

DIRECCIÓN Gama- Centro

Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.069.282.165
BELTRAN MORA

APELLIDOS
PAULA ANDREA

NOMBRES

Paula Beltrán Mora

FIRMA





INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 30-MAY-2005
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

30-MAY-2023 O+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO

31-AGO-2020 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL

A-1510600-01191400-F-1069282165-20001219 0072890416Q 2 53126301

ADRES

La salud es de todos | Minsalud

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

ción Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1069282165
NOMBRES	PAULA ANDREA
APELLIDOS	BELTRAN MORA
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	GACHETA

afiliación :

...DO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
...O	EPS FAMISANAR S.A.S.	CONTRIBUTIVO	02/07/2016	31/12/2999	BENEFICIARIO

: | 08/04/2021 18:26:39 | **Estación de origen:** | 192.168.70.220

...registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

...fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual ...ón para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen ... dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la ...vedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra ...a entidad que genera la consulta.

...dad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno ...es para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

...ón se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y ...o y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

...ra una inconsistencia en la información publicada en ésta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite ...la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ...e lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

INDEPORTES

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

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paola Leonela
APELLIDOS: Hormaza Beltrán
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 27 MES 11 AÑO 2003

Número de Identificación: 1003488171
Año que cursa: 11° Nombre de la Institución Educativa Martin Romero
Edad: 17 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Naranjos.
Nombres y Apellidos del padre: de
Documento de identidad #:
Teléfono #:
Nombres y Apellidos de la madre: Angela Johana Hormaza Beltrán
Documento de identidad #: de
Teléfono #: 3203835648
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Elsa Mercedes Garzón Beltrán
Teléfono en caso de emergencia: 3138355674.

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cual Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla?
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO
¿Por qué?

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1003488171
CELULAR 3103408816

Elsa Mercedes Beltrán Garzón
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 39.711.139
CELULAR 3138355674

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabeli@hotmail.com

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elsa Mercedes Garzón Beltrán, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No _____, Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Lucrecia Moreno Beltrán con Tarjeta de identidad No 1002948171. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

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

Elsa Mercedes Beltrán Garzón
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39.711.139

TELÉFONO _____
DIRECCIÓN _____

Huella

Calle 20 #91-72 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Elsa Mercedes Beltrán Garzon. ,Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No 39.711.139. Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Paula Lorena Hormaza Beltrán. con Tarjeta de identidad No 1003 488 171. a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Elsa Mercedes Beltrán Garzon.
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 39.711.139.

TELÉFONO 3103408816

DIRECCIÓN La Union

Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa – Torre Beneficencia Piso 8°
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1265
www.indeportescundinamarca.gov.co



FECHA DE NACIMIENTO 27-NOV-2003
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
27-NOV-2021 A+ F
FECHA DE VENCIMIENTO G.S. RH SEXO
03-JUL-2030 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN
REGISTRADOR NACIONAL



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD
NÚMERO 1.003.488.171
HORMAZA BELTRAN
APELLIDOS
PAULA LEONELA
NOMBRES
FIRMA

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

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Pedro Alejandro

APELLIDOS: Linares Garcia

FECHA DE NACIMIENTO: DIA 17 MES Abril AÑO 1995
Número de Identificación: 1069282798
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa _____
Edad: _____ Talla de Calzado: 39 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: La pola casa 26
Nombres y Apellidos del padre: _____
Documento de Identidad #: _____ de _____
Teléfono #: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Deyanira Garcia
Documento de Identidad #: 20590459 de Gama Cimarca
Teléfono #: 3202061303 Peña Rico
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Astrid Carolina
Teléfono en caso de emergencia: 3202061303

2. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO _____
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ____ NO X Cuál o _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI X NO ____ Cuál apendicitis
ALÉRGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:
¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 2 horas
¿Relacione aqui la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO _____
¿Por qué? aprender y distraerse

Nosotros los padres o acudientes del deportista matriculado nos corresponden los datos consignados en esta ficha de matrícula, nos comprometemos apoyarlo en los procesos formación deportiva y personal, del hijo/a.
El Instituto de Deportes de Cundinamarca dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

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

dro Alejandro Garcia
a del Deportista:
1069282798
ULAR 3225215553

Deyanira Garcia R
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 20'590459
CELULAR 3202061303

RID CAROLINA PEÑA RICO
RUCTOR DEPORTIVO
068929603 de Anolaima Cund.
ción: Carrera 3 número 4-14
ono: 3175821614
: ascaroliperi@gmail.com

CUNDINAMARCA
Vive Progresa!

/CundiGob /cundinamarcaGob

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Deyanira García Ramos, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20'590459 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Pedro Alejandro Linares García
con Tarjeta de identidad No 1069282798 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

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

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Deyanira García R.
ma del padre-madre o acudiente

C. No. 20'590459

LÉFONO 3202061303

RECCIÓN La pola, casa 36 Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Deyanira García Romero ,Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20'590459 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Pedro Alejandro Linares García con Tarjeta de identidad No C.C. 1069.282.798 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

anifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-1
no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.

sí las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y e
onstancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los _____
) días del mes de _____ del año dos mil veintiuno (2021).

Deyanira García R.
del padre-madre o acudiente

lo. 20'590459
FONO 3202061303
CCIÓN La pola, casa 26

Huella

FECHA DE NACIMIENTO 17-ABR-1995

GAMA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

1.74 A+ M

ESTATURA G.S. RH SEXO

23-MAY-2013 GAMA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

REGISTRADOR NACIONAL

INDICE DERECHO

00353

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

1.069.282.798

LINARES GARCIA

PEDRO ALEJANDRO

Pedro A Linares



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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Sonia Mabe

APELLIDOS: Huamza Martinez

FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 19 MES 07 AÑO 1999
Número de Identificación: 1003498073
Año que cursa: _____ **Nombre de la Institución Educativa** _____
Edad: 22 **Talla de Calzado:** 36 **Talla pantaloneta:** M **Talla Camiseta:** M
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 4 # 3-37
Nombres y Apellidos del padre: Javier Alirio Huamza Rodriguez
Documento de identidad #: 3033933 **de** _____
Teléfono #: 3142805940
Nombres y Apellidos de la madre: Sonia Martinez Beltran
Documento de identidad #: 1069282320 **de** _____
Teléfono #: 3164565557
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Sonia Martinez Beltran
Teléfono en caso de emergencia: 3164565557

2. **INFORMACIÓN MÉDICA**

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

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaría practicarla? 3 dias a la semana en intervalo de 2h.
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X **NO** _____
¿Por qué? Me mantiene mi estado físico.

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

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

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

Sonia Huamza
Firma del Deportista:
T.I: 1003498073
CELULAR 3142815697

Sonia Martinez B
Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069282320
CELULAR 3164565557

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
INSTRUCTOR DEPORTIVO
CC 1068929603 de Anolaima Cund.
Dirección: Carrera 3 número 4-14
Teléfono: 3175821614
Email ascarolperi@gmail.com

CUNDINAMARCA
¡REGIÓN
Que Progresa!
/CundiGob /CundinamarcaGob

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO (Marcela Haimaza) Sonia Martinez, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 3033073. Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Marcela Haimaza,
con Tarjeta de identidad No. 1002488077 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio GAMA CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los 4 ( ) días del mes de Agosto del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069282320

TELÉFONO 3164565557

DIRECCIÓN Cra 4 #3-37

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Sonia Martinez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069282320 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Mariela Hernandez, con Tarjeta de identidad No CC ~~1069282~~ 1003488077 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de BALONCESTO. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de GAMA CUNDINAMARCA, a los 4 ( ) días del mes de Agosto del año dos mil veintiuno (2021).

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069282320
TELÉFONO 3164565557
DIRECCIÓN Cra 4 # 3-37

Huella



REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANÍA

NÚMERO 1.003.488.077
HORMAZA MARTINEZ

APELLIDOS
SONIA MARCELA

NOMBRES

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 14-JUL-1999
GAMA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
1.54 A+ F
ESTATURA G.S. RH SEXO
23-JUL-2018 BOGOTA D.C.
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

INDICE DERECHO

REGISTRADOR NACIONAL



REPUBLICA DE COLOMBIA
SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - RÉGIMEN SUBSIDIADO
EMPRESA SOLIDARIA DE SALUD
"ECOOPSOS"
ECOOPSOS
NOMBRE
SONIA MARCELA HORMAZA MARTINEZ
MUNICIPIO: Gama | NIVEL: 2 (DOS) | SISBEN: 175 | CARNE: 0503001695
F. NACIMIENTO: 14/07/1999 | SEXO: FEMENINO | DOCUMENTO: TI 1003488077 | BIP: Original
DISCAPACIDAD: Ninguna | F. AFILIACION: 01/11/2001 | VIGENCIA: Indefinido | CONTRATO: 2007002
DIRECCION: CENTRO CALLE 5 # 3-21
USB: Gama Cundinamarca | IPS: E.S.E. HOSPITAL SAN FRANCISCO DE GACHETA
ESTE CARNE ES DE USO PERSONAL E INTRANSFERIBLE
Vigilado por la Superintendencia Nacional de Salud Resolución 0172 de 1996 - 0475 de 2001
SU SALUD ES NUESTRO COMPROMISO

SI
690.904
n: Urbanización la Pola manzana B casa 19
o: 3103361019
carabeli@hotmail.com

INDEPORTES

FOTO

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

1. **INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:**

NOMBRES: Valeria Beltran
APELLIDOS: Beltrán Romero
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 20 MES 2003 AÑO 05/2003

Número de Identificación: 1023988163
Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa _____
Edad: 17 Talla de Calzado: 38 Talla pantaloneta: S Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: la union Cuarto la meseta
Nombres y Apellidos del padre: Gelbert Humberto Beltrán Acuña
Documento de identidad #: 3038820 de Gama
Teléfono #: 3103031914
Nombres y Apellidos de la madre: Eliana Romero Cardoso
Documento de identidad #: 52 119 721 de Gvadart
Teléfono #: 3112678630
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Eliana Romero Cardoso
Teléfono en caso de emergencia: 3112678630

2. **INFORMACIÓN MEDICA**

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

3. **INFORMACIÓN DEPORTIVA:**

¿A cual Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 1 o 2 horas
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI x NO _____
¿Por qué? Es una experiencia muy linda.

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

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

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

Valeria Beltrán
Firma del Deportista:
T.I: 1023988163
CELULAR 3217408722

Firma del padre madre o acudiente
C.C 52 119 724
CELULAR 311 267 86 30

INDEPORTES

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Eliana Romero Cardozo, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 52 119 724 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Valeva Beltran Romero, con Tarjeta de identidad No 1003488163 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Guasca** , a los 22 (04) días del mes de Abril del año dos mil veinte (2021)

Firma del ~~padre-madre~~ o acudiente

C.C. No 52 119724

TELÉFONO 3112678630
DIRECCIÓN la meseta



Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Eliana Romero Cordero, Mayor de edad,
Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 52119724 Autorizo a mi menor
hijo(a) de nombres y apellidos Valeria Bethain Romero,
con Tarjeta de identidad No 1003 488 163 a participar en
el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES
CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano,
en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los 22 (22) dias del mes de abril del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C. No. 52119724

ELÉFONO 321 740 8722

RECCIÓN la union - cuarta - lameseta



Huella

REGISTRADURIA
NACIONAL DEL ESTADO CIVIL

CONTRASEÑA

IMPRESIÓN DACTILAR





FAVOR NO LAMINAR LA

FECHA DE EXPEDICIÓN	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN
05 JUL 2021	1.003.488.163
CODIGO Y CLASE DE EXPEDICIÓN	
1 PRIMERA VEZ OC	
APELLIDOS	
BELTRAN ROMERO	
NOMBRES	
VALERIA	
LUGAR DE EXPEDICIÓN	
GAMA (CUNDINAMARCA)	
LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO	
GAMA (CUNDINAMARCA) 20 MAY 2003	A+



53126500

REPUBLICA DE COLOMBIA
DIRECCIÓN GENERAL DE SANIDAD MILITAR
VIGILADA POR LA SUPERINTENDENCIA NACIONAL DE SALUD

CARNÉ DE SERVICIOS DE SALUD



SP No. T 1003488163 EJC

BELTRAN ROMERO VALERIA

AFILIADO

BELTRAN PEÑUELA GELBERT HUMBERTO
C 3033820

USUARIO **HIJO** DISCAPACIDAD **Ninguna**

AFILIACIÓN Jun 26 2003 VENCE **May 20 2021**

A12816597

ESTE CARNÉ ES PERSONAL E INTRANSFERIBLE

Válido únicamente para uso de los servicios de salud de las FFMM, según lo establece la Ley 352 de 1997, Decreto 1795 de 2000 y normas concordantes.
Presentar este carné con el documento de identificación y verificar que el afiliado está ACTIVO en la Base de Datos del SSFM.
En caso de pérdida, por favor informar a la Dirección General de Sanidad Militar en el término de 48 horas.
Si este carné es encontrado, por favor informar al **PBX: (1) 3238555** Ext. 1301, **1310 a 1314 y 1460** en Bogotá DC.
Correo electrónico: **afiliaciones@sanidadfuerzasmilitares.mil.co**

www.sanidadfuerzasmilitares.mil.co

INDEPORTES

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

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yankarlo Esteban
APELLIDOS: Gonzalez Perez
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 14 MES Diciembre AÑO 2006

Número de Identificación: 1074415498
Año que cursa: 9°1° Nombre de la Institución Educativa IEDIA Martin Ramona
Edad: 14 Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: L
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 2 # 1-86
Nombres y Apellidos del padre: Nilton Gonzalez Gonzalez
Documento de Identidad #: 80.057.849 de Bgta
Teléfono #: 3112819685
Nombres y Apellidos de la madre: Magda Esperanza Perez R.
Documento de Identidad #: 1069284[illegible] de Gome
Teléfono #: 3214431176
Nombres y Apellidos del Tutor Responsable el cual matricula el deportista a la escuela de formación:
Teléfono en caso de emergencia:

2. INFORMACIÓN MEDICA

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

3. INFORMACIÓN DEPORTIVA:

¿A cuál Disciplina Deportiva se va a inscribir ?: Baloncesto
¿Con que intensidad horaria le gustaria practicarla? 6 Horas semanale
¿Relacione aquí la experiencia deportiva: Le gusta entrenar?: SI X NO ____
¿Por qué? Por salud, diversión y ocupar tiempo libre en algo bueno para la vida

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

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

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

Firma del Deportista:
T.I: 1074415498
CELULAR 3116408567

Firma del padre-madre o acudiente
C.C 1069284[illegible]
CELULAR 3214431176

LIDIA ESPRANZA BELTRAN
CC 20.590.904
Dirección: Urbanización la Pola manzana B casa 19
Teléfono: 3103361019
Email: carabeli@hotmail.com

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Magda Esperanza Peléz Romero, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1069782002 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yan Karlo Esteban Gonzalez Pérez con Tarjeta de identidad No 1074415493 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector urbano, en el Deporte de **BALONCESTO** . Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva . Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente de que, a pesar de que en esta institución se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas de esta institución y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **Guasca** , a los Veintidos (22) días del mes de Abril del año dos mil veinte (2021)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069782002

TELÉFONO 3214471176
DIRECCIÓN Cra 2 # 1-86

Huella

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIVO
"ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA"
AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Wilton González - Magda Pérez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1069282002 Autorizo a mi menor hijo(a) de nombres y apellidos Yan Karlo Esteben González Pérez, con Tarjeta de identidad No 1074415493 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio **GAMA** CUNDINAMARCA, en el sector rural y urbano, en el Deporte de **BALONCESTO**.

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

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

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de **GAMA**, a los Veintidos (22) días del mes de Abril del año dos mil veinte (2021)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1069282002

TELÉFONO 3214471176

DIRECCIÓN Cra 2 # 1-86

Huella



REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.074.415.498
GONZALEZ PEREZ
APELLIDOS
YANKARLO ESTEBEN
NOMBRES

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 14-DIC-2006
GACHETA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
14-DIC-2024
O+
M
10-ENE-2014 GAMA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION
REGISTRADOR NACIONAL

CARNÉ AFILIADO POR Famisanar

CC 80053879
A

YANKARLO ESTEBEN GONZALEZ PEREZ
TI 1074415498
BENEFICIARIO

HOSPITAL SAN FRANCISCO - GACHETA
****

******
01/06/2017

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NUMERO	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
				#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1		Omar Santiago Garzón Peña	7	0	2	3	:	0	1	2	4	:	0	0	6	7	:	0	1	0	4	:	0
2		Mauren yulietH Martinez	8	0	3	4	:	0	1	3	3	:	0	0	7	0	:	0	1	1	8	:	0
3		Emily Bejarano Lopez	7	0	2	2	:	0	1	2	6	:	0	0	6	8	:	0	1	1	7	:	0
4		Paula Valentina Beltran Beltran	7	0	1	6	:	0	1	0	9	:	0	0	5	9	:	0		9	7	:	
5		Didier Hormaza Bejarano	7	0	3	2	:	0	1	2	1	:	0	0	6	5	:	0	1	1	3	:	0
6		Itzel Valeria Linares	9	0	3	3	:	0	1	4	0	:	0	0	7	3	:	0	1	3	0	:	0
7		Danna Carolina Linares	7	0	2	1	:	0	1	2	5	:	0	0	6	6	:	0	1	1	7	:	0
8		Luis Angel Romero Barreto	7	0	2	7	:	0	1	2	3	:	0	0	6	4	:	0	1	1	8	:	0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACIÓN

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1						TOMA 2						TOMA 3					
			S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO			S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO			S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO		
			MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	Yair Mauricio Mora																			
2	Omar Santiago Garzón Peña	7		13	1		12	69		12	55		12	50		12	55		12	50
3	Emily Rodriguez																			
4	Mauren yulietH Martinez	8		12	11		12	77		12	8		12	65		12	8		12	65
5	Emily Bejarano Lopez	7		12	58		13	0		12	50		12	89		12	50		12	89
6	Maria Jose Rodriguez Beltran																			
7	Paula Valentina Beltran Beltran	7		13	67		12	64		13	66		12	60		13	66		12	60
8	Didier Hormaza Bejarano	7		14	4		14	30		14	0		14	25		14	0		14	25
9	Juan Esteban Rodriguez																			
10	Itzel Valeria Linares	9		12	76		10	57		12	72		10	55		12	72		10	55
11	Lina Sofia Alayan Muete																			
12	Danna Carolina Linares	7		14	97		15	88		14	90		15	87		14	90		15	87
13	Luis Angel Romero Barreto	7		13	88		15	38		13	86		15	35		13	86		15	35

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1															TOMA 2										TOMA 3									
			ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO					S. VERTICAL 1					S. VERTICAL 2				
			INICIAL					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	Yair Mauricio Mora					:					:					:					:					:					:					:	
2	Omar Santiago Garzón Peña	7	1	5	3	:	0	1	6	0	:	0	1	6	0	:	0	1	6	2	:	0	1	6	3	:	0	1	6	2	:	0	1	6	3	:	0
3	Emily Rodriguez					:					:					:					:					:					:					:	
4	Mauren yulietH Martinez	8	1	5	8	:	0	1	8	5	:	0	1	8	7	:	0	1	8	7	:	0	1	8	7	:	0	1	8	7	:	0	1	8	7	:	0
5	Emily Bejarano Lopez	7				:		1	7	5	:	0	1	7	4	:	0	1	7	8	:	0	1	8	0	:	0	1	7	8	:	0	1	8	0	:	0
6	Maria Jose Rodriguez Beltran					:					:					:					:					:					:					:	
7	Paula Valentina Beltran Beltran	7	1	4	6	:	0	1	5	0	:	0	1	4	8	:	0	1	5	5	:	0	1	5	3	:	0	1	5	5	:	0	1	5	3	:	0
8	Didier Hormaza Bejarano	7				:					:					:					:					:					:					:	
9	Juan Esteban Rodriguez					:					:					:					:					:					:					:	
10	Itzel Valeria Linares	9	1	6	0	:	0	1	8	9	:	0	1	9	2	:	0	1	9	0	:	0	1	9	2	:	0	1	9	0	:	0	1	9	2	:	0
11	Lina Sofia Alayan Muete					:					:					:					:					:					:					:	
12	Danna Carolina Linares	7	1	6	2	:			6	7	:	0		6	9	:	0		7	1	:	0		7	0	:	0		7	1	:	0		7	0	:	0
13	Luis Angel Romero Barreto	7	1	5	5	:			6	7	:	0		6	9	:	0		6	9	:	0		7	1	:	0		6	9	:	0		7	1	:	0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRE
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: iniciación

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1										TOMA 2										TOMA 3									
			S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 1 INTENTO CMS.					S. HORIZONTAL 2 INTENTO CMS.					S. HORIZON CMS.					S. HORIZON CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	Yair Mauricio Mora					:					:					:					:					:					:	
2	Omar Santiago Garzón Peña	7	1	0	6	:	0	1	2	0	:	0	1	0	8	:	0	1	2	3	:	0	1	0	6	:	0	1	2	0	:	0
3	Emily Rodriguez					:					:					:					:					:					:	
4	Mauren yulietH Martinez	8	1	2	7	:	0	1	3	4	:	0	1	2	9	:	0	1	3	5	:	0	1	2	7	:	0	1	3	4	:	0
5	Emily Bejarano Lopez	7	1	3	7	:	0	1	5	0	:	0	1	3	9	:	0	1	5	8	:	0	1	3	7	:	0	1	5	0	:	0
6	Maria Jose Rodriguez Beltran					:					:					:					:					:					:	
7	Paula Valentina Beltran Beltran	7	1	4	0	:	0	1	1	9	:	0	1	4	5	:	0	1	1	8	:	0	1	4	0	:	0	1	1	9	:	0
8	Didier Hormaza Bejarano	7		7	0	:	0		7	8	:	0		7	2	:	0		7	9	:	0		7	0	:	0		7	8	:	0
9	Juan Esteban Rodriguez					:					:					:					:					:					:	
10	Itzel Valeria Linares	9	1	1	1	:	0	1	0	7	:	0	1	1	7	:	0	1	0	9	:	0	1	1	1	:	0	1	0	7	:	0
11	Lina Sofia Alayan Muete					:					:					:					:					:					:	
12	Danna Carolina Linares	7		9	5	:	0		7	9	:	0		9	8	:	0		8	1	:	0		9	5	:	0		7	9	:	0
13	Luis Angel Romero Barreto	7		9	8	:	0	1	3	5	:	0	1	0	0	:	0	1	3	8	:	0		9	8	:	0	1	3	5	:	0

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: INICIACION

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1												TOMA 2												TOMA 3											
			UNICO INTENTO						UNICO INTENTO						UNICO INTENTO						UNICO INTENTO						UNICO INTENTO						UNICO INTENTO					
			20 MTS						50 MTS						20 MTS						50 MTS						20 MTS						50 MTS					
			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1	Yair Mauricio Mora				:						:						:						:						:						:			
	Omar Santiago Garzón Peña	7		6	:	2	4	1	2	:	3	4		6	:	2	0	1	2	:	3	1		6	:	2	0	1	2	:	3	1						
3	Emily Rodriguez				:					:					:					:					:					:								
4	Mauren yulietH Martinez	8		6	:	1	3	1	2	:	1	2		6	:	1	2	1	2	:	1	0		6	:	1	2	1	2	:	1	0						
5	Emily Bejarano Lopez	7		6	:	1	6	1	2	:	2	0		6	:	1	4	1	2	:	1	9		6	:	1	4	1	2	:	1	9						
6	Maria Jose Rodriguez Beltran				:					:					:					:					:					:								
7	Paula Valentina Beltran Beltran	7		7	:	1	2	1	3	:	0	9		7	:	0	9	1	3	:	0	5		7	:	0	9	1	3	:	0	5						
8	Didier Hormaza Bejarano	7		8	:	4	5	1	4	:	3	5		8	:	4	0	1	4	:	3	0		8	:	4	0	1	4	:	3	0						
9	Juan Esteban Rodriguez				:					:					:					:					:					:								
10	Itzel Valeria Linares	9		6	:	1	3	1	2	:	1	6		6	:	1	1	1	2	:	1	5		6	:	1	1	1	2	:	1	5						
11	Lina Sofia Alayan Muete				:					:					:					:					:					:								
12	Danna Carolina Linares	7		7	:	5	5	1	3	:	0	3		7	:	5	1	1	3	:	0	1		7	:	5	1	1	3	:	0	1						
13	Luis Angel Romero Barreto	7		6	:	8	6	1	2	:	6	6		6	:	8	8	1	2	:	6	6		6	:	8	8	1	2	:	6	6						

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL					ESTATURA DE PIE					ESTATURA SENTADO					ENVERGADURA				
			KG					CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	10	0	3	5	:	0	1	4	2	:	0	0	7	0	:	0	1	2	3	:	0
2	KATALINA MORERA ROMERO	10	0	5	5	:		1	5	5	:	0	0	7	7	:	0	1	5	8	:	0
3	DANNA LIZET BELTRAN	13	0	4	6	:	0	1	5	1	:	0	0	7	6	:	0	1	4	9	:	0
4	JULIANA SOFIA MORA	12	0	3	6	:	0	1	4	8	:	0	0	7	6	:	0	1	4	1	:	0
5	JHON RODRIGUEZ	13	0	4	4	:	0	1	6	3	:	0	0	7	8	:	0	1	5	5	:	0
6	ANDRES JAVIER BAUTISTA	13	0	5	0	:	0	1	5	9	:	0	0	7	6	:	0	1	6	0	:	0
7	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	13	0	5	7	:	0	1	5	9	:	0	0	8	3	:	0	1	4	9	:	0
8	VIVIANA LEON	13	0	5	5	:	0	1	6	2	:	0	0	7	9	:	0	1	6	3	:	0
9	YESIKA BELTRAN	14	0	4	4	:	0	1	5	1	:	0	0	7	6	:	0	1	4	9	:	0
10	SAMANTA CRUZ	13	0	3	9	:	0	1	4	9	:	0	0	7	4	:	0	1	4	1	:	0



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1						TOMA 2						TOMA 3					
			S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO			S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO			S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO		
			MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	10	0	11	45	0	11	40	0	11	41	0	11	40	0	11	41	0	11	38
2	KATALINA MORERA ROMERO	10	0	11	0	0	11	3	0	10	98	0	11	1	0	10	98	0	10	91
3	DANNA LIZET BELTRAN	13	0	13	8	0	13	10	0	13	7	0	13	3	0	13	7	0	13,00	0
4	JULIANA SOFIA MORA	12	0	13	98	0	13	70	0	13	95	0	13	68	0	13	95	0	13	68
5	JHON RODRIGUEZ	13	0	10	87	0	10	70	0	10	81	0	10	70	0	10	81	0	10	68
6	ANDRES JAVIER BAUTISTA	13	0	11	72	0	11	73	0	11	72	0	11	70	0	11	72	0	11	70
7	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	13	0	12	67	0	12	69	0	12	65	0	12	69	0	12	65	0	12	69
8	VIVIANA LEON	13	0	13	95	0	13	88	0	13	96	0	13	82	0	13	96	0	13,00	80
9	YESIKA BELTRAN	14	0	12	74	0	12	68	0	12	72	0	12	64	0	12	72	0	12	62
10	SAMANTA CRUZ	13	0	11	93	0	11	95	0	11	92	0	11	95	0	11	92	0	11,00	90

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

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1															TOMA 2										TOMA 3									
			ALTURA					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO				
			INICIAL					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	10	1	4	2	:		2	0	3	:	0	2	0	0	:	0	2	0	4	:	0	2	0	1	:	0	2	0	4	:	0	2	0	1	:	0
2	KATALINA MORERA ROMERO	10	1	5	5	:		2	2	4	:	0	2	2	8	:	0	2	2	3	:	0	2	2	8	:	0	2	2	3	:	0	2	2	8	:	0
3	DANNA LIZET BELTRAN	13	1	5	1	:		2	2	7	:	0	2	2	7	:	0	2	2	5	:	0	2	2	7	:	0	2	2	5	:	0	2	2	7	:	0
4	JULIANA SOFIA MORA	12	1	4	8	:		2	1	0	:	0	2	0	8	:	0	2	1	3	:	0	2	1	3	:	0	2	1	3	:	0	2	1	3	:	0
5	JHON RODRIGUEZ	13	1	6	3	:		2	4	4	:	0	1	5	1	:	0	2	4	6	:	0	1	5	2	:	0	2	4	6	:	0	1	5	2	:	0
6	ANDRES JAVIER BAUTISTA	13	1	5	9	:		2	3	2	:	0	1	3	3	:	0	2	3	7	:	0	1	3	5	:	0	2	3	7	:	0	1	3	5	:	0
7	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	13	1	5	9	:		2	2	6	:	0	2	2	5	:	0	2	2	9	:	0	2	2	8	:	0	2	2	9	:	0	2	2	8	:	0
8	VIVIANA LEON	13	1	6	2	:		2	3	5	:	0	2	3	5	:	0	2	3	7	:	0	2	3	5	:	0	2	3	7	:	0	2	3	5	:	0
9	YESIKA BELTRAN	14	1	5	1	:		2	2	5	:	0	2	3	0	:	0	2	2	5	:	0	2	3	1	:	0	2	2	5	:	0	2	3	1	:	0
10	SAMANTA CRUZ	13	1	4	9	:		2	1	8	:	0	2	1	8	:	0	2	1	7	:	0	2	1	9	:	0	2	1	7	:	0	2	1	9	:	0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PRO(
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	Toma 1															Toma 2														Toma 3													
			S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO					S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO					S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL				
			CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	10	1	2	8	:	0	1	2	3	:	0	1	2	8	:	0	1	3	2	:	0	1	3	2	:	0	1	2	8	:	0	1	3	2	:	0	1	3	2	:	0	1	2	8	:	0
2	KATALINA MORERA ROMERO	10	1	4	2	:	0	1	3	5	:	0	1	4	2	:	0	1	4	3	:	0	1	3	8	:	0	1	4	3	:	0	1	4	3	:	0	1	3	8	:	0	1	4	3	:	0
3	DANNA LIZET BELTRAN	13	1	3	2	:	0	1	2	6	:	0	1	3	2	:	0	1	3	1	:	0	1	2	7	:	0	1	3	1	:	0	1	3	1	:	0	1	2	7	:	0	1	3	1	:	0
4	JULIANA SOFIA MORA	12	1	3	4	:	0	1	2	6	:	0	1	3	4	:	0	1	3	8	:	0	1	2	9	:	0	1	3	8	:	0	1	3	8	:	0	1	2	9	:	0	1	3	8	:	0
5	JHON RODRIGUEZ	13	1	6	8	:	0	1	6	5	:	0	1	6	8	:	0	1	6	8	:	0	1	6	6	:	0	1	6	8	:	0	1	6	8	:	0	1	6	6	:	0	1	6	8	:	0
6	ANDRES JAVIER BAUTISTA	13	1	3	8	:	0	1	3	2	:	0	1	3	8	:	0	1	3	7	:	0	1	3	1	:	0	1	3	7	:	0	1	3	7	:	0	1	3	1	:	0	1	3	7	:	0
7	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	13	1	1	8	:	0	1	1	3	:	0	1	1	8	:	0	1	2	1	:	0	1	1	8	:	0	1	2	1	:	0	1	2	1	:	0	1	1	8	:	0	1	2	1	:	0
8	VIVIANA LEON	13	1	2	6	:	0	1	1	6	:	0	1	2	6	:	0	1	2	5	:	0	1	1	6	:	0	1	2	5	:	0	1	2	5	:	0	1	1	6	:	0	1	2	5	:	0
9	YESIKA BELTRAN	14	1	4	1	:	0	1	3	8	:	0	1	4	1	:	0	1	4	4	:	0	1	4	0	:	0	1	4	4	:	0	1	4	4	:	0	1	4	0	:	0	1	4	4	:	0
10	SAMANTA CRUZ	13	1	1	5	:	0	1	0	9	:	0	1	1	5	:	0	1	1	8	:	0	1	1	1	:	0	1	1	8	:	0	1	1	8	:	0	1	1	1	:	0	1	1	8	:	0
23						:					:					:																														
24						:					:					:																														
25						:					:					:																														
26						:					:					:																														
27						:					:					:																														
28						:					:					:																														
29						:					:					:																														
30						:					:					:																														
31						:					:					:																														
32						:					:					:																														
33						:					:					:																														
34						:					:					:																														
35						:					:					:																														
36						:					:					:																														
37						:					:					:																														
38						:					:					:																														
39						:					:					:																														
40						:					:					:																														
41						:					:					:																														
42						:					:					:																														
43						:					:					:																														
44						:					:					:																														
45						:					:					:																														
46						:					:					:																														
47						:					:					:																														
48						:					:					:																														
49						:					:					:																														
50						:					:					:																														
51						:					:					:																														
52						:					:					:																														
53						:					:					:																														
54						:					:					:																														
55						:					:					:																														
56						:					:					:																														
57						:					:					:																														
58						:					:					:																														
59						:					:					:																														
60						:					:					:																														
61						:					:					:																														
62						:					:					:																														
63						:					:					:																														
64						:					:					:																														
65						:					:					:																														
66						:					:					:																														
67						:					:					:																														
68						:					:					:																														
69						:					:					:																														
70						:					:					:																														
71						:					:					:																														
72						:					:					:																														
73						:					:					:																														
74						:					:					:																														
75						:					:					:																														
76						:					:					:																														
77						:					:					:																														
78						:					:					:																														
79						:					:					:																														
80						:					:					:																														
81						:					:					:																														
82						:					:					:																														

GOBERNACION DE CUNDINAMAR
"CUNDINAMARCA REGION QUE PRO
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: FUNDAMENTACION

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	Toma 1															Toma 2										Toma 3													
			S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO					S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO					S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL					S. HORIZONTAL				
			CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
83						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
84						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
85						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
86						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
87						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
88						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
89						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
90						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
91						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
92						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
93						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
94						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
95						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
96						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
97						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
98						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
99						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
100						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
101						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
102						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
103						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
104						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
105						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
106						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
107						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
108						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
109						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
110						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
111						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
112						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
113						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
114						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
115						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
116						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
117						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
118						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
119						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
120						:					:					:					:					:					:					:					:					:	
	MUNICIPIO EVALUADO:																																														
	COORDINADOR MOTRIZ																																														

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NI

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1										TOMA 2										TOMA 3									
			UNICO INTENTO								UNICO INTENTO								UNICO INTENTO								UNICO INTENTO					
			20 MTS						50 MTS				20 MTS				50 MTS				20 MTS				50 MTS					
			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100	SEG		:	1/100			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100	
1	MILETH YURANI GONZALES PEREZ	10	0	4	:	2	8		1	1	:	3	9		0	4	:	2	6		1	1	:	3	0		0	4	:	2	6		1	1	:	3	0
2	KATALINA MORERA ROMERO	10	0	4	:	5	0		1	0	:	2	6		0	4	:	4	1		1	0	:	2	4		0	4	:	4	1		1	0	:	2	4
3	DANNA LIZET BELTRAN	13	0	3	:	7	0		0	9	:	6	0		0	3	:	7	0		0	9	:	5	8		0	3	:	7	0		0	9	:	5	8
4	JULIANA SOFIA MORA	12	0	5	:	0	0		1	1	:	4	5		0	4	:	5	5		1	1	:	4	3		0	4	:	5	5		1	1	:	4	3
5	JHON RODRIGUEZ	13	0	5	:	2	8		1	4	:	0	0		0	5	:	2	8		1	4	:	0	0		0	5	:	2	8		1	4	:	0	0
6	ANDRES JAVIER BAUTISTA	13	0	4	:	3	5		1	0	:	7	9		0	4	:	3	3		1	0	:	7	6		0	4	:	3	3		1	0	:	7	6
7	LAURA RODRIGUEZ CLAVIJO	13	0	4	:	4	5		1	0	:	5	2		0	4	:	4	0		1	0	:	5	0		0	4	:	4	0		1	0	:	5	0
8	VIVIANA LEON	13	0	6	:	7	8		1	5	:	3	8		0	6	:	7	1		1	5	:	3	7		0	6	:	7	1		1	5	:	3	7
9	YESIKA BELTRAN	14	0	3	:	4	5		0	9	:	2	8		0	3	:	4	4		0	9	:	2	1		0	3	:	4	4		0	9	:	2	1
10	SAMANTA CRUZ	13	0	4	:	0	0		1	1	:	1	6		0	4	:	0	0		1	1	:	1	7		0	4	:	0	0		1	1	:	1	7

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL KG					ESTATURA DE PIE CMS.					ESTATURA SENTADO CMS.					ENVERGADURA CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	PAULA LEONELA HORMAZA	17		5	8	:	0	1	5	7	:	0		7	9	:	0	1	5	5	:	0
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	17		5	7	:	0	1	6	7	:	0		7	9	:	0	1	6	5	:	0
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ	17		6	2	:	0	1	8	1	:	0		8	6	:	0	1	7	9	:	0
4	ANDRES FELIPE SILVA					:					:					:					:	
5	IVAN MAURICIO BELTRAN					:					:					:					:	
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	14		5	1	:	0	1	6	9	:	0		8	4	:	0	1	6	7	:	0
7	PAULA ANDREA BELTRAN					:					:					:					:	
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	16		7	2	:	0	1	8	8	:	0		8	9	:	0	1	8	6	:	0
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ					:					:					:					:	
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ					:					:					:					:	
11	VALERIA BELTRAN ROMERO					:					:					:					:	
12	CAMILO ANDRES PEREZ					:					:					:					:	
13	WILSON FABIAN BEJARANO	16		6	2	:	0	1	6	5	:	0		8	2	:	0	1	6	0	:	0
14	BREYDI YULITZA URREA	15		5	7	:	0	1	5	8	:	0		8	4	:	0	1	5	4	:	0
15	YANKARLO GONZALEZ	14		5	1	:	0	1	6	3	:	0				:					:	
16	NIKOL GONZALES					:					:					:					:	
17	DANILO RODRIGUEZ	17		5	3	:	0	1	7	0	:	0		7	6	:	0	1	6	8	:	0
18	SONIA MARCELA HORMAZA					:					:					:					:	
19	DANIELA LINARES GARCIA					:					:					:					:	
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ					:					:					:					:	
21	ANGELA YULIANA RODRIGUEZ BELTRAN					:					:					:					:	
22	DANIEL FERNANDO CRUZ	17		6	3	:	0	1	7	0	:	0		7	5	:	0	1	6	7	:	0

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1						TOMA 2						TOMA 3					
			S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO			S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO			S. RUN 1 INTENTO			S. RUN 2 INTENTO		
			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO			TIEMPO		
			MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG	MIN	SEG	M / SEG
1	PAULA LEONELA HORMAZA	17		11	44		12	11		11	41		12	9		11	41		10	4
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	24		9	95		10	20		9	90		10	10		9	90		9	87
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ	17		9	80		10	13		9	81		10	2		9	81		9	8
4	ANDRES FELIPE SILVA																			
5	IVAN MAURICIO BELTRAN																			
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	14		9	4		10	6		9	2		10	1		9	2		11	42
7	PAULA ANDREA BELTRAN																			
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	16		9	88		10	32		9	81		10	28		9	81		9	72
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ																			
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ																			
11	VALERIA BELTRAN ROMERO																			
12	CAMILO ANDRES PEREZ																			
13	WILSON FABIAN BEJARANO	16		9	7		10	6		9	3		10	6		9	3		11	7
14	BREYDI YULITZA URREA	15		11	83		11	80		11	80		11	75		11	80		10	86
15	YANKARLO GONZALEZ	14		11	13		11	42		11	10		11	40		11	10		11	86
16	NIKOL GONZALES																			
17	DANILO RODRIGUEZ	17		9	25		11	92		9	23		11	90		9	23		11	74
18	SONIA MARCELA HORMAZA																			
19	DANIELA LINARES GARCIA																			
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ																			
21	ANGELA YULIANA RODRIGUEZ BELTRAN																			
22	DANIEL FERNANDO CRUZ	17		8	95		9	72		8	91		9	69		8	91		9	0

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1										TOMA 2										TOMA 3									
			S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO					S. VERTICAL 1 INTENTO					S. VERTICAL 2 INTENTO				
			CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	PAULA LEONELA HORMAZA	17	2	3	0	:	0	2	3	3	:	0	2	4	0	:	0	2	3	5	:	0	2	4	0	:	0	2	3	5	:	0
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	24	2	4	3	:	0	2	4	5	:	0	2	5	0	:	0	2	5	1	:	0	2	5	0	:	0	2	5	1	:	0
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ	17	2	7	5	:	0	2	7	8	:	0	2	7	7	:	0	2	8	0	:	0	2	7	7	:	0	2	8	0	:	0
4	ANDRES FELIPE SILVA					:					:					:					:				:					:	
5	IVAN MAURICIO BELTRAN					:					:					:					:				:					:	
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	14	2	5	6	:	0	2	6	0	:	0	2	6	6	:	0	2	6	8	:	0	2	6	6	:	0	2	6	8	:	0
7	PAULA ANDREA BELTRAN					:					:					:					:				:					:	
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	16	2	8	6	:	0	2	8	9	:	0	2	9	1	:	0	2	9	3	:	0	2	9	1	:	0	2	9	3	:	0
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ					:					:					:					:				:					:	
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ					:					:					:					:				:					:	
11	VALERIA BELTRAN ROMERO					:					:					:					:				:					:	
12	CAMILO ANDRES PEREZ					:					:					:					:				:					:	
13	WILSON FABIAN BEJARANO	16	2	4	2	:	0	2	4	8	:	0	2	4	9	:	0	2	5	0	:	0	2	4	9	:	0	2	5	0	:	0
14	BREYDI YULITZA URREA	15	2	3	0	:	2	2	3	4	:	0	2	3	5	:	2	2	4	0	:	0	2	3	5	:	2	2	4	0	:	0
15	YANKARLO GONZALEZ	14	2	5	0	:	0	2	4	8	:	0	2	4	9	:	0	2	5	0	:	0	2	4	9	:	0	2	5	0	:	0
16	NIKOL GONZALES					:					:					:					:				:					:	
17	DANILO RODRIGUEZ	17	2	6	2	:	0	2	6	6	:	0	2	6	5	:	0	2	7	0	:	0	2	6	5	:	0	2	7	0	:	0
18	SONIA MARCELA HORMAZA					:					:					:					:				:					:	
19	DANIELA LINARES GARCIA					:					:					:					:				:					:	
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ					:					:					:					:				:					:	
21	ANGELA YULIANA RODRIGUEZ BELTRAN					:					:					:					:				:					:	
22	DANIEL FERNANDO CRUZ	17	2	6	2	:	0	2	6	8	:	0	2	6	8	:	0	2	7	0	:	0	2	6	8	:	0	2	7	0	:	0

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1										TOMA 2										TOMA 3									
			S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO					S. HORIZONTAL 1 INTENTO					S. HORIZONTAL 2 INTENTO					S. HORIZONTAL 1					S. HORIZONTAL 2 INTENTO				
			CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.					CMS.				
			#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#	#	#	#	:	#
1	PAULA LEONELA HORMAZA	17	1	2	9	:	0	1	3	6	:	0	1	3	2	:	0	1	3	9	:	0	1	3	2	:	0	1	3	9	:	0
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	24	1	2	9	:	0	1	7	2	:	0	1	3	3	:	0	1	8	0	:	0	1	3	3	:	0	1	8	0	:	0
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ	17	2	1	0	:	0	2	0	0	:	0	2	1	0	:	0	2	1	4	:	0	2	1	0	:	0	2	1	4	:	0
4	ANDRES FELIPE SILVA					:					:					:					:					:					:	
5	IVAN MAURICIO BELTRAN					:					:					:					:					:					:	
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	14	2	0	5	:	0	2	1	0	:	0	2	0	7	:	0	2	1	8	:	0	2	0	7	:	0	2	1	8	:	0
7	PAULA ANDREA BELTRAN					:					:					:					:					:					:	
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	16	1	8	2	:	0	2	1	7	:	0	1	8	5	:	0	2	1	0	:	0	1	8	5	:	0	2	1	0	:	0
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ					:					:					:					:					:					:	
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ					:					:					:					:					:					:	
11	VALERIA BELTRAN ROMERO					:					:					:					:					:					:	
12	CAMILO ANDRES PEREZ					:					:					:					:					:					:	
13	WILSON FABIAN BEJARANO	16	1	7	9	:	0	2	0	0	:	0	1	8	5	:	0	2	1	0	:	0	1	8	5	:	0	2	1	0	:	0
14	BREYDI YULITZA URREA	15	1	2	7	:	0	1	2	7	:	0	1	3	5	:	0	1	3	0	:	0	1	3	5	:	0	1	3	0	:	0
15	YANKARLO GONZALEZ	14	1	4	2	:	0	1	7	0	:	0	1	6	0	:	0	1	7	1	:	0	1	6	0	:	0	1	7	1	:	0
16	NIKOL GONZALES					:					:					:					:					:					:	
17	DANILO RODRIGUEZ	17	2	1	2	:	0	2	1	8	:	0	2	1	5	:	0	2	2	8	:	0	2	1	5	:	0	2	2	8	:	0
18	SONIA MARCELA HORMAZA					:					:					:					:					:					:	
19	DANIELA LINARES GARCIA					:					:					:					:					:					:	
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ					:					:					:					:					:					:	
21	ANGELA YULIANA RODRIGUEZ BELTRAN					:					:					:					:					:					:	
22	DANIEL FERNANDO CRUZ	17	1	8	9	:	9	2	2	0	:	0	1	9	4	:	9	2	2	8	:	0	1	9	4	:	9	2	2	8	:	0

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1												TOMA 2												TOMA 3											
			UNICO INTENTO							UNICO INTENTO					UNICO INTENTO							UNICO INTENTO					UNICO INTENTO							UNICO INTENTO				
			20 MTS							50 MTS					20 MTS							50 MTS					20 MTS							50 MTS				
			SEG		:		1/100			SEG		:		1/100	SEG		:		1/100			SEG		:		1/100	SEG			:		1/100		SEG		:		1/100	
1	PAULA LEONELA HORMAZA	17		3	:	3	9		9	:	7	7		3	:	3	2		9	:	7	1		3	:	3	2		9	:	7	1						
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	24		3	:	5	9		8	:	8	2		3	:	5	3		8	:	8	0		3	:	5	3		8	:	8	0						
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ	17		2	:	1	9		8	:	2	4		2	:	1	5		8	:	2	0		2	:	1	5		8	:	2	0						
4	ANDRES FELIPE SILVA				:					:					:					:					:					:					:				
5	IVAN MAURICIO BELTRAN				:					:					:					:					:					:					:				
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	14		2	:	0	1		7	:	3	9		2	:	0	0		7	:	3	0		2	:	0	0		7	:	3	0						
7	PAULA ANDREA BELTRAN				:					:					:					:					:					:					:				
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	16		2	:	2	5		7	:	6	4		2	:	2	1		7	:	6	1		2	:	2	1		7	:	6	1						
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ				:					:					:					:					:					:					:				
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ				:					:					:					:					:					:					:				
11	VALERIA BELTRAN ROMERO				:					:					:					:					:					:					:				
12	CAMILO ANDRES PEREZ				:					:					:					:					:					:					:				
13	WILSON FABIAN BEJARANO	16		2	:	3	0		7	:	3	0		2	:	2	7		7	:	2	8		2	:	2	7		7	:	2	8						
14	BREYDI YULITZA URREA	15		3	:	0	6		8	:	2	8		3	:	0	0		8	:	2	6		3	:	0	0		8	:	2	6						
15	YANKARLO GONZALEZ	14		3	:	0	5		8	:	2	0		3	:	0	2		8	:	1	8		3	:	0	2		8	:	1	8						
16	NIKOL GONZALES				:					:					:					:					:					:					:				
17	DANILO RODRIGUEZ	17		2	:	4	0		7	:	2	3		2	:	3	8		7	:	2	0		2	:	3	8		7	:	2	0						
18	SONIA MARCELA HORMAZA				:					:					:					:					:					:					:				
19	DANIELA LINARES GARCIA				:					:					:					:					:					:					:				
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ				:					:					:					:					:					:					:				
21	ANGELA YULIANA RODRIGUEZ BELTRAN				:					:					:					:					:					:					:				
22	DANIEL FERNANDO CRUZ	17		2	:	0	0		7	:	3	0		2	:	0	0		7	:	2	8		2	:	0	0		7	:	2	8						

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

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: PERFECCIONAIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1						TOMA 2						TOMA 3					
			UNICO INTENTO						UNICO INTENTO						UNICO INTENTO					
			300 MTS						300 MTS						300 MTS					
			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100			SEG		:	1/100		
1	PAULA LEONELA HORMAZA	17	4	8	:				4	3	:				4	2	:			
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	24	4	3	:				4	0	:				3	8	:			
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ	17	4	1	:				3	9	:				3	9	:			
4	ANDRES FELIPE SILVA				:						:						:			
5	IVAN MAURICIO BELTRAN				:						:						:			
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	14	4	1	:				3	8	:				4	8	:			
7	PAULA ANDREA BELTRAN				:						:						:			
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	16	4	3	:				4	0	:				4	0	:			
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ				:						:						:			
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ				:						:						:			
11	VALERIA BELTRAN ROMERO				:						:						:			
12	CAMILO ANDRES PEREZ				:						:						:			
13	WILSON FABIAN BEJARANO	16	4	2	:				3	9	:				5	9	:			
14	BREYDI YULITZA URREA	15	5	5	:				5	4	:				4	4	:			
15	YANKARLO GONZALEZ	14	4	7	:				4	4	:				5	4	:			
16	NIKOL GONZALES				:						:						:			
17	DANILO RODRIGUEZ	17	4	3	:				4	1	:				4	1	:			
18	SONIA MARCELA HORMAZA				:						:						:			
19	DANIELA LINARES GARCIA				:						:						:			
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ				:						:						:			
21	ANGELA YULIANA RODRIGUEZ BELTRAN				:						:						:			
22	DANIEL FERNANDO CRUZ	17	4	0	:				3	9	:				3	9	:			



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



PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

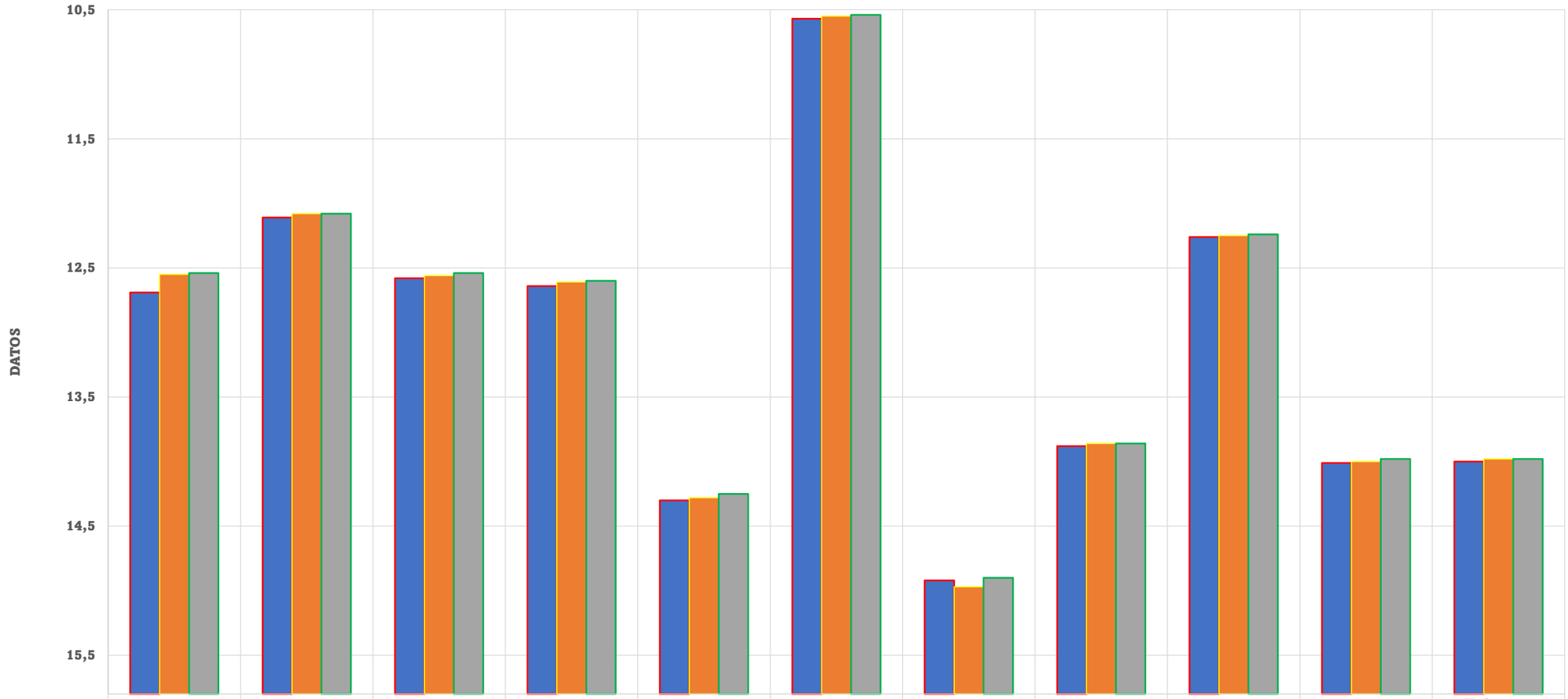
NIVEL: PERFECCIONAMIENTO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	TOMA 1		TOMA 2		TOMA 3
			TEST LEGER				
			# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS	# ESCALON ALCANZADO	# RECORRIDOS REALIZADOS	# ESCALON ALCANZADO
1	PAULA LEONELA HORMAZA	17	**5**	24	**6**	23	6
2	ANDRES FABIAN HORMAZA	24	**7**	28	**7**	30	8
3	YADER STEVEN ORTIZ MENDEZ	17	**10**	32	**12**	32	13
4	ANDRES FELIPE SILVA						
5	IVAN MAURICIO BELTRAN						
6	BRAYAN ESTEBAN BELTRAN PEÑA	14	**11**	38	**14**	35	6
7	PAULA ANDREA BELTRAN						
8	JUAN ESTEBAN BELTRAN BELTRN	16	**7**	27	**8**	26	6
9	JUAN DAVID GARZON BERMUDEZ						
10	DANNA GABRIELA SANNCHEZ						
11	VALERIA BELTRAN ROMERO						
12	CAMILO ANDRES PEREZ						
13	WILSON FABIAN BEJARANO	16	**7**	27	**8**	21	8
14	BREYDI YULITZA URREA	15	**5**	25	**6**	22	8
15	YANKARLO GONZALEZ	14	**7**	27	**7**	20	6
16	NIKOL GONZALES						
17	DANILO RODRIGUEZ	17	**10**	32	**12**	21	5
18	SONIA MARCELA HORMAZA						
19	DANIELA LINARES GARCIA						
20	DIEGO FERANDO GARZON BERMUDEZ						
21	ANGELA YULIANA RODRIGUEZ BELTRAN						
22	DANIEL FERNANDO CRUZ	17	**11**	39	**13**	30	**14**

CUADRO GRAFICO COMPARATIVO RENDIEMIENTO FISICO CATEGORIA DE INICIACION, ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO MUNICIPIO DE GAMA

N°	DEPORTISTA	REGISTRO ANTROPOMÉTRICO					REGISTRO INICIAL					REGISTRO DE CONTROL					REGISTRO FINAL				
		Edad	Peso Kg	Estatura	Talla sentado	Envergadura	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)
1	Omar Santiago Garzón Peña	7	23	1.24	67	1.04	12,69	160	120	6,24	12,34	12,55	163	123	6,20	12,31	12,54	163	125	6,19	12,30
2	Mauren Yulieth Martinez	8	34	1.33	70	1.18	12,11	187	134	6,13	12,12	12,08	187	135	6,12	12,10	12,08	188	138	6,11	12,09
3	Emily Bejarano Lopez	7	22	1.26	68	1.17	12,58	175	150	6,16	12,20	12,56	180	158	6,14	12,19	12,54	182	159	6,14	12,15
4	Paula Valentina Beltran Beltran	7	16	1.09	59	97	12,64	150	140	7,12	13,09	12,61	155	145	7,09	13,05	12,60	155	144	7,08	12,57
5	Didier Hormaza Bejarano	7	32	1.21	65	1.13	14,30	62	78	8,45	14,35	14,28	65	79	8,40	14,30	14,25	67	82	8,38	14,23
6	Itzel Valeria Linares	9	33	1.40	73	1.30	10,57	192	111	6,13	12,16	10,55	192	117	6,11	12,15	10,54	191	119	6,11	10,53
7	Danna Carolina Linares	7	21	1.25	66	1.17	14,92	69	95	7,55	13,03	14,97	71	98	7,51	13,01	14,90	72	100	7,50	14,90
8	Luis Angel Romero Barreto	7	27	1.23	64	1.18	13,88	69	135	6,86	12,66	13,86	71	138	6,88	12,66	13,86	71	139	6,89	13,86
9	Mari Sol Ortiz Mendez	9	35	1.35	71	1.32	12,26	155	152	6,89	13,25	12,25	158	155	6,88	13,24	12,24	158	158	6,87	13,20
10	Santiago Rodriguez	7	31	1.26	68	1.24	14,01	145	148	6,74	14,12	14,00	150	156	6,75	14,11	13,98	151	157	6,64	14,10
11	Yefersson Rodriguez Dueñas	8	36	1.36	71	1.34	14,00	171	158	6,87	14,21	13,98	178	166	6,85	14,20	13,98	178	166	6,84	14,19
PROMEDIO							13,09	140	129	6,83	13,05						13,05	143	135,18	6,80	13,10
PROMEDIO DE RENDIMIENTO																	0,31	2,67	4,64	0,52	0,41

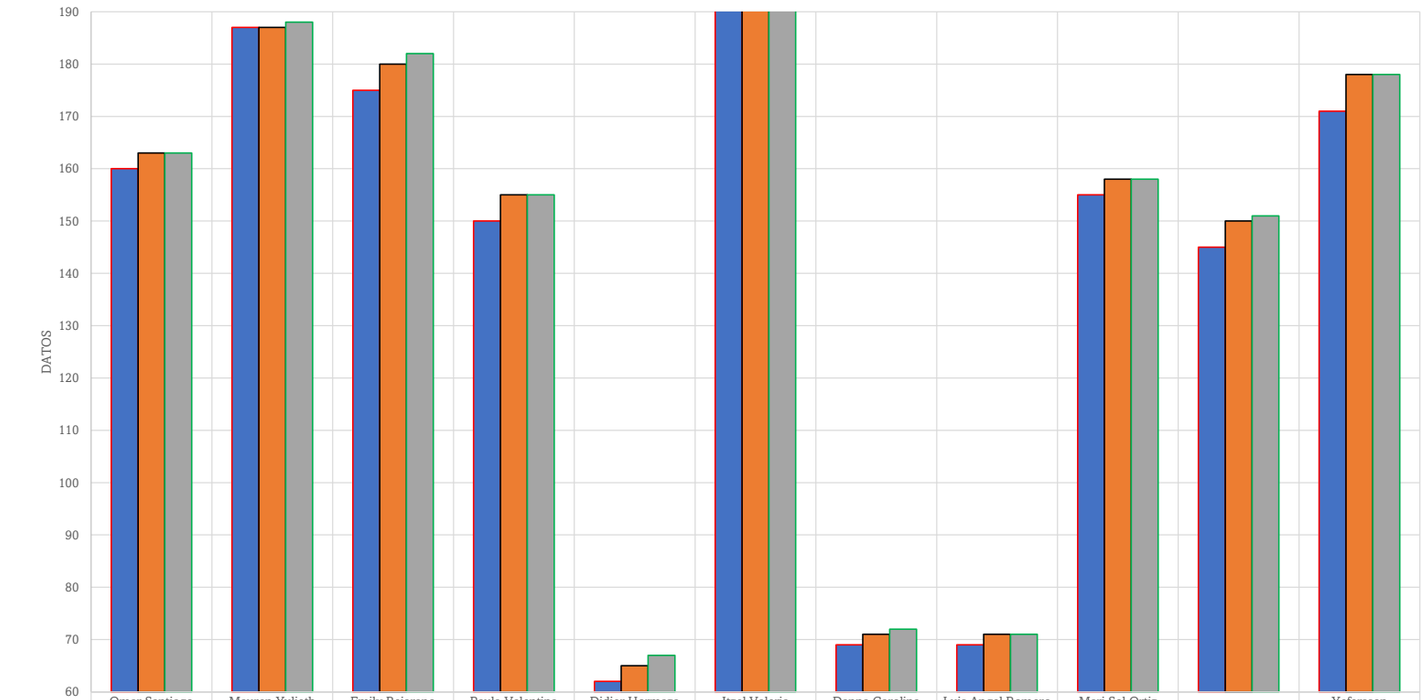
PRUEBA SHUTTLE RUN



	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	12,69	12,11	12,58	12,64	14,30	10,57	14,92	13,88	12,26	14,01	14,00
CONTROL	12,55	12,08	12,56	12,61	14,28	10,55	14,97	13,86	12,25	14,00	13,98
FINAL	12,54	12,08	12,54	12,60	14,25	10,54	14,90	13,86	12,24	13,98	13,98

PARTICIPANTES

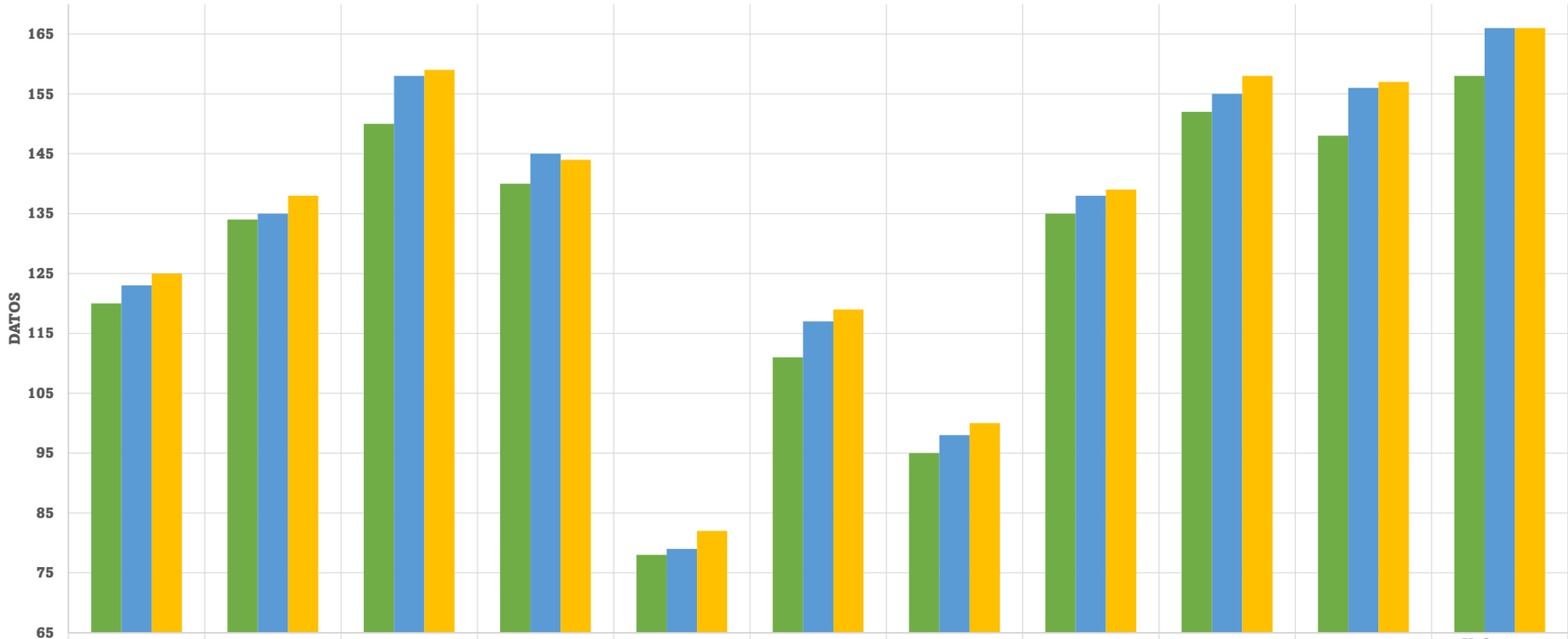
PRUEBA SALTO VERTICAL INICIACION



	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	160	187	175	150	62	192	69	69	155	145	171
CONTROL	163	187	180	155	65	192	71	71	158	150	178
FINAL	163	188	182	155	67	191	72	71	158	151	178

PARTICIPANTES

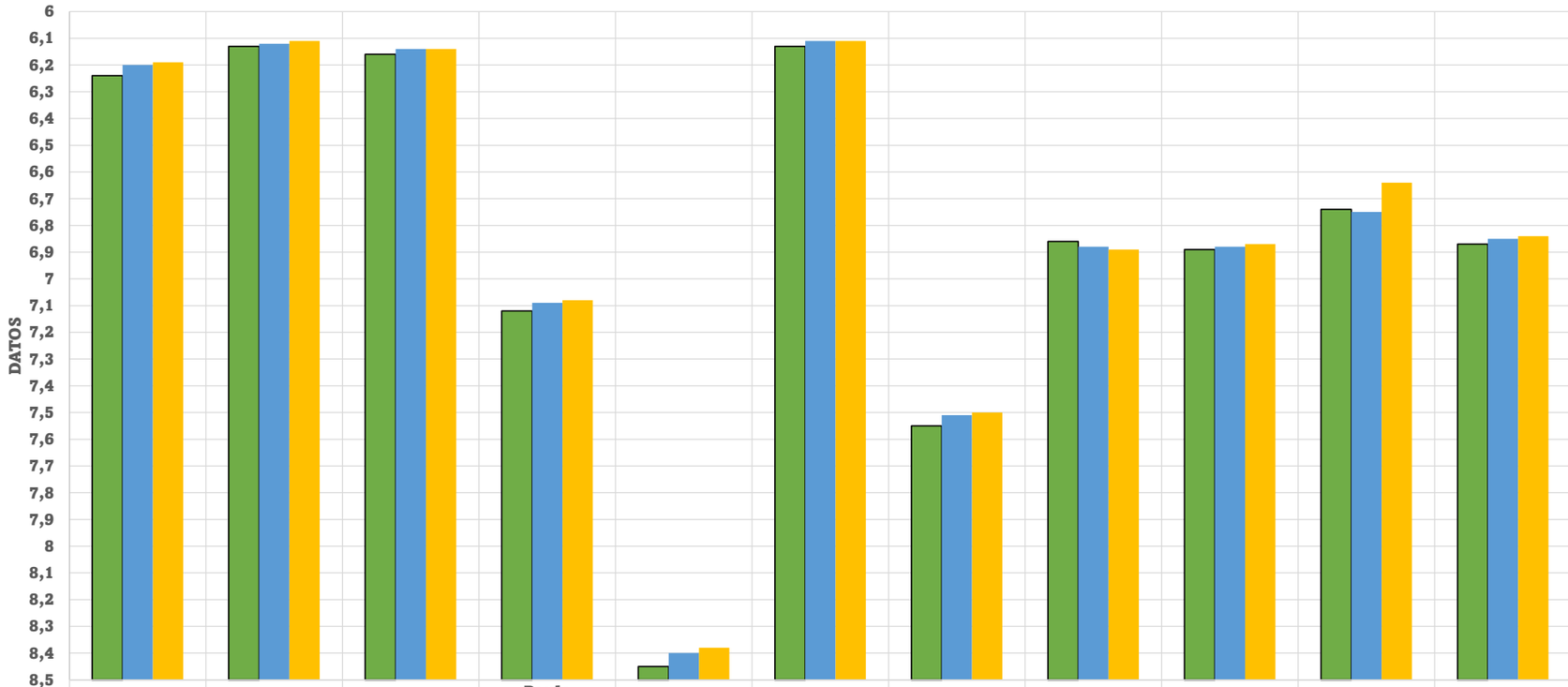
PRUEBA SALTO HORIZONTAL INICIACION



	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	120	134	150	140	78	111	95	135	152	148	158
CONTROL	123	135	158	145	79	117	98	138	155	156	166
FINAL	125	138	159	144	82	119	100	139	158	157	166

PARTICIPANTES

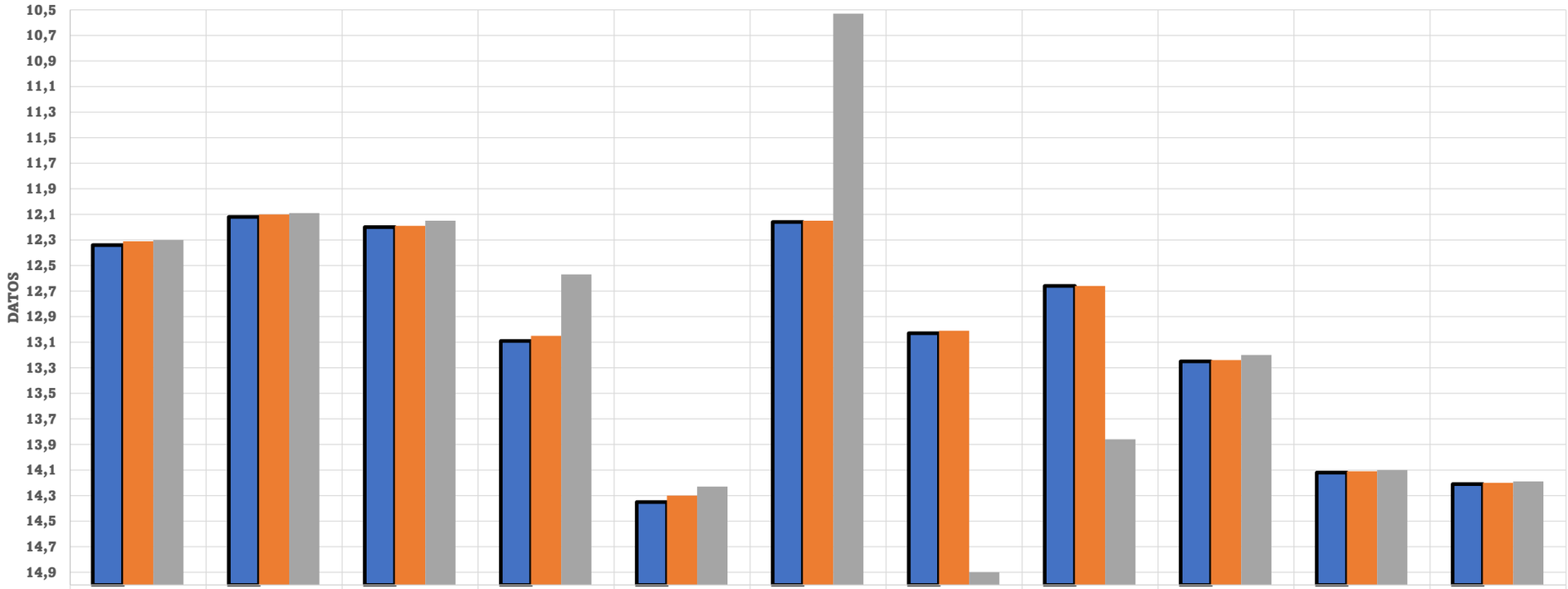
PRUEBA 20 METROS INICIACIÓN



	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	6,24	6,13	6,16	7,12	8,45	6,13	7,55	6,86	6,89	6,74	6,87
CONTROL	6,20	6,12	6,14	7,09	8,40	6,11	7,51	6,88	6,88	6,75	6,85
FINAL	6,19	6,11	6,14	7,08	8,38	6,11	7,50	6,89	6,87	6,64	6,84

PARTICIPANTES

PRUEBA 50 METROS INICIACION



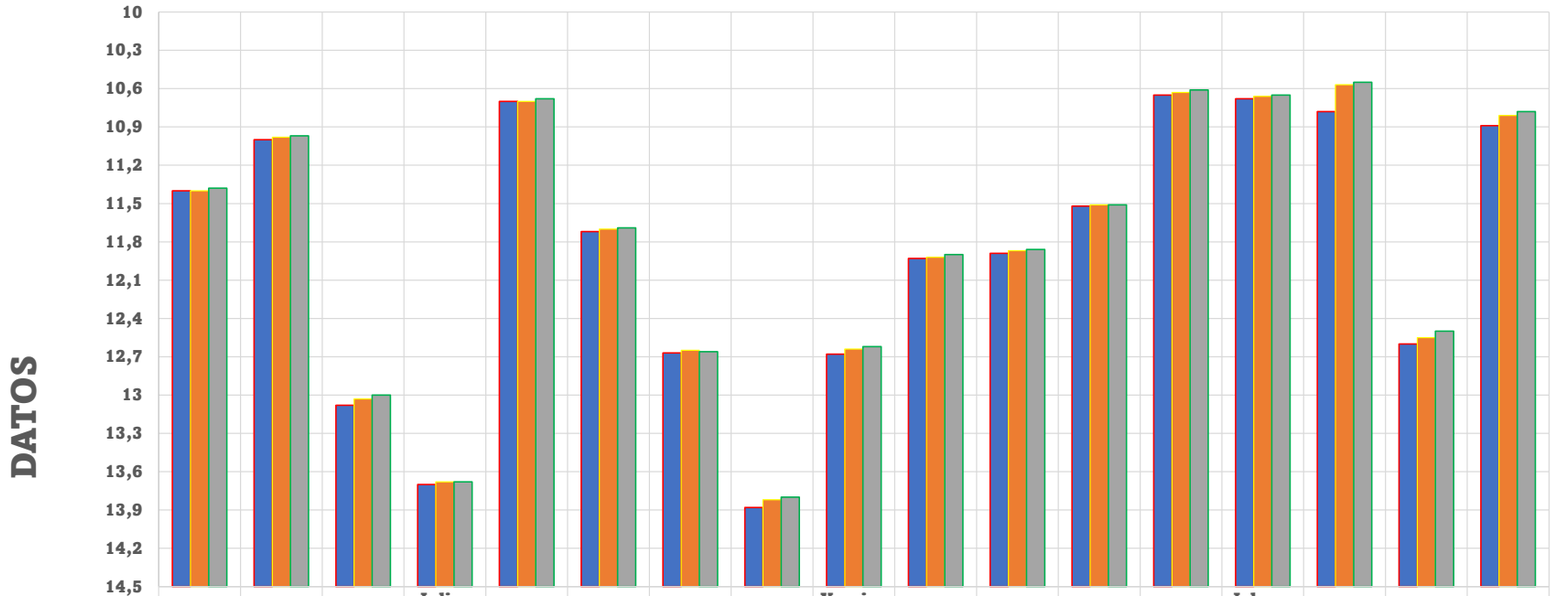
	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	12,34	12,12	12,20	13,09	14,35	12,16	13,03	12,66	13,25	14,12	14,21
CONTROL	12,31	12,10	12,19	13,05	14,30	12,15	13,01	12,66	13,24	14,11	14,20
FINAL	12,30	12,09	12,15	12,57	14,23	10,53	14,90	13,86	13,20	14,10	14,19

PARTICIPANTES

CUADRO GRAFICO COMPARATIVO RENDIEMIENTO FISICO CATEGORIA DE FUNDAMENTACION, ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO MUNICIPIO DE GAMA

N°	DEPORTISTA	REGISTRO ANTROPOMÉTRICO					REGISTRO INICIAL					REGISTRO DE CONTROL					REGISTRO FINAL				
		Edad	Peso Kg	Estatura	Talla sentado	Envergadura	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)
1	Mileth Yurany Gonzalez Perez	10	35	1.42	70	1.23	11,4	203	128	4,28	11,29	11,4	204	132	4,26	11,30	11,38	208	135	4,26	11,28
2	Ktalina Morera Romero	10	55	1.55	77	1.58	11,00	228	142	4,50	10,26	10,98	228	143	4,41	10,24	10,97	230	146	4,40	10,22
3	Danna Lizeth Beltran Beltran	13	46	1.51	76	1.49	13,08	227	132	3,70	9,60	13,03	227	131	3,70	9,58	13,00	228	137	3,69	9,57
4	Juliaa Sofia Mora Bautista	12	36	1.48	76	1.41	13,70	210	134	5,00	11,45	13,68	213	138	4,55	11,43	13,68	216	140	4,52	11,41
5	Yhoan Rodiguez Dueñas	13	44	1.63	78	1.55	10,70	251	168	5,28	14,00	10,7	252	168	5,28	14,00	10,68	155	171	5,25	14,01
6	Andres Javier Bautista	13	50	1.59	76	1.60	11,72	233	138	4,35	10,79	11,7	237	137	4,33	10,76	11,69	139	139	4,31	10,75
7	Laura Rodriguez Clavijo	13	57	1.59	83	1.49	12,67	226	118	4,45	10,52	12,65	229	121	4,40	10,5	12,66	237	126	4,39	10,48
8	Viviana Leon	13	55	1.62	79	1.63	13,88	235	126	6,78	15,38	13,82	237	125	6,71	15,37	13,80	241	128	6,71	15,35
9	Yessica Maria Beltran Garavito	14	44	1.51	76	1.49	12,68	230	141	3,45	9,28	12,64	231	144	3,44	9,21	12,62	234	148	3,43	9,20
10	Karol Samantha Cruz	13	39	1.49	74	1.41	11,93	218	115	4,00	11,16	11,92	219	118	4,00	11,17	11,90	224	123	3,98	11,16
11	Katherinne Acosta	14	58	1.63	78	1,61	11,89	253	251	6,89	15,43	11,87	255	253	6,88	15,40	11,86	257	258	6,87	15,39
12	Yennifer beltran mora	13	42	1,52	77	1,49	11,52	225	248	5,21	14,03	11,51	227	250	5,19	14,03	11,51	231	255	5,20	14,01
13	Jhonnatan Romero Lopez	14	53	1,58	82	1,56	10,65	232	270	3,98	9,87	10,63	236	275	3,95	9,88	10,61	139	276	3,93	9,88
14	Jelman Rodriguez Martinez	14	55	1,6	75	1,58	10,68	235	272	4,01	10,41	10,66	241	278	10,40	10,39	10,65	249	280	10,36	10,38
15	Fabian esteban Cruz Peña	13	55	1,7	81	1.68	10,78	261	271	4,38	10,61	10,57	265	274	4,35	10,59	10,55	272	275	4,35	10,55
16	Melissa Romero Lopez	12	53	1,56	76	1.55	12,60	230	239	5,56	11,14	12,55	243	241	5,55	11,13	12,50	251	243	5,54	11,12
17	Cesar Esneider Beltran	14	57	1,65	79	1.62	10,89	250	259	5,34	11,01	10,81	257	268	5,34	11,00	10,78	259	275	5,35	10,58
PROMEDIO							11,87	232	185	4,77	11,54						11,81	222	191,47	5,09	11,49
PROMEDIO DE RENDIMIENTO																	0,46	4,69	3,27	6,63	0,46

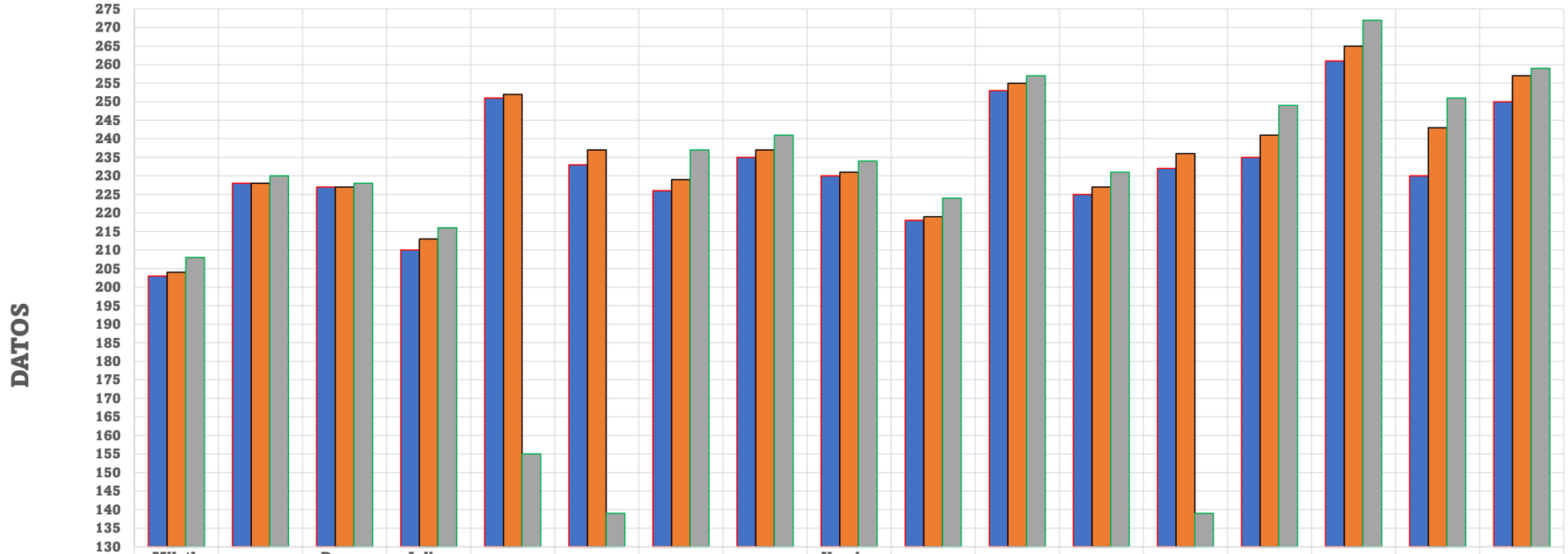
PRUEBA SHUTTLE RUN



	Mileth Yurany Gonzalez Perez	Ktalina Morera Romero	Danna Lizeth Beltran Beltran	Juliaa Sofia Mora Bautista	Yhoan Rodiguez Dueñas	Andres Javier Bautista	Laura Rodriguez Clavijo	Viviana Leon	Yessica Maria Beltran Garavito	Karol Samantha Cruz	Katherinne Acosta	Yennifer beltran mora	Jhonnatan Romero Lopez	Jelman Rodriguez Martinez	Fabian esteban Cruz Peña	Melissa Romero Lopez	Cesar Esneider Beltran
INICACION	11,4	11,00	13,08	13,70	10,70	11,72	12,67	13,88	12,68	11,93	11,89	11,52	10,65	10,68	10,78	12,60	10,89
CONTROL	11,4	10,98	13,03	13,68	10,7	11,7	12,65	13,82	12,64	11,92	11,87	11,51	10,63	10,66	10,57	12,55	10,81
FINAL	11,38	10,97	13,00	13,68	10,68	11,69	12,66	13,80	12,62	11,90	11,86	11,51	10,61	10,65	10,55	12,50	10,78

PARTICIPANTES

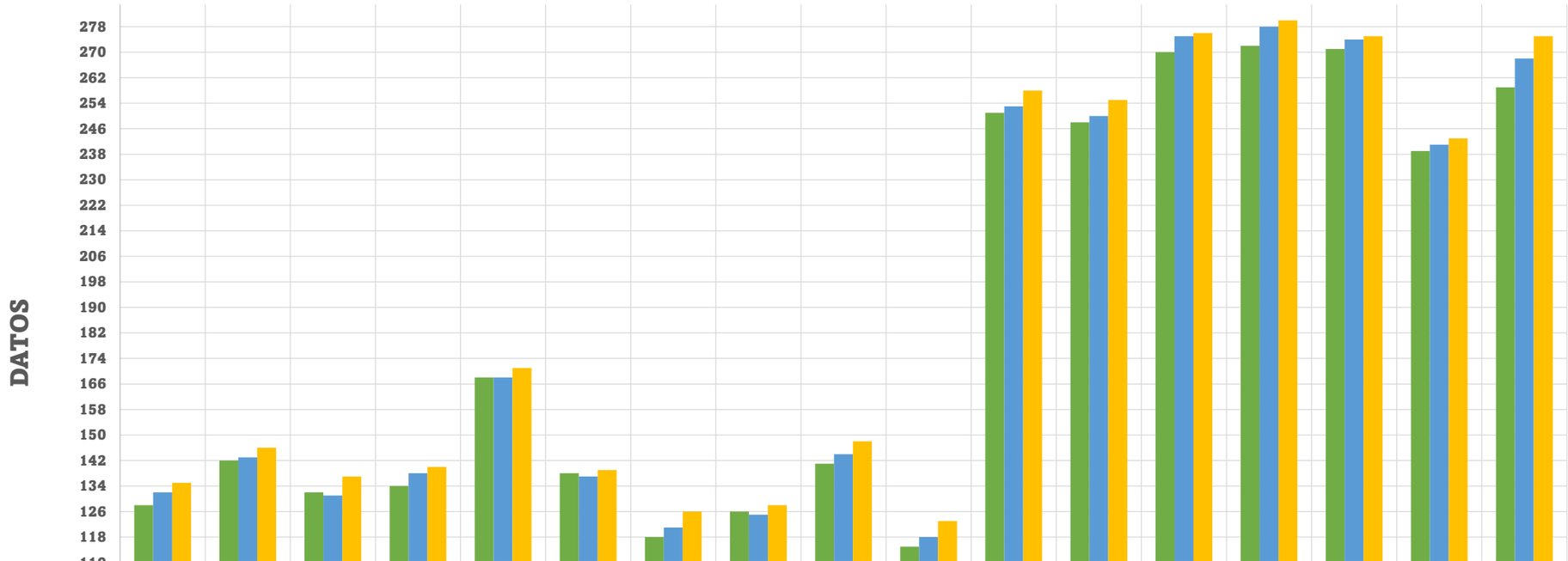
PRUEBA SALTO VERTICAL FUNDAMENTACIÓN



	Mileth Yurany Gonzalez Perez	Ktalina Morera Romero	Danna Lizeth Beltran Beltran	Juliaa Sofia Mora Bautista	Yhoan Rodiguez Dueñas	Andres Javier Bautista	Laura Rodriguez Clavijo	Viviana Leon	Yessica Maria Beltran Garavito	Karol Samantha Cruz	Katherinne Acosta	Yennifer beltran mora	Jhonnatan Romero Lopez	Jelman Rodriguez Martinez	Fabian esteban Cruz Peña	Melissa Romero Lopez	Cesar Esneider Beltran
INICACION	203	228	227	210	251	233	226	235	230	218	253	225	232	235	261	230	250
CONTROL	204	228	227	213	252	237	229	237	231	219	255	227	236	241	265	243	257
FINAL	208	230	228	216	155	139	237	241	234	224	257	231	139	249	272	251	259

PARTICIPANTES

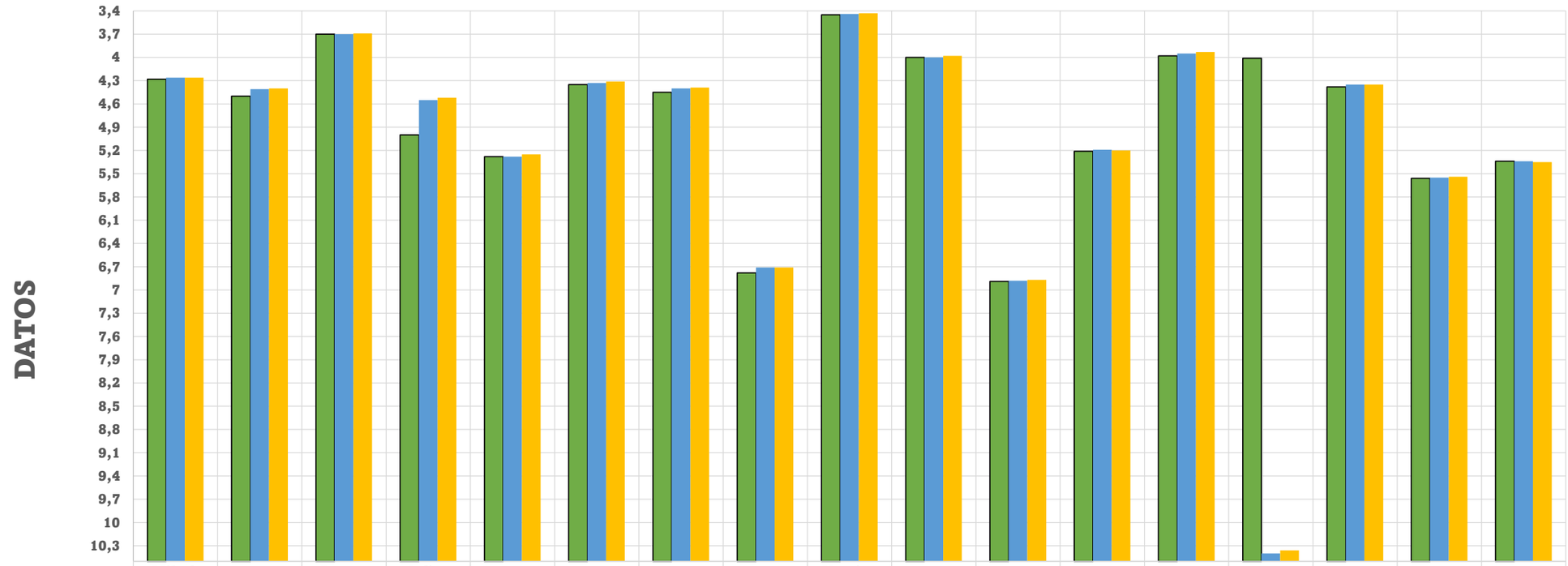
PRUEBA SALTO HORIZONTAL FUNDAMENTACION



	Mileth Yurany Gonzalez Perez	Ktalina Morera Romero	Danna Lizeth Beltran Beltran	Juliaa Sofia Mora Bautista	Yhoan Rodiguez Dueñas	Andres Javier Bautista	Laura Rodriguez Clavijo	Viviana Leon	Yessica Maria Beltran Garavito	Karol Samantha Cruz	Katherinne Acosta	Yennifer beltran mora	Jhonnatan Romero Lopez	Jelman Rodriguez Martinez	Fabian esteban Cruz Peña	Melissa Romero Lopez	Cesar Esneider Beltran
INICACION	128	142	132	134	168	138	118	126	141	115	251	248	270	272	271	239	259
CONTROL	132	143	131	138	168	137	121	125	144	118	253	250	275	278	274	241	268
FINAL	135	146	137	140	171	139	126	128	148	123	258	255	276	280	275	243	275

PARTICIPANTES

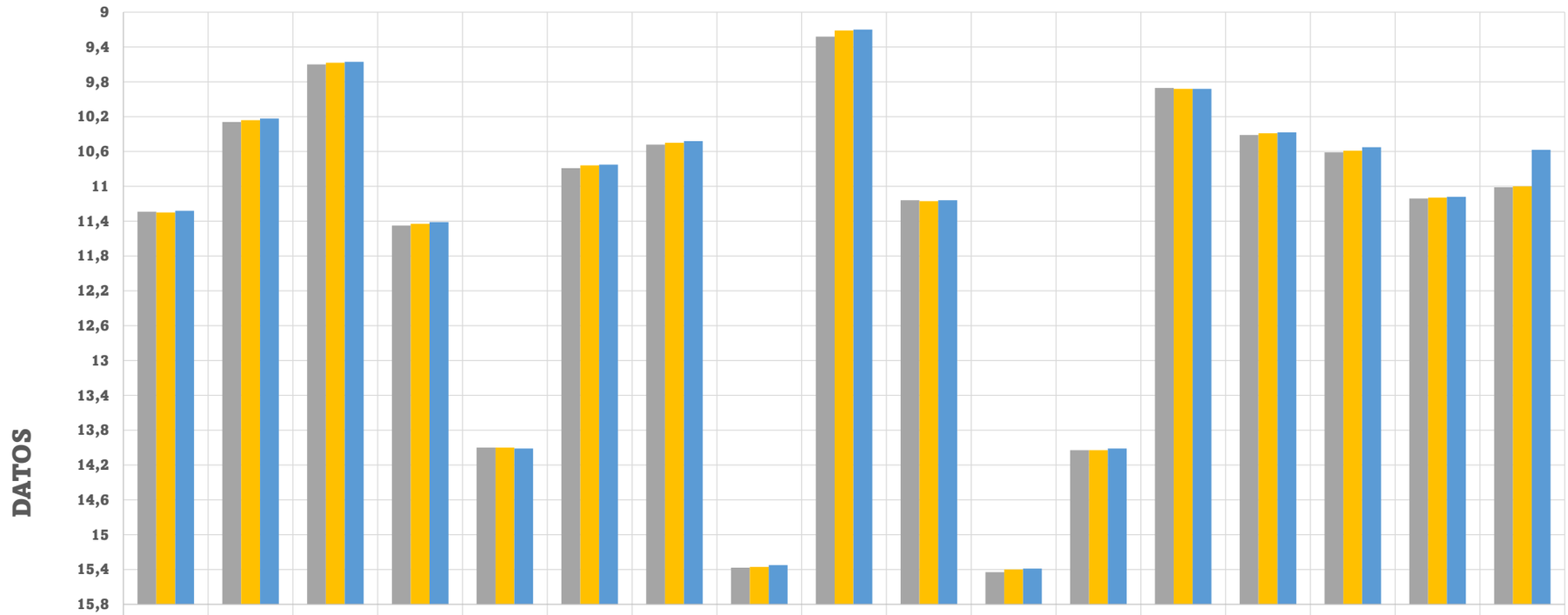
PRUEBA 20 METROS



	Mileth Yurany Gonzalez Perez	Ktalina Morera Romero	Danna Lizeth Beltran Beltran	Juliaa Sofia Mora Bautista	Yhoan Rodiguez Dueñas	Andres Javier Bautista	Laura Rodriguez Clavijo	Viviana Leon	Yessica Maria Beltran Garavito	Karol Samantha Cruz	Katherinne Acosta	Yennifer beltran mora	Jhonnatan Romero Lopez	Jelman Rodriguez Martinez	Fabian esteban Cruz Peña	Melissa Romero Lopez	Cesar Esneider Beltran
INICACION	4,28	4,50	3,70	5,00	5,28	4,35	4,45	6,78	3,45	4,00	6,89	5,21	3,98	4,01	4,38	5,56	5,34
CONTROL	4,26	4,41	3,70	4,55	5,28	4,33	4,40	6,71	3,44	4,00	6,88	5,19	3,95	10,40	4,35	5,55	5,34
FINAL	4,26	4,40	3,69	4,52	5,25	4,31	4,39	6,71	3,43	3,98	6,87	5,20	3,93	10,36	4,35	5,54	5,35

PARTICIPANTES

PRUEBA 50 METROS FUNDAMENTACIÓN



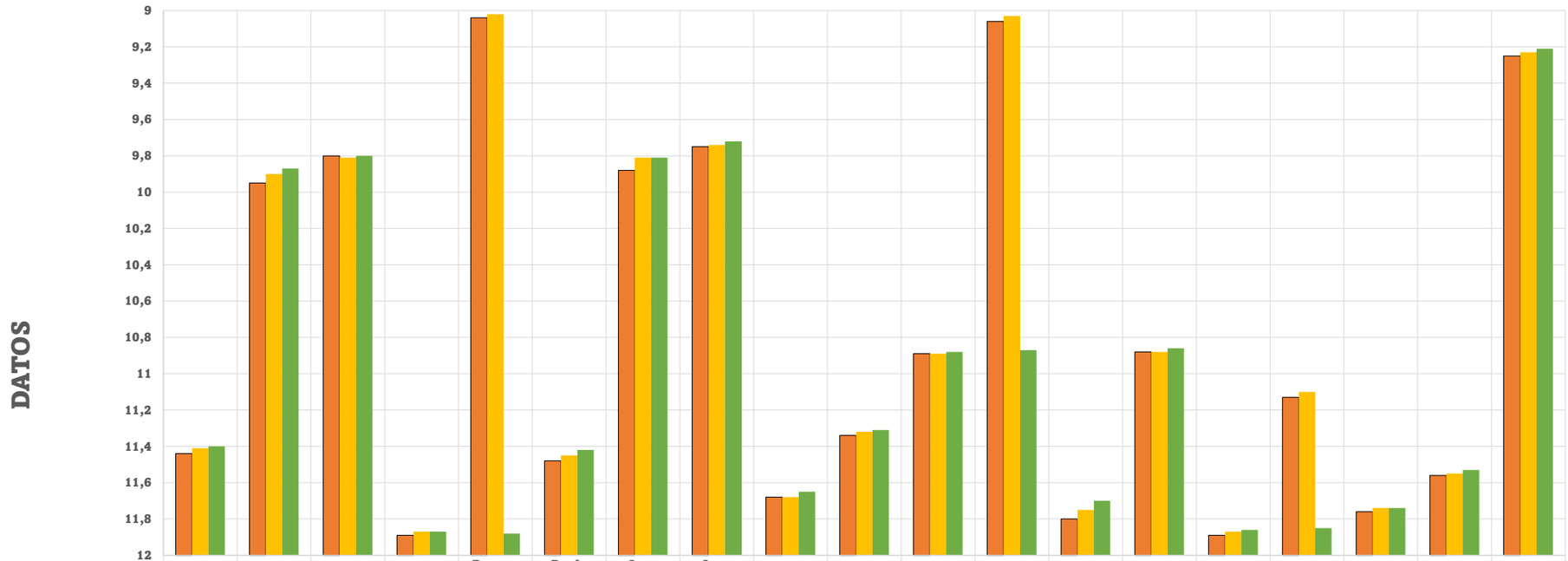
	Mileth Yurany Gonzalez Perez	Ktalina Morera Romero	Danna Lizeth Beltran Beltran	Juliaa Sofia Mora Bautista	Yhoan Rodiguez Dueñas	Andres Javier Bautista	Laura Rodriguez Clavijo	Viviana Leon	Yessica Maria Beltran Garavito	Karol Samantha Cruz	Katherinne Acosta	Yennifer beltran mora	Jhonnatan Romero Lopez	Jelman Rodriguez Martinez	Fabian esteban Cruz Peña	Melissa Romero Lopez	Cesar Esneider Beltran
Series3	11,29	10,26	9,60	11,45	14,00	10,79	10,52	15,38	9,28	11,16	15,43	14,03	9,87	10,41	10,61	11,14	11,01
Series4	11,30	10,24	9,58	11,43	14,00	10,76	10,5	15,37	9,21	11,17	15,40	14,03	9,88	10,39	10,59	11,13	11,00
Series5	11,28	10,22	9,57	11,41	14,01	10,75	10,48	15,35	9,20	11,16	15,39	14,01	9,88	10,38	10,55	11,12	10,58

PARTICIPANTES

CUADRO GRAFICO COMPARATIVO RENDIEMIENTO FISICO CATEGORIA DE PERFECCIONAMIENTO, ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO MUNICIPIO DE GAMA

		REGISTRO ANTROPOMÉTRICO					REGISTRO INICIAL							REGISTRO DE CONTROL							REGISTRO FINAL						
Nº	DEPORTISTA	Edad	Peso Kg	Estatura	Talla sentado	Envergadura	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	300 mts (seg)	TEST LEGER	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	300 mts (seg)	TEST LEGER	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	300 mts (seg)	TEST LEGER
1	Paula Leonela Hormaza	17	58	1.57	79	1.55	11,44	233	129	3,39	9,77	48	5	11,41	240	136	3,32	9,71	43	6	11,4	245	138	3,31	9,70	42	6
2	Andres Fabian Hormaza	17	57	1.67	79	1.65	9,95	250	129	3,59	8,82	43	7	9,90	251	172	3,53	8,80	40	7	9,87	256	175	3,51	8,79	38	8
3	Yader Ortiz	17	62	1.81	86	1.79	9,80	278	210	2,19	8,24	41	10	9,81	280	200	2,15	8,20	39	12	9,8	281	203	2,14	8,21	38	13
4	Ivan Mauricio Martinez	16	76	1.75	81	1.73	11,89	256	198	4,16	10,17	67	3	11,87	258	200	4,16	10,16	66	4	11,87	259	206	4,14	10,14	65	5
5	Brayan Esteban Beltran Peña	14	51	1.69	84	1.67	9,04	266	205	2,01	7,39	41	11	9,02	268	210	2,00	7,30	38	14	11,88	269	270	2,00	7,29	37	15
6	Paula Andrea Beltran Mora	16	50	1.56	75	1.54	11,48	240	130	3,43	9,76	47	4	11,45	245	243	3,41	9,74	44	5	11,42	250	246	3,40	9,73	41	6
7	Juan Esteban Beltran Beltran	15	72	1.88	89	1.86	9,88	291	182	2,25	7,64	43	7	9,81	293	217	2,21	7,61	40	8	9,81	297	296	2,20	7,60	39	8
8	Juan David Garzon Bermudez	17	69	1.76	81	1.74	9,75	270	201	3,16	9,98	42	5	9,74	272	203	3,15	9,95	40	5	9,72	278	279	3,13	9,94	40	6
9	Danna Sanchez	16	56	1.62	76	1.61	11,68	256	118	4,18	10,34	58	3	11,68	258	259	4,15	10,31	56	4	11,65	259	259	4,14	10,30	55	6
10	Valeria Beltran Romero	17	56	1.67	76	1.65	11,34	278	198	3,28	10,00	46	6	11,32	257	257	3,25	9,99	45	7	11,31	260	260	3,21	9,97	43	7
11	Camilo Andres Perez	17	69	1.70	82	1.67	10,89	273	156	3,98	10,07	43	6	10,89	278	278	3,86	10,05	41	7	10,88	280	280	3,85	10,04	40	8
12	Wilson Fabian Bejarano	16	62	1.65	82	1.60	9,06	249	179	2,30	7,30	42	7	9,03	250	200	2,27	7,28	40	8	10,87	255	203	2,26	7,25	38	8
13	Breidy yulithza Urrea	16	57	1.58	84	1.54	11,80	235	127	3,06	8,28	55	5	11,75	240	127	3,00	8,26	54	7	11,7	243	130	2,98	8,25	51	8
14	Yanckarlo Gonzalez Perez	15	51	1.63	79	1.61	10,88	249	142	3,05	8,20	47	7	10,88	250	170	3,02	8,18	44	7	10,86	256	178	3,01	8,15	41	8
15	Nikol Gonzales Perez	16	56	1.60	79	1.58	11,89	245	123	4,23	10,68	56	3	11,87	247	248	4,20	10,65	53	5	11,86	251	250	4,16	10,62	51	6
16	Danilo Rodriguez	17	53	1.70	76	1.68	11,13	266	212	2,40	7,23	43	10	11,10	270	218	2,38	7,20	41	12	11,85	278	251	2,35	7,18	41	13
17	Sonia Marcela Hormaza	17	62	1.63	81	1.60	11,76	241	114	4,23	10,54	44	3	11,74	243	245	4,21	10,52	41	4	11,74	251	276	4,18	10,51	40	5
18	Daniela Linares Garcia	17	56	1.60	78	1.58	11,56	240	121	4,18	10,24	57	3	11,55	245	244	4,16	10,22	57	5	11,53	252	251	4,14	10,21	55	7
19	Daniel Fernando Cruz	17	63	1.70	75	1.67	9,25	268	189	2,00	7,30	40	11	9,23	270	220	2,00	7,28	39	13	9,21	226	231	2,01	7,27	38	14
PROMEDIO							10,76	257	161	3,21	9,05	47,53	6,11								11,01	261	239,35	3,16	9,01	43,84	8,26
PROMEDIO DE RENDIMIENTO																					2,33	1,72	48,47	1,58	0,47	8,40	35,34

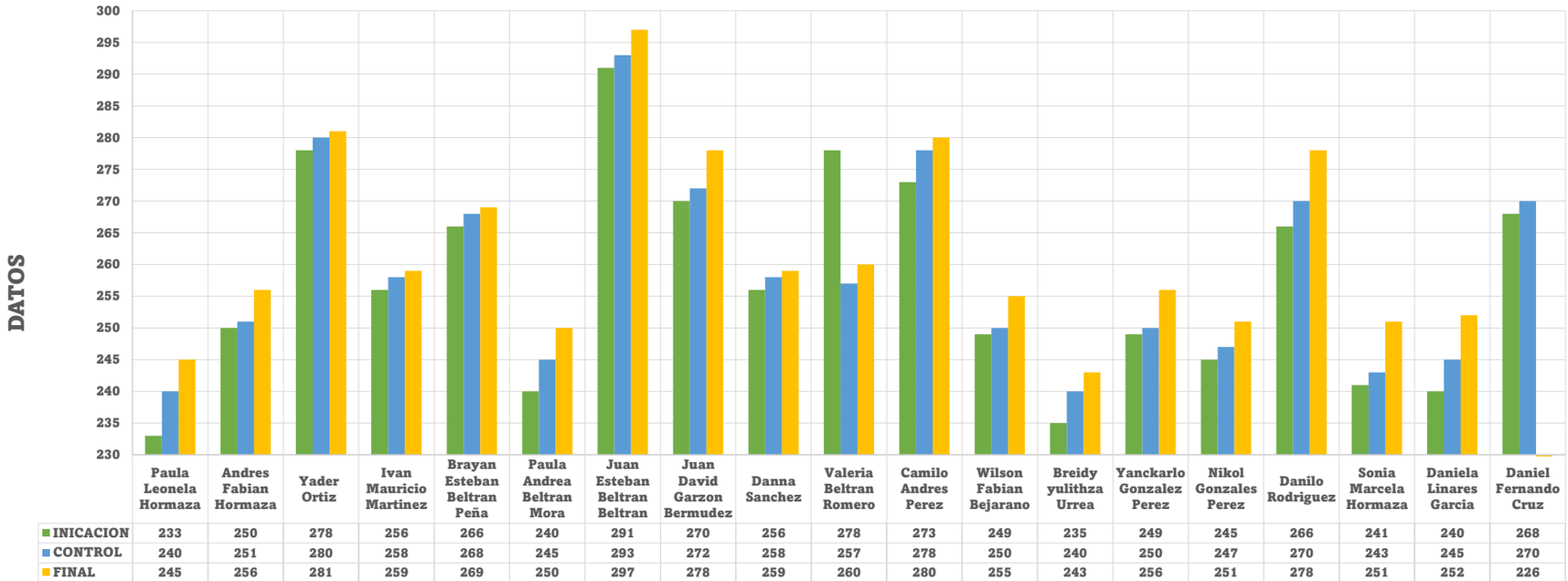
PRUEBA SHUTTLE RUN



	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	11,44	9,95	9,80	11,89	9,04	11,48	9,88	9,75	11,68	11,34	10,89	9,06	11,80	10,88	11,89	11,13	11,76	11,56	9,25
CONTROL	11,41	9,90	9,81	11,87	9,02	11,45	9,81	9,74	11,68	11,32	10,89	9,03	11,75	10,88	11,87	11,10	11,74	11,55	9,23
FINAL	11,4	9,87	9,8	11,87	11,88	11,42	9,81	9,72	11,65	11,31	10,88	10,87	11,7	10,86	11,86	11,85	11,74	11,53	9,21

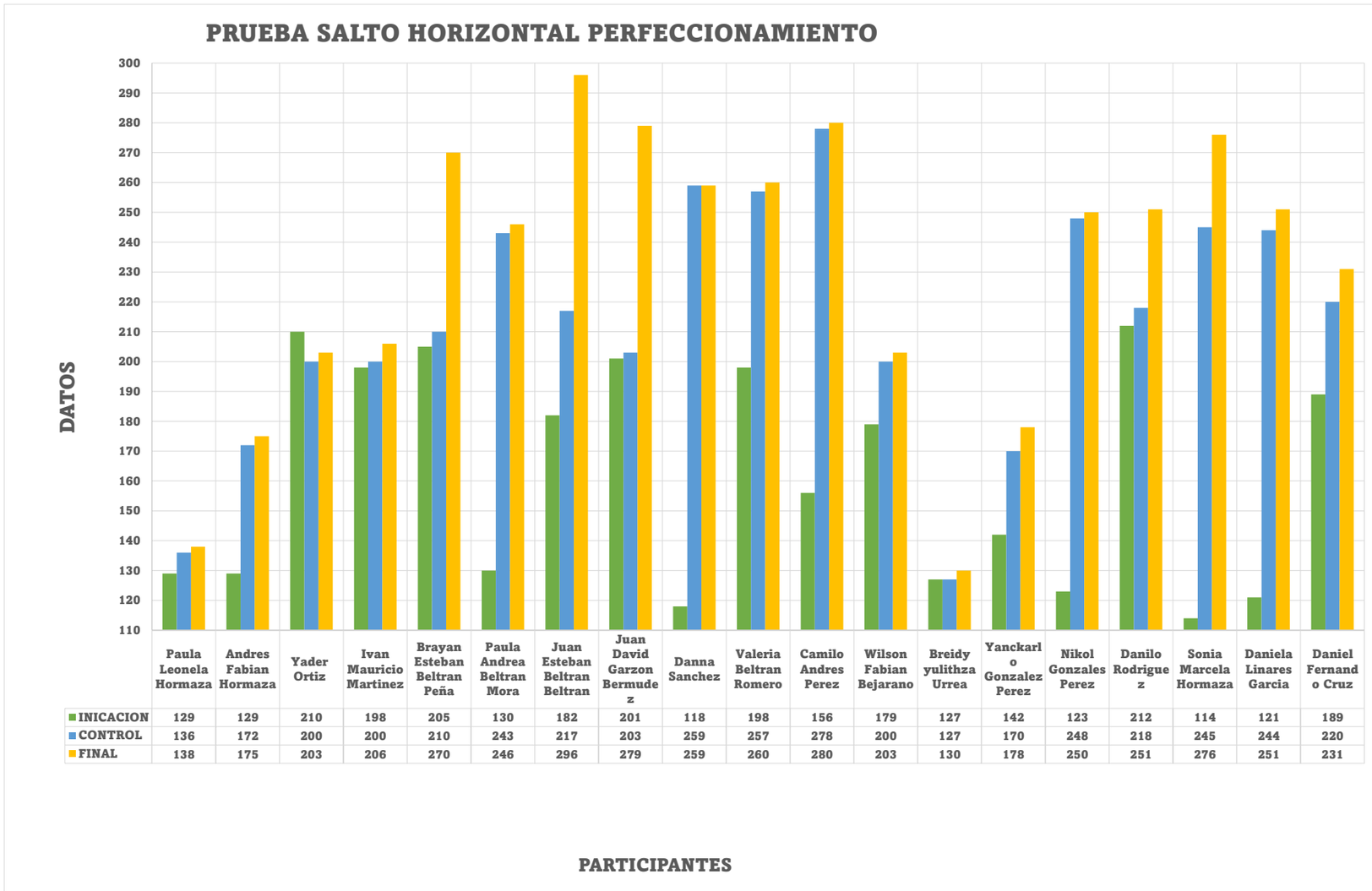
PARTICIPANTES

PRUEBA SALTO VERTICAL PERFECCIONAMIENTO



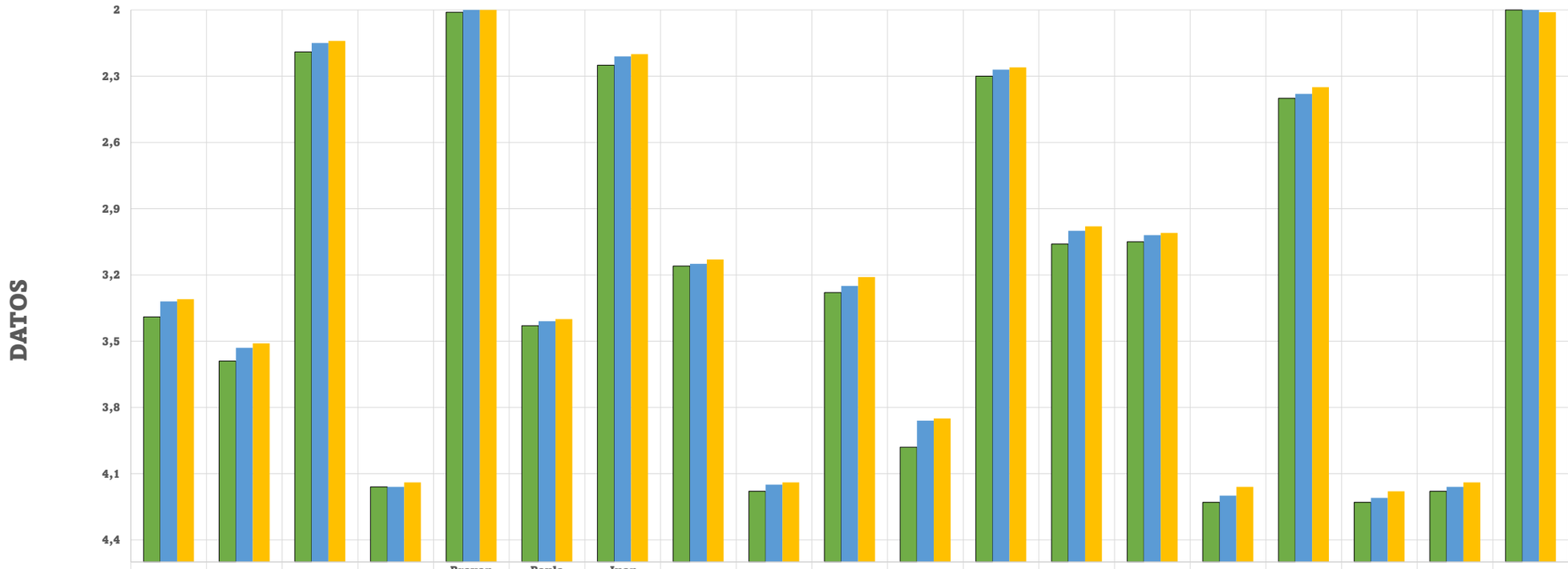
	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	233	250	278	256	266	240	291	270	256	278	273	249	235	249	245	266	241	240	268
CONTROL	240	251	280	258	268	245	293	272	258	257	278	250	240	250	247	270	243	245	270
FINAL	245	256	281	259	269	250	297	278	259	260	280	255	243	256	251	278	251	252	226

PARTICIPANTES



	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	129	129	210	198	205	130	182	201	118	198	156	179	127	142	123	212	114	121	189
CONTROL	136	172	200	200	210	243	217	203	259	257	278	200	127	170	248	218	245	244	220
FINAL	138	175	203	206	270	246	296	279	259	260	280	203	130	178	250	251	276	251	231

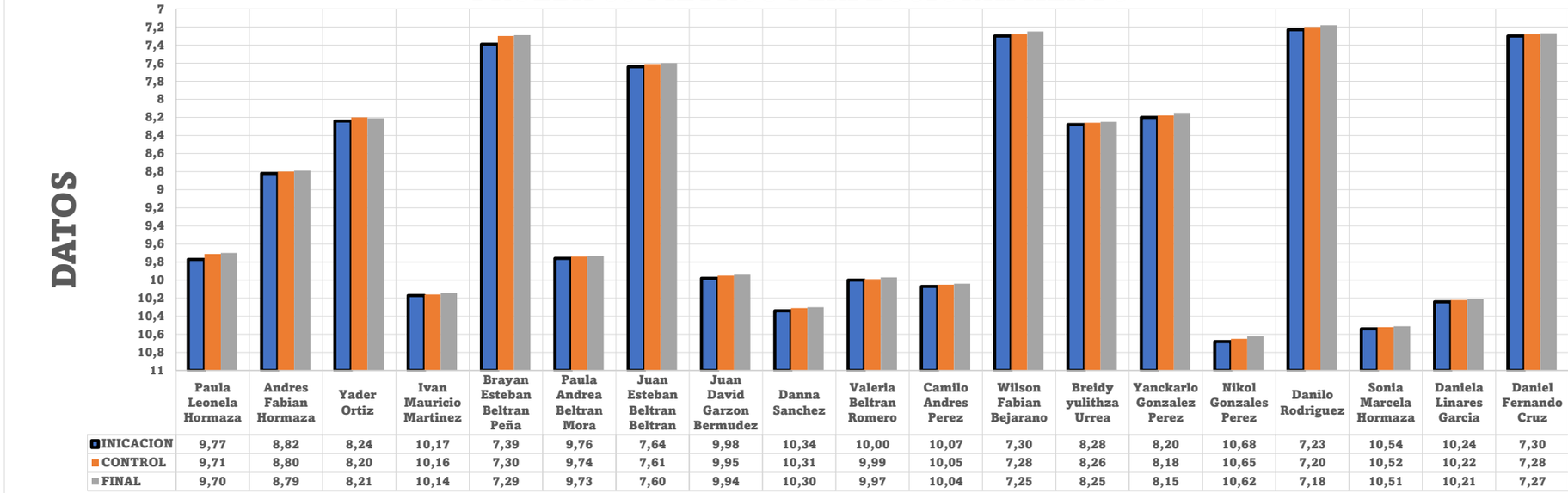
PRUEBA 20 METROS PERFECCIONAMIENTO



	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	3,39	3,59	2,19	4,16	2,01	3,43	2,25	3,16	4,18	3,28	3,98	2,30	3,06	3,05	4,23	2,40	4,23	4,18	2,00
CONTROL	3,32	3,53	2,15	4,16	2,00	3,41	2,21	3,15	4,15	3,25	3,86	2,27	3,00	3,02	4,20	2,38	4,21	4,16	2,00
FINAL	3,31	3,51	2,14	4,14	2,00	3,40	2,20	3,13	4,14	3,21	3,85	2,26	2,98	3,01	4,16	2,35	4,18	4,14	2,01

PARTICIPANTES

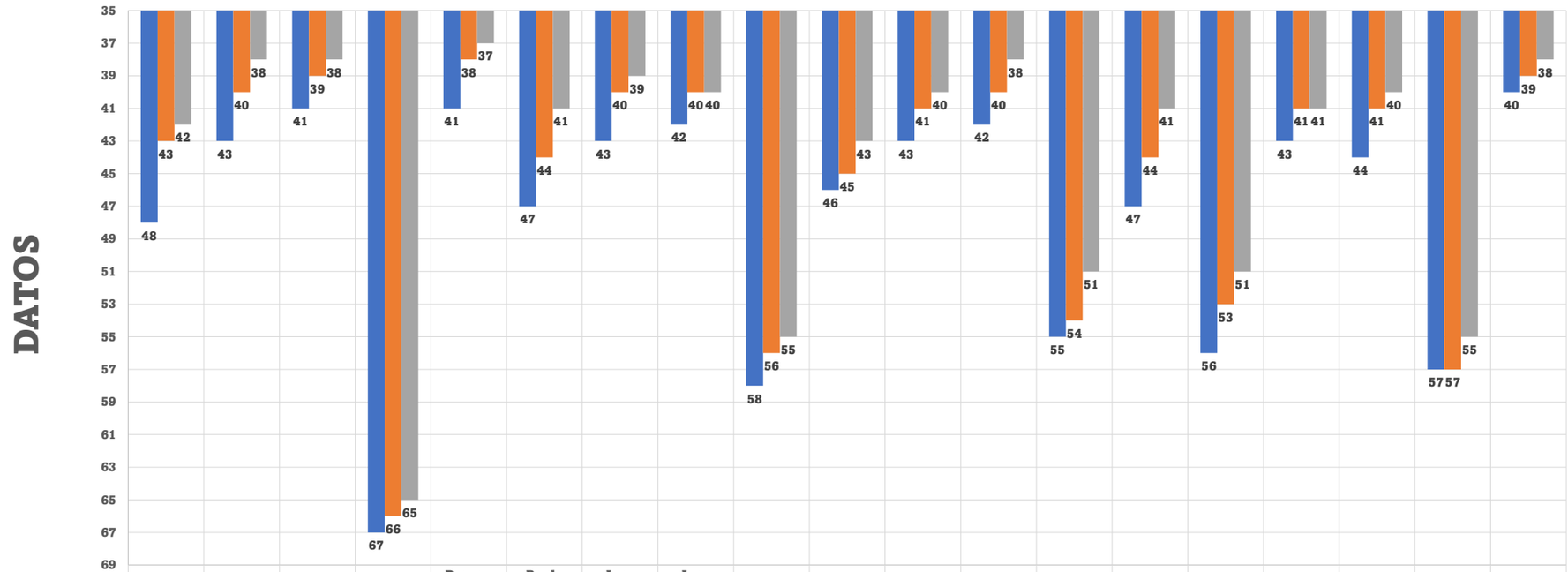
PRUEBA 50 METROS PERFECCIONAMIENTO



	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	9,77	8,82	8,24	10,17	7,39	9,76	7,64	9,98	10,34	10,00	10,07	7,30	8,28	8,20	10,68	7,23	10,54	10,24	7,30
CONTROL	9,71	8,80	8,20	10,16	7,30	9,74	7,61	9,95	10,31	9,99	10,05	7,28	8,26	8,18	10,65	7,20	10,52	10,22	7,28
FINAL	9,70	8,79	8,21	10,14	7,29	9,73	7,60	9,94	10,30	9,97	10,04	7,25	8,25	8,15	10,62	7,18	10,51	10,21	7,27

PARTICIPANTES

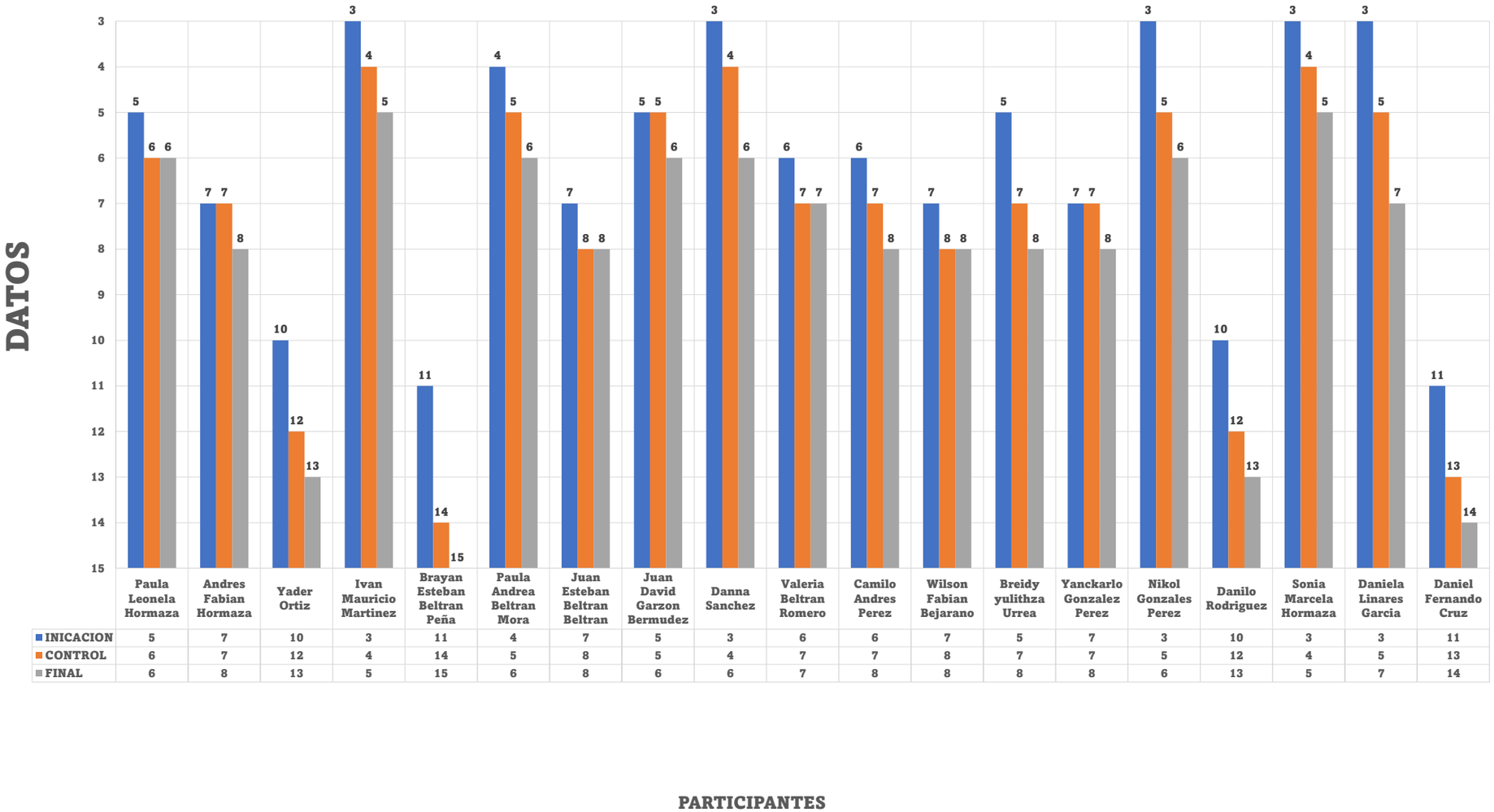
PRUEBA 300 METROS PERFECCIONAMIENTO



	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	48	43	41	67	41	47	43	42	58	46	43	42	55	47	56	43	44	57	40
CONTROL	43	40	39	66	38	44	40	40	56	45	41	40	54	44	53	41	41	57	39
FINAL	42	38	38	65	37	41	39	40	55	43	40	38	51	41	51	41	40	55	38

PARTICIPANTES

PRUEBA LEGGER PERFECCIONAMIENTO



	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	5	7	10	3	11	4	7	5	3	6	6	7	5	7	3	10	3	3	11
CONTROL	6	7	12	4	14	5	8	5	4	7	7	8	7	7	5	12	4	5	13
FINAL	6	8	13	5	15	6	8	6	6	7	8	8	8	8	6	13	5	7	14

ANALISIS CUANTITAVIO Y CUALITATIVO DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN LA APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS FISICAS EN LA ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO DEL MUNICIPIO DE GAMA

Para la realización del siguiente informe, se tienen en cuenta tres registros de las pruebas físicas (shuttle run, salto vertical, salto horizontal, 20 metros, 50 metros, 300 metros y test de legger) para las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento; la participación total en las diferentes categorías fue de 47 participantes de 65 inscritos en la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama, equivalente al 72,3%; de estos, el 23,4% pertenece a la categoría de iniciación, el 36,1% pertenece a la categoría de fundamentación y el 40,4% de perfeccionamiento.

Las pruebas realizadas para los participantes se hicieron en tres registros:

1. *Registro inicial:* fue realizado en el mes de agosto, semana del 9 al 13, distribuyendo las pruebas físicas por capacidad en el trascurso de la semana; para esta primera toma de datos, se tuvieron en cuenta las medidas antropométricas de cada uno de los participantes.



2. *Registro de control:* fue realizado en la semana del 10 al 16 de octubre, distribuyendo las capacidades del mismo modo que la aplicación inicial; para esta segunda toma solo se tienen en cuenta el registro de datos específicos de cada prueba.



3. *Registro final*: fue realizado en la semana del 22 a 26 del mes de noviembre, teniendo como resultado los datos finales para la comparación y análisis estadístico.



A continuación, se expresan en las siguientes tablas los datos correspondientes a cada una de las categorías participante en la toma de registros físicos para la escuela de formación de baloncesto del municipio de Gama:

CUADRO GRAFICO COMPARATIVO RENDIEMIENTO FISICO CATEGORIA DE INICIACION, ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO MUNICIPIO DE GAMA

N°	DEPORTISTA	REGISTRO ANTROPOMÉTRICO					REGISTRO INICIAL					REGISTRO DE CONTROL					REGISTRO FINAL				
		Edad	Peso Kg	Estatura	Talla sentado	Envergadura	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)
1	Omar Santiago Garzón Peña	7	23	1.24	67	1.04	12,69	160	120	6,24	12,34	12,55	163	123	6,20	12,31	12,54	163	125	6,19	12,30
2	Mauren Yulieth Martinez	8	34	1.33	70	1.18	12,11	187	134	6,13	12,12	12,08	187	135	6,12	12,10	12,08	188	138	6,11	12,09
3	Emily Bejarano Lopez	7	22	1.26	68	1.17	12,58	175	150	6,16	12,20	12,56	180	158	6,14	12,19	12,54	182	159	6,14	12,15
4	Paula Valentina Beltran Beltran	7	16	1.09	59	97	12,64	150	140	7,12	13,09	12,61	155	145	7,09	13,05	12,60	155	144	7,08	12,57
5	Didier Hormaza Bejarano	7	32	1.21	65	1.13	14,30	62	78	8,45	14,35	14,28	65	79	8,40	14,30	14,25	67	82	8,38	14,23
6	Itzel Valeria Linares	9	33	1.40	73	1.30	10,57	192	111	6,13	12,16	10,55	192	117	6,11	12,15	10,54	191	119	6,11	10,53
7	Danna Carolina Linares	7	21	1.25	66	1.17	14,92	69	95	7,55	13,03	14,97	71	98	7,51	13,01	14,90	72	100	7,50	14,90
8	Luis Angel Romero Barreto	7	27	1.23	64	1.18	13,88	69	135	6,86	12,66	13,86	71	138	6,88	12,66	13,86	71	139	6,89	13,86
9	Mari Sol Ortiz Mendez	9	35	1.35	71	1.32	12,26	155	152	6,89	13,25	12,25	158	155	6,88	13,24	12,24	158	158	6,87	13,20
10	Santiago Rodriguez	7	31	1.26	68	1.24	14,01	145	148	6,74	14,12	14,00	150	156	6,75	14,11	13,98	151	157	6,64	14,10
11	Yefersson Rodriguez Dueñas	8	36	1.36	71	1.34	14,00	171	158	6,87	14,21	13,98	178	166	6,85	14,20	13,98	178	166	6,84	14,19
PROMEDIO							13,09	140	129	6,83	13,05						13,05	143	135,18	6,80	13,10
PROMEDIO DE RENDIMIENTO																	0,31	2,67	4,64	0,52	0,41

CUADRO GRAFICO COMPARATIVO RENDIEMIENTO FISICO CATEGORIA DE FUNDAMENTACION, ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO MUNICIPIO DE GAMA

N°	DEPORTISTA	REGISTRO ANTROPOMÉTRICO					REGISTRO INICIAL					REGISTRO DE CONTROL					REGISTRO FINAL				
		Edad	Peso Kg	Estatura	Talla sentado	Envergadura	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	2O mts (seg)	50 mts (seg)
1	Mileth Yurany Gonzalez Perez	10	35	1.42	70	1.23	11,4	203	128	4,28	11,29	11,4	204	132	4,26	11,30	11,38	208	135	4,26	11,28
2	Ktalina Morera Romero	10	55	1.55	77	1.58	11,00	228	142	4,50	10,26	10,98	228	143	4,41	10,24	10,97	230	146	4,40	10,22
3	Danna Lizeth Beltran Beltran	13	46	1.51	76	1.49	13,08	227	132	3,70	9,60	13,03	227	131	3,70	9,58	13,00	228	137	3,69	9,57
4	Juliaa Sofia Mora Bautista	12	36	1.48	76	1.41	13,70	210	134	5,00	11,45	13,68	213	138	4,55	11,43	13,68	216	140	4,52	11,41
5	Yhoan Rodiguez Dueñas	13	44	1.63	78	1.55	10,70	251	168	5,28	14,00	10,7	252	168	5,28	14,00	10,68	155	171	5,25	14,01
6	Andres Javier Bautista	13	50	1.59	76	1.60	11,72	233	138	4,35	10,79	11,7	237	137	4,33	10,76	11,69	139	139	4,31	10,75
7	Laura Rodriguez Clavijo	13	57	1.59	83	1.49	12,67	226	118	4,45	10,52	12,65	229	121	4,40	10,5	12,66	237	126	4,39	10,48
8	Viviana Leon	13	55	1.62	79	1.63	13,88	235	126	6,78	15,38	13,82	237	125	6,71	15,37	13,80	241	128	6,71	15,35
9	Yessica Maria Beltran Garavito	14	44	1.51	76	1.49	12,68	230	141	3,45	9,28	12,64	231	144	3,44	9,21	12,62	234	148	3,43	9,20
10	Karol Samantha Cruz	13	39	1.49	74	1.41	11,93	218	115	4,00	11,16	11,92	219	118	4,00	11,17	11,90	224	123	3,98	11,16
11	Katherinne Acosta	14	58	1.63	78	1,61	11,89	253	251	6,89	15,43	11,87	255	253	6,88	15,40	11,86	257	258	6,87	15,39
12	Yennifer beltran mora	13	42	1,52	77	1,49	11,52	225	248	5,21	14,03	11,51	227	250	5,19	14,03	11,51	231	255	5,20	14,01
13	Jhonnatan Romero Lopez	14	53	1,58	82	1,56	10,65	232	270	3,98	9,87	10,63	236	275	3,95	9,88	10,61	139	276	3,93	9,88
14	Jelman Rodriguez Martinez	14	55	1,6	75	1,58	10,68	235	272	4,01	10,41	10,66	241	278	10,40	10,39	10,65	249	280	10,36	10,38
15	Fabian esteban Cruz Peña	13	55	1,7	81	1.68	10,78	261	271	4,38	10,61	10,57	265	274	4,35	10,59	10,55	272	275	4,35	10,55
16	Melissa Romero Lopez	12	53	1,56	76	1.55	12,60	230	239	5,56	11,14	12,55	243	241	5,55	11,13	12,50	251	243	5,54	11,12
17	Cesar Esneider Beltran	14	57	1,65	79	1.62	10,89	250	259	5,34	11,01	10,81	257	268	5,34	11,00	10,78	259	275	5,35	10,58
PROMEDIO							11,87	232	185	4,77	11,54						11,81	222	191,47	5,09	11,49
PROMEDIO DE RENDIMIENTO																	0,46	4,69	3,27	6,63	0,46

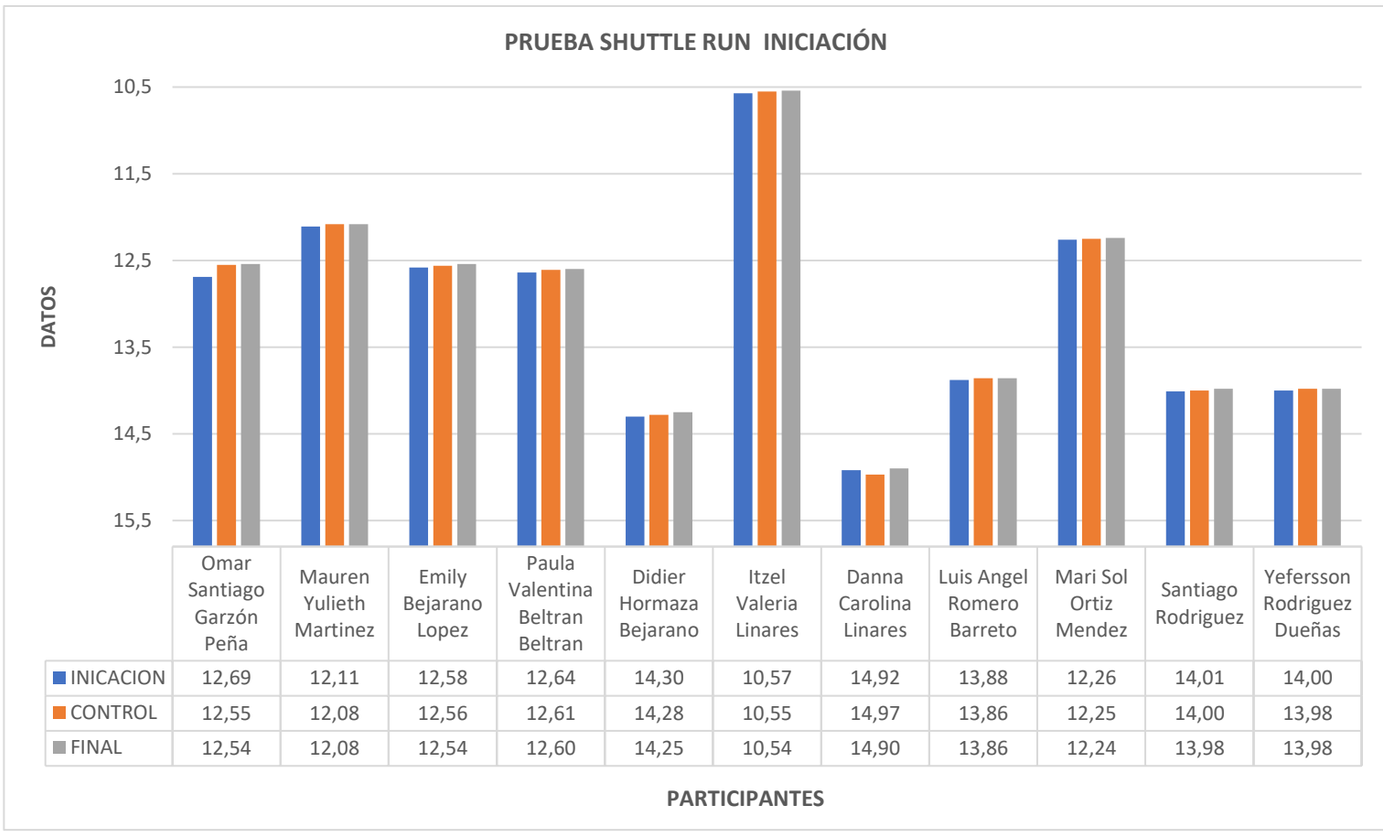
CUADRO GRAFICO COMPARATIVO RENDIEMIENTO FISICO CATEGORIA DE PERFECCIONAMIENTO, ESCUELA DE FORMACION DE BALONCESTO MUNICIPIO DE GAMA

		REGISTRO ANTROPOMÉTRICO					REGISTRO INICIAL							REGISTRO DE CONTROL							REGISTRO FINAL						
N°	DEPORTISTA	Edad	Peso Kg	Estatura	Talla sentado	Envergadura	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	20 mts (seg)	50 mts (seg)	300 mts (seg)	TEST LEGER	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	20 mts (seg)	50 mts (seg)	300 mts (seg)	TEST LEGER	SHUTTLE RUN	SALTO VERTICAL	SALTO HORIZONTAL	20 mts (seg)	50 mts (seg)	300 mts (seg)	TEST LEGER
1	Paula Leonela Hormaza	17	58	1.57	79	1.55	11,44	233	129	3,39	9,77	48	5	11,41	240	136	3,32	9,71	43	6	11,4	245	138	3,31	9,70	42	6
2	Andres Fabian Hormaza	17	57	1.67	79	1.65	9,95	250	129	3,59	8,82	43	7	9,90	251	172	3,53	8,80	40	7	9,87	256	175	3,51	8,79	38	8
3	Yader Ortiz	17	62	1.81	86	1.79	9,80	278	210	2,19	8,24	41	10	9,81	280	200	2,15	8,20	39	12	9,8	281	203	2,14	8,21	38	13
4	Ivan Mauricio Martinez	16	76	1.75	81	1.73	11,89	256	198	4,16	10,17	67	3	11,87	258	200	4,16	10,16	66	4	11,87	259	206	4,14	10,14	65	5
5	Brayan Esteban Beltran Peña	14	51	1.69	84	1.67	9,04	266	205	2,01	7,39	41	11	9,02	268	210	2,00	7,30	38	14	11,88	269	270	2,00	7,29	37	15
6	Paula Andrea Beltran Mora	16	50	1.56	75	1.54	11,48	240	130	3,43	9,76	47	4	11,45	245	243	3,41	9,74	44	5	11,42	250	246	3,40	9,73	41	6
7	Juan Esteban Beltran Beltran	15	72	1.88	89	1.86	9,88	291	182	2,25	7,64	43	7	9,81	293	217	2,21	7,61	40	8	9,81	297	296	2,20	7,60	39	8
8	Juan David Garzon Bermudez	17	69	1.76	81	1.74	9,75	270	201	3,16	9,98	42	5	9,74	272	203	3,15	9,95	40	5	9,72	278	279	3,13	9,94	40	6
9	Danna Sanchez	16	56	1.62	76	1.61	11,68	256	118	4,18	10,34	58	3	11,68	258	259	4,15	10,31	56	4	11,65	259	259	4,14	10,30	55	6
10	Valeria Beltran Romero	17	56	1.67	76	1.65	11,34	278	198	3,28	10,00	46	6	11,32	257	257	3,25	9,99	45	7	11,31	260	260	3,21	9,97	43	7
11	Camilo Andres Perez	17	69	1.70	82	1.67	10,89	273	156	3,98	10,07	43	6	10,89	278	278	3,86	10,05	41	7	10,88	280	280	3,85	10,04	40	8
12	Wilson Fabian Bejarano	16	62	1.65	82	1.60	9,06	249	179	2,30	7,30	42	7	9,03	250	200	2,27	7,28	40	8	10,87	255	203	2,26	7,25	38	8
13	Breidy yulithza Urrea	16	57	1.58	84	1.54	11,80	235	127	3,06	8,28	55	5	11,75	240	127	3,00	8,26	54	7	11,7	243	130	2,98	8,25	51	8
14	Yanckarlo Gonzalez Perez	15	51	1.63	79	1.61	10,88	249	142	3,05	8,20	47	7	10,88	250	170	3,02	8,18	44	7	10,86	256	178	3,01	8,15	41	8
15	Nikol Gonzales Perez	16	56	1.60	79	1.58	11,89	245	123	4,23	10,68	56	3	11,87	247	248	4,20	10,65	53	5	11,86	251	250	4,16	10,62	51	6
16	Danilo Rodriguez	17	53	1.70	76	1.68	11,13	266	212	2,40	7,23	43	10	11,10	270	218	2,38	7,20	41	12	11,85	278	251	2,35	7,18	41	13
17	Sonia Marcela Hormaza	17	62	1.63	81	1.60	11,76	241	114	4,23	10,54	44	3	11,74	243	245	4,21	10,52	41	4	11,74	251	276	4,18	10,51	40	5
18	Daniela Linares Garcia	17	56	1.60	78	1.58	11,56	240	121	4,18	10,24	57	3	11,55	245	244	4,16	10,22	57	5	11,53	252	251	4,14	10,21	55	7
19	Daniel Fernando Cruz	17	63	1.70	75	1.67	9,25	268	189	2,00	7,30	40	11	9,23	270	220	2,00	7,28	39	13	9,21	226	231	2,01	7,27	38	14
PROMEDIO							10,76	257	161	3,21	9,05	47,53	6,11								11,01	261	239,35	3,16	9,01	43,84	8,26
PROMEDIO DE RENDIMIENTO																					2,33	1,72	48,47	1,58	0,47	8,40	35,34

PRUEBA SHUTTLE RUN

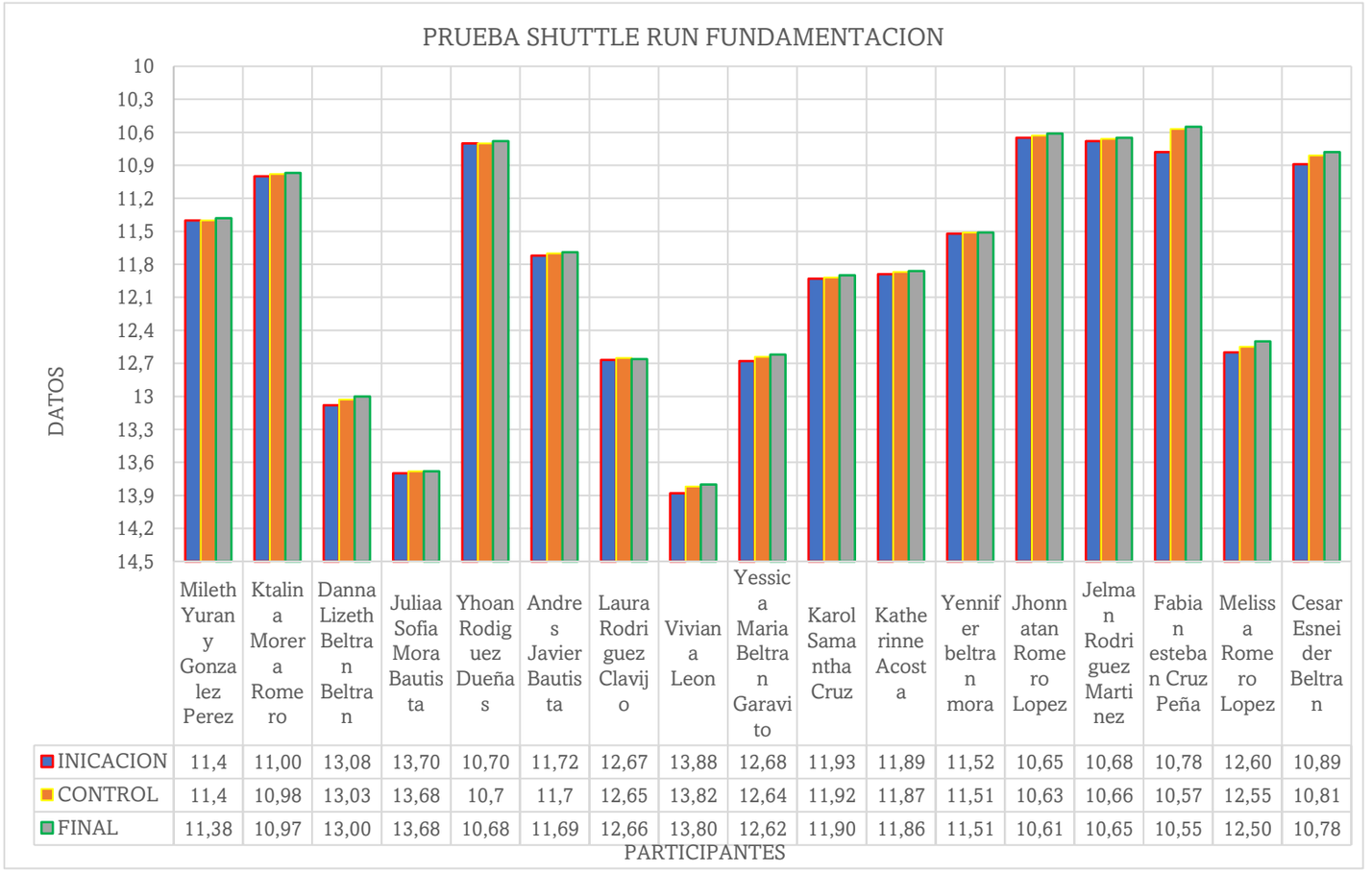
Para la aplicación de esta prueba, se realizo con anterioridad una pequeña movilidad articular y un calentamiento enfocado a los músculos de miembros inferiores (glúteo mayor, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, etc) con el fin de prevenir lesiones y cuidar la integridad de los deportistas,

Para el análisis estadístico de esta prueba se requiere los siguientes gráficos:



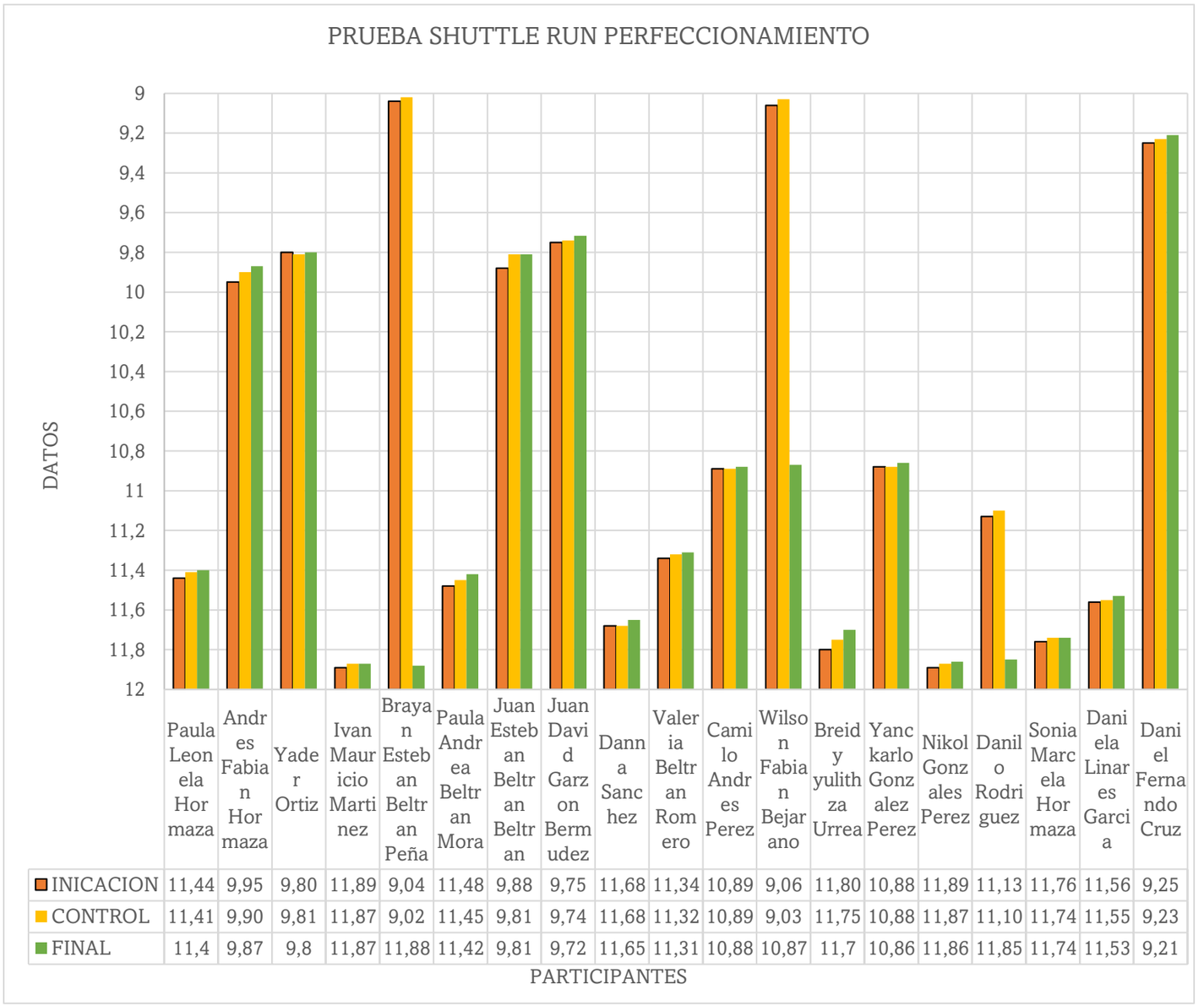
	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	12,69	12,11	12,58	12,64	14,30	10,57	14,92	13,88	12,26	14,01	14,00
CONTROL	12,55	12,08	12,56	12,61	14,28	10,55	14,97	13,86	12,25	14,00	13,98
FINAL	12,54	12,08	12,54	12,60	14,25	10,54	14,90	13,86	12,24	13,98	13,98

ANALISIS: se determina que el porcentaje de rendimiento grupal para la prueba de shuttle run en la categoría de iniciación con niños de 6 a 8 años es de un 0,31%, lo cual determina que el valor promedio estímulo para cada niño es de aproximadamente 2 segundos por milésima de segundo durante el proceso de entrenamiento aplicado en 6 meses.



	Mileth Yuranny Gonzalez Perez	Ktalina Morera Romero	Danna Lizeth Beltran Beltran	Juliaa Sofia Mora Bautista	Yhoan Rodiguez Dueñas	Andres Javier Bautista	Laura Rodriguez Clavijo	Viviana Leon	Yessica Maria Beltran Garavito	Karol Samantha Cruz	Katherinne Acosta	Yennifer beltran mora	Jhonnatan Romero Lopez	Jelman Rodriguez Martinez	Fabian esteban Cruz Peña	Melissa Romero Lopez	Cesar Esneider Beltran
INICACION	11,4	11,00	13,08	13,70	10,70	11,72	12,67	13,88	12,68	11,93	11,89	11,52	10,65	10,68	10,78	12,60	10,89
CONTROL	11,4	10,98	13,03	13,68	10,7	11,7	12,65	13,82	12,64	11,92	11,87	11,51	10,63	10,66	10,57	12,55	10,81
FINAL	11,38	10,97	13,00	13,68	10,68	11,69	12,66	13,80	12,62	11,90	11,86	11,51	10,61	10,65	10,55	12,50	10,78

ANALISIS: se determina que el porcentaje de rendimiento grupal para la prueba de shuttle run en la categoría de fundamentación con niños de 9 a 13 años es de un 0,46%, lo cual determina que el valor promedio estímulo para cada joven es de aproximadamente 4 segundos por milésima de segundo durante el proceso de entrenamiento aplicado en 6 meses.



	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	11,44	9,95	9,80	11,89	9,04	11,48	9,88	9,75	11,68	11,34	10,89	9,06	11,80	10,88	11,89	11,13	11,76	11,56	9,25
CONTROL	11,41	9,90	9,81	11,87	9,02	11,45	9,81	9,74	11,68	11,32	10,89	9,03	11,75	10,88	11,87	11,10	11,74	11,55	9,23
FINAL	11,4	9,87	9,8	11,87	11,88	11,42	9,81	9,72	11,65	11,31	10,88	10,87	11,7	10,86	11,86	11,85	11,74	11,53	9,21

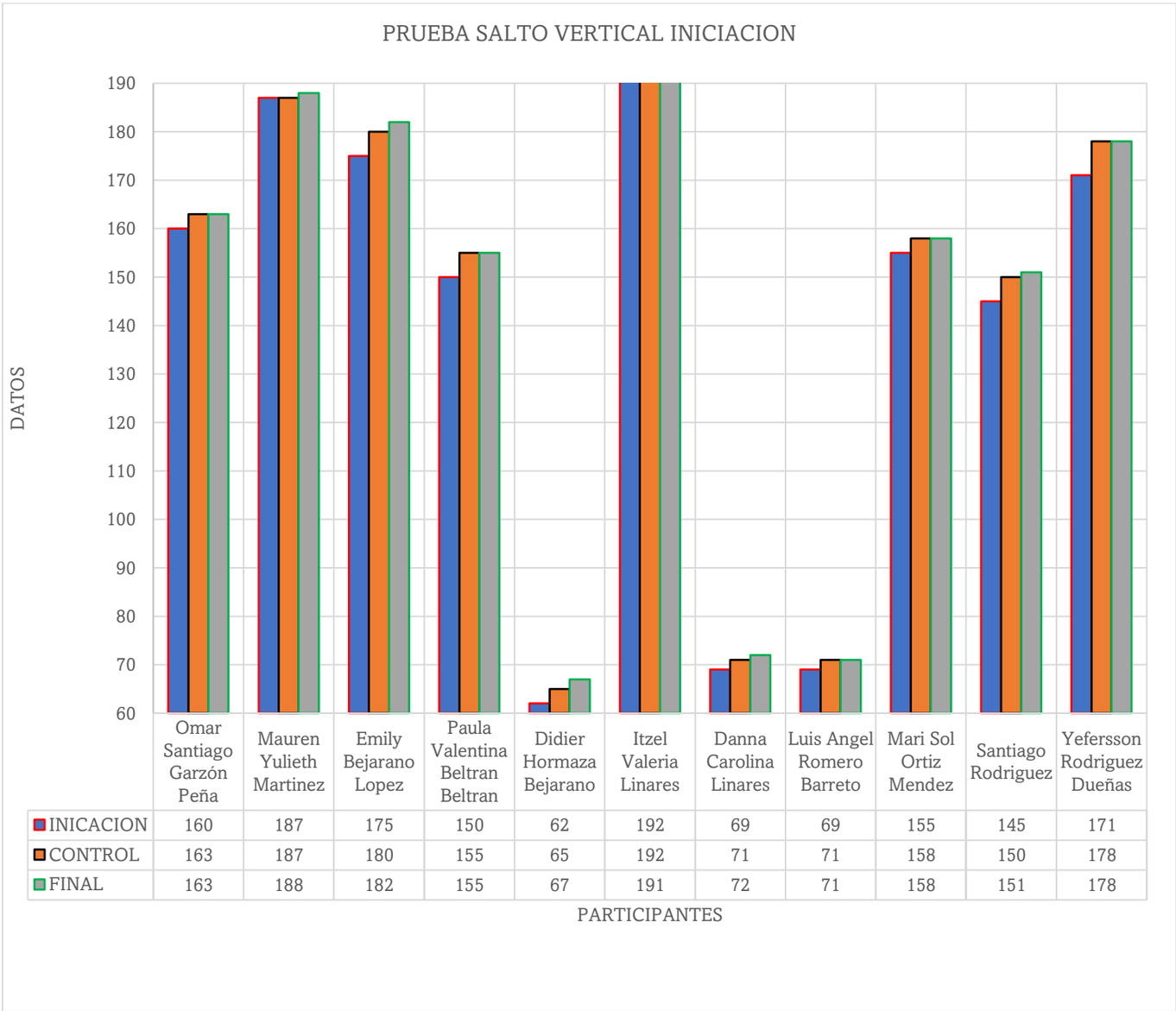
ANALISIS: se determina que el porcentaje de rendimiento grupal para la prueba de shuttle run en la categoría de perfeccionamiento con niños de 14 a 17 años es de un 2,33%, lo cual determina que el valor promedio estímulo para cada joven es de aproximadamente 4 segundos por milésima de segundo durante el proceso de entrenamiento aplicado en 6 meses.

El mejor tiempo estimado para la categoría de perfeccionamiento en esta prueba realizada es de 9,02 segundos con milésimas de segundos siendo el participante Masculino Brayan Esteban Beltrán Peña.

PRUEBA SALTO VERTICAL

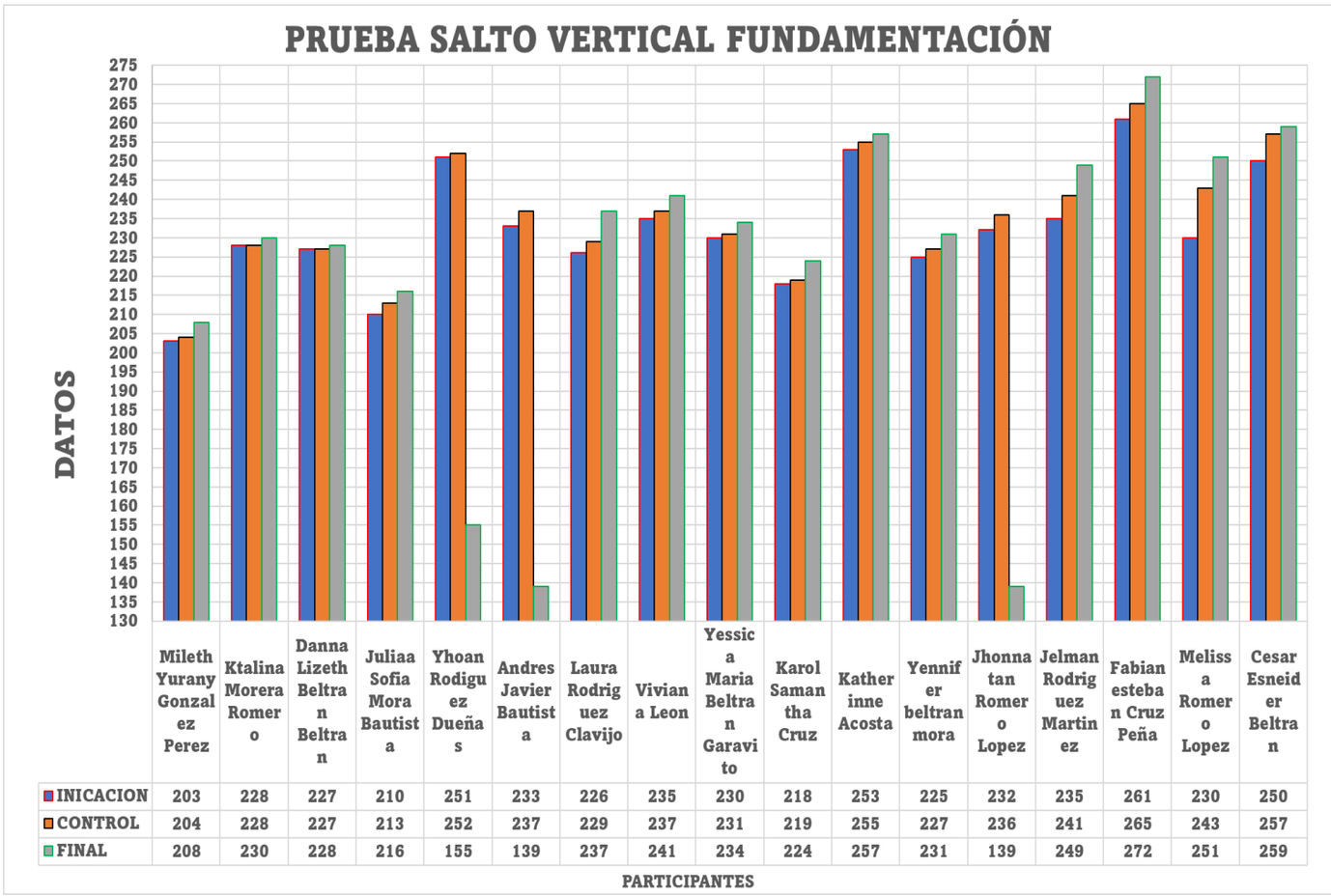
Para la aplicación de la prueba de salto vertical, se realizo antes del registro el calentamiento correspondiente a los grupos musculares, esta prueba fue aplicada a las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento;

Para el análisis estadístico de esta prueba se requiere los siguientes gráficos:

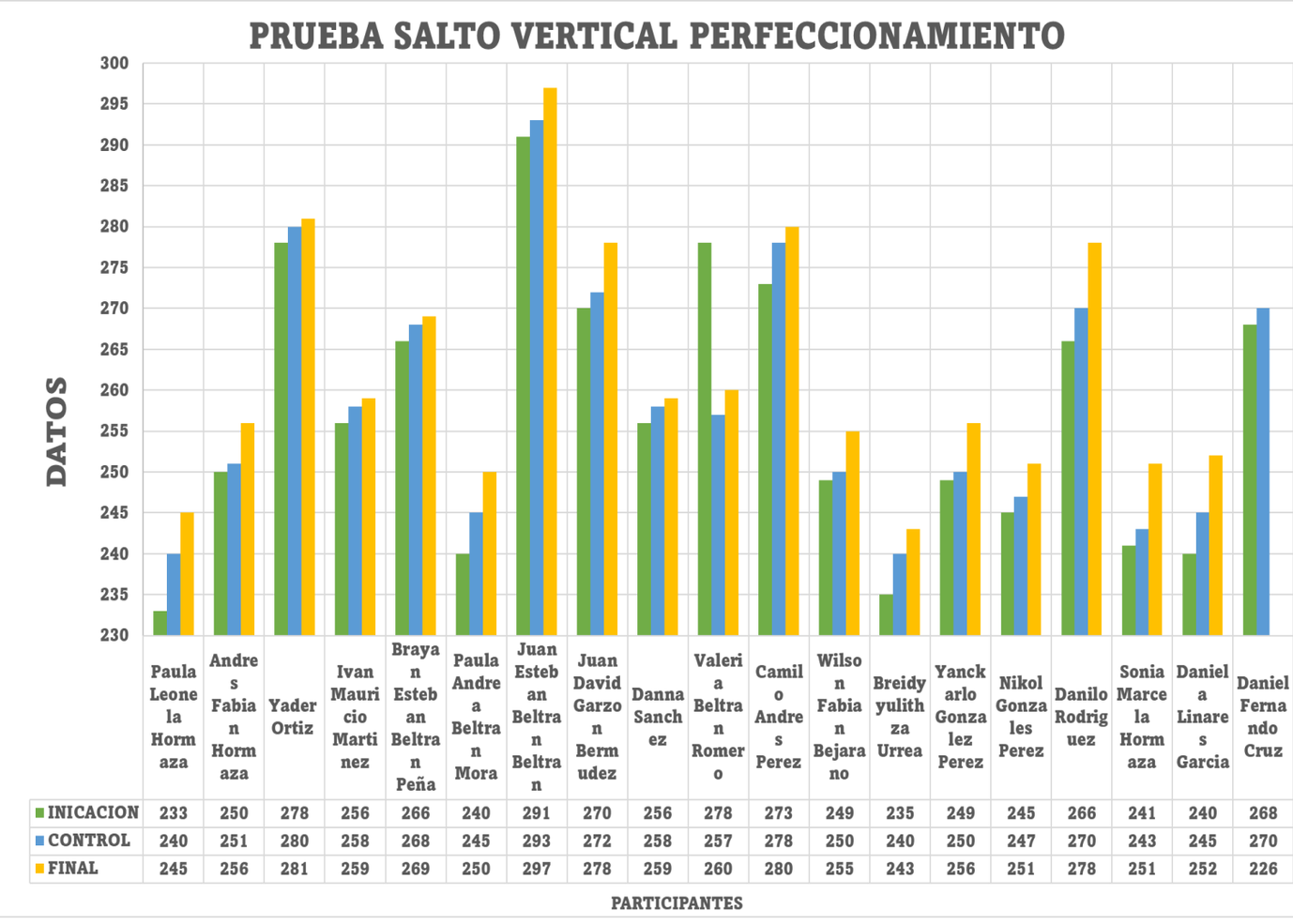


	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	160	187	175	150	62	192	69	69	155	145	171
CONTROL	163	187	180	155	65	192	71	71	158	150	178
FINAL	163	188	182	155	67	191	72	71	158	151	178

ANALISIS: para la prueba de salto vertical, se determina que para la categoría de iniciación el porcentaje de rendimiento es de un 2,67%; siendo el tomado el dato promedio grupal en el registro inicial (140 centímetros) y el dato del registro final (143 centímetros), siendo el valor numérico generado para esta categoría de 3 centímetros de mejoramiento en 6 meses de intervención con trabajo lúdico recreativo pliométrico.



ANALISIS: Para la prueba vertical en la categoría de fundamentación, se determina por medio del promedio para el registro inicial el cual tiene como referencia 222 centímetros y el registro final con un promedio de 232 centímetros que el porcentaje de rendimiento durante los seis meses de intervención está en un 4,69% de mejoramiento grupal, siendo el valor numérico alcanzado de 10 centímetros aumentados.

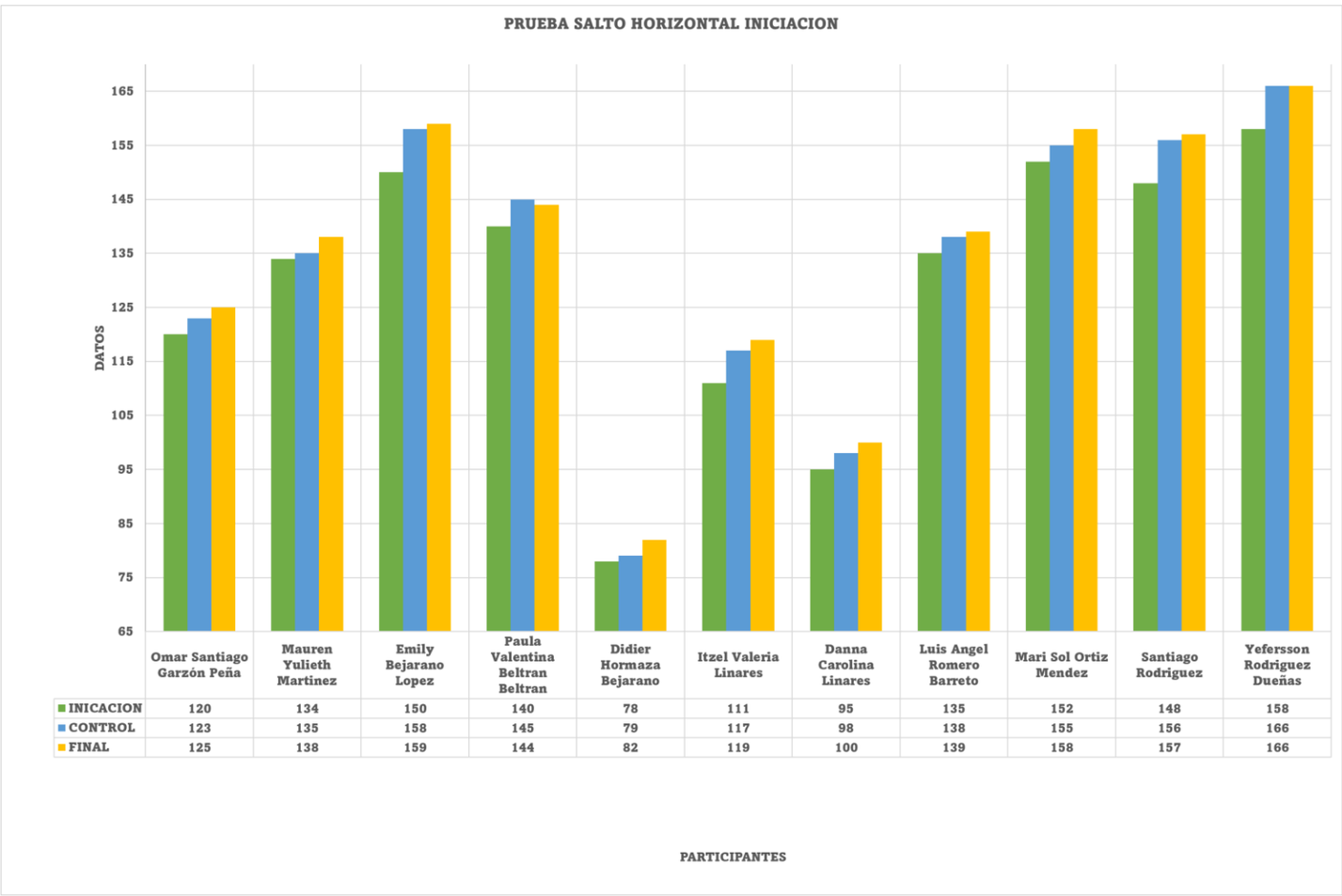


ANALISIS: Se determina por medio de la aplicación de la prueba salto vertical que el porcentaje de rendimiento grupal para la categoría de perfeccionamiento es de 1,72%, siendo 4 centímetros el valor numérico alcanzado durante la intervención de entrenamiento en seis meses, teniendo como referencia el promedio del registro inicial 257 centímetros y el promedio del registro final 261 centímetros para la categoría en general.

PRUEBA SALTO HORIZONTAL:

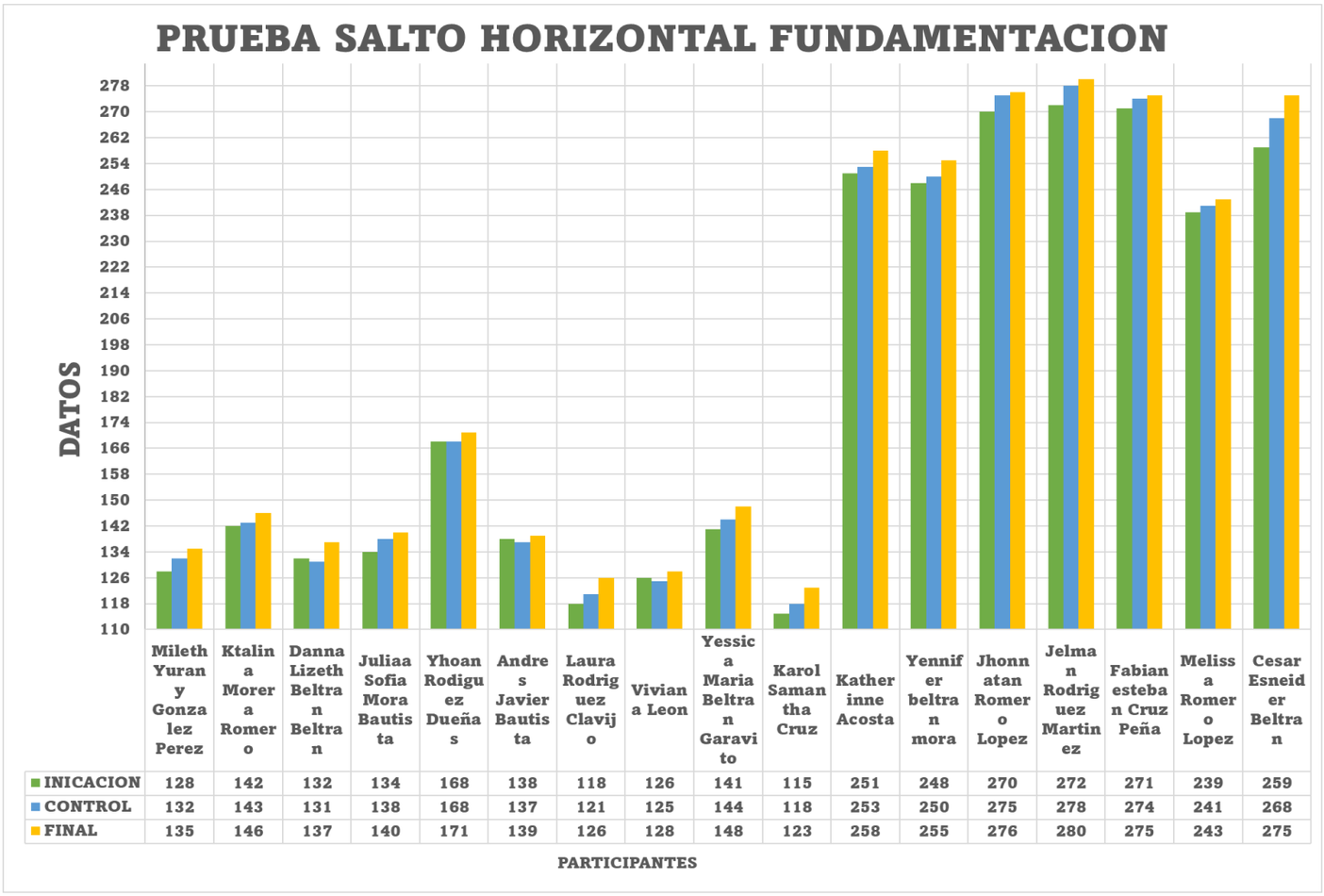
Para la aplicación de la prueba de salto horizontal, se realizó antes del registro el calentamiento correspondiente a los grupos musculares, esta prueba fue aplicada a las categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento;

Para el análisis estadístico de esta prueba se requiere los siguientes gráficos:

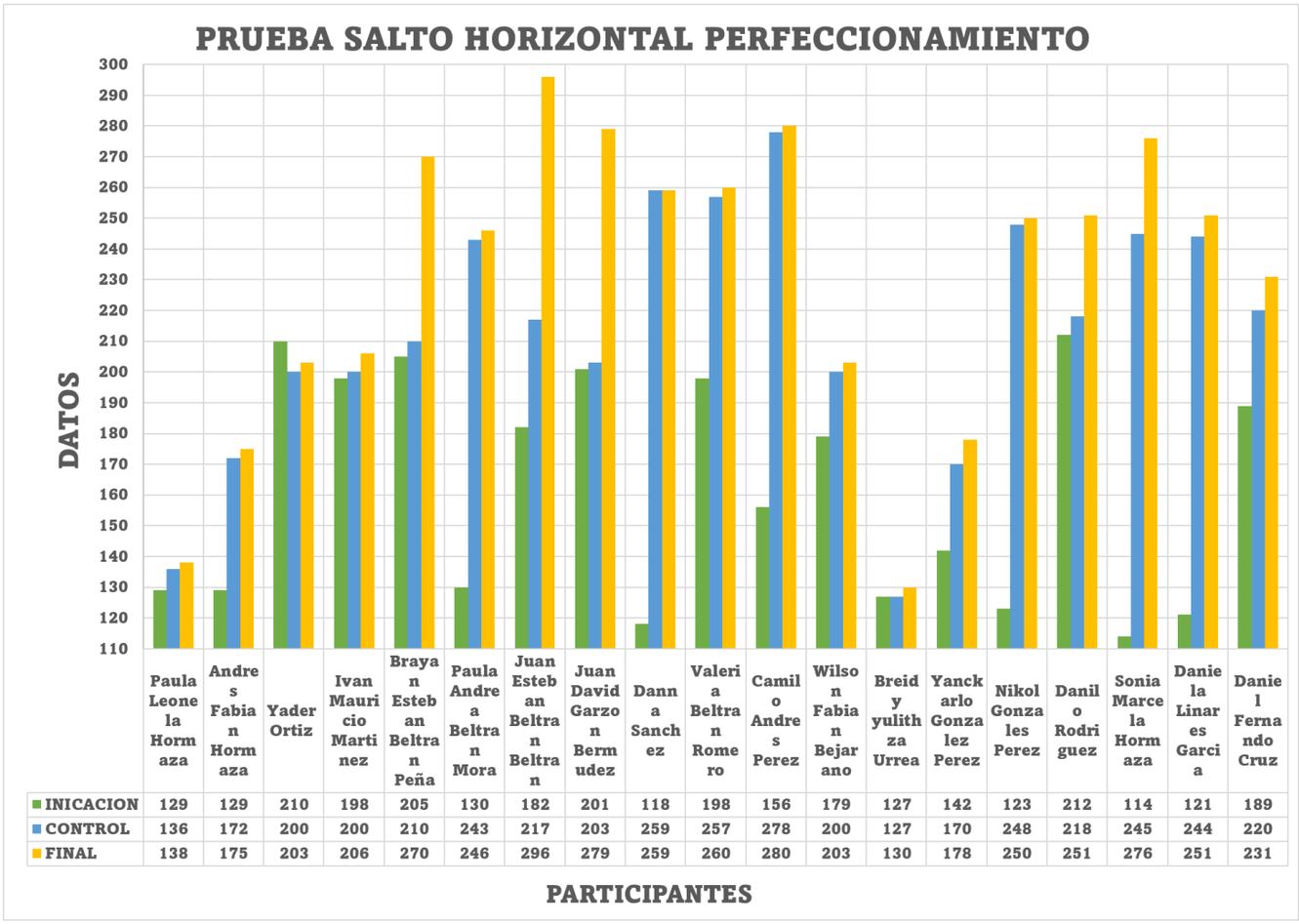


	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	120	134	150	140	78	111	95	135	152	148	158
CONTROL	123	135	158	145	79	117	98	138	155	156	166
FINAL	125	138	159	144	82	119	100	139	158	157	166

ANALISIS: se determina que para la prueba de salto horizontal el promedio de rendimiento en la categoría de iniciación es de 4,64% de mejoramiento durante los seis meses de entrenamiento, siendo los promedios bases para determinar el rendimiento, el promedio del registro inicial (129 centímetros) y el registro final (135 centímetros), lo cual determina una diferencia de mejoramiento de 6 centímetros.



ANALISIS: se determina que para la prueba de salto horizontal el promedio de rendimiento en la categoría de fundamentación es de 3,27% de mejoramiento durante los seis meses de entrenamiento, siendo los promedios bases para determinar el rendimiento, el promedio del registro inicial (185 centímetros) y el registro final (182 centímetros), lo cual determina una diferencia de mejoramiento de 7 centímetros.



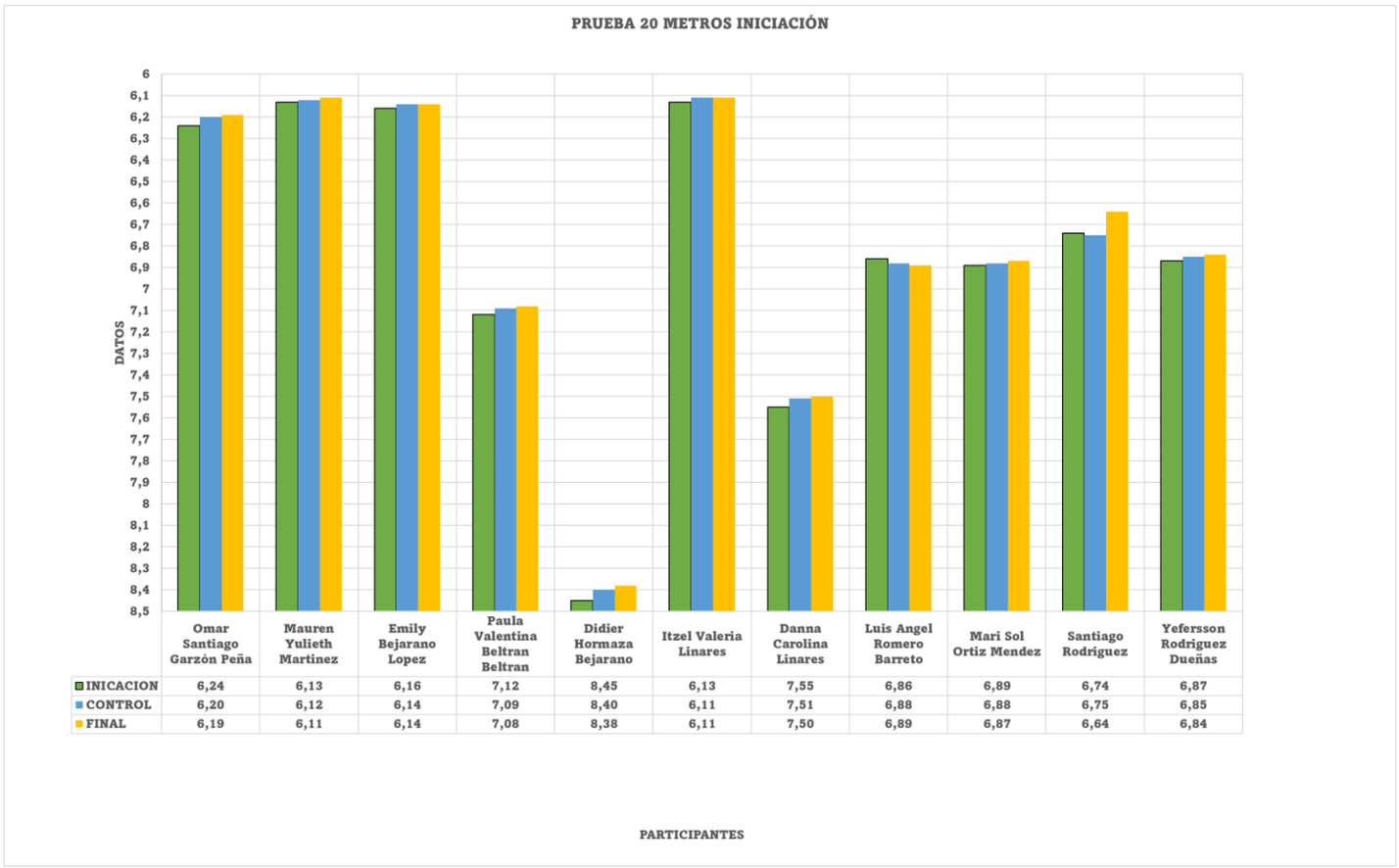
ANALISIS:

Se determina que para la prueba de salto horizontal el promedio de rendimiento en la categoría de perfeccionamiento es de 48,47% de mejoramiento durante los seis meses de entrenamiento, siendo los promedios bases para determinar el rendimiento, el promedio del registro inicial (161 centímetros) y el registro final (239 centímetros), lo cual determina una diferencia de mejoramiento de 78 centímetros.

PRUEBA 20 METROS:

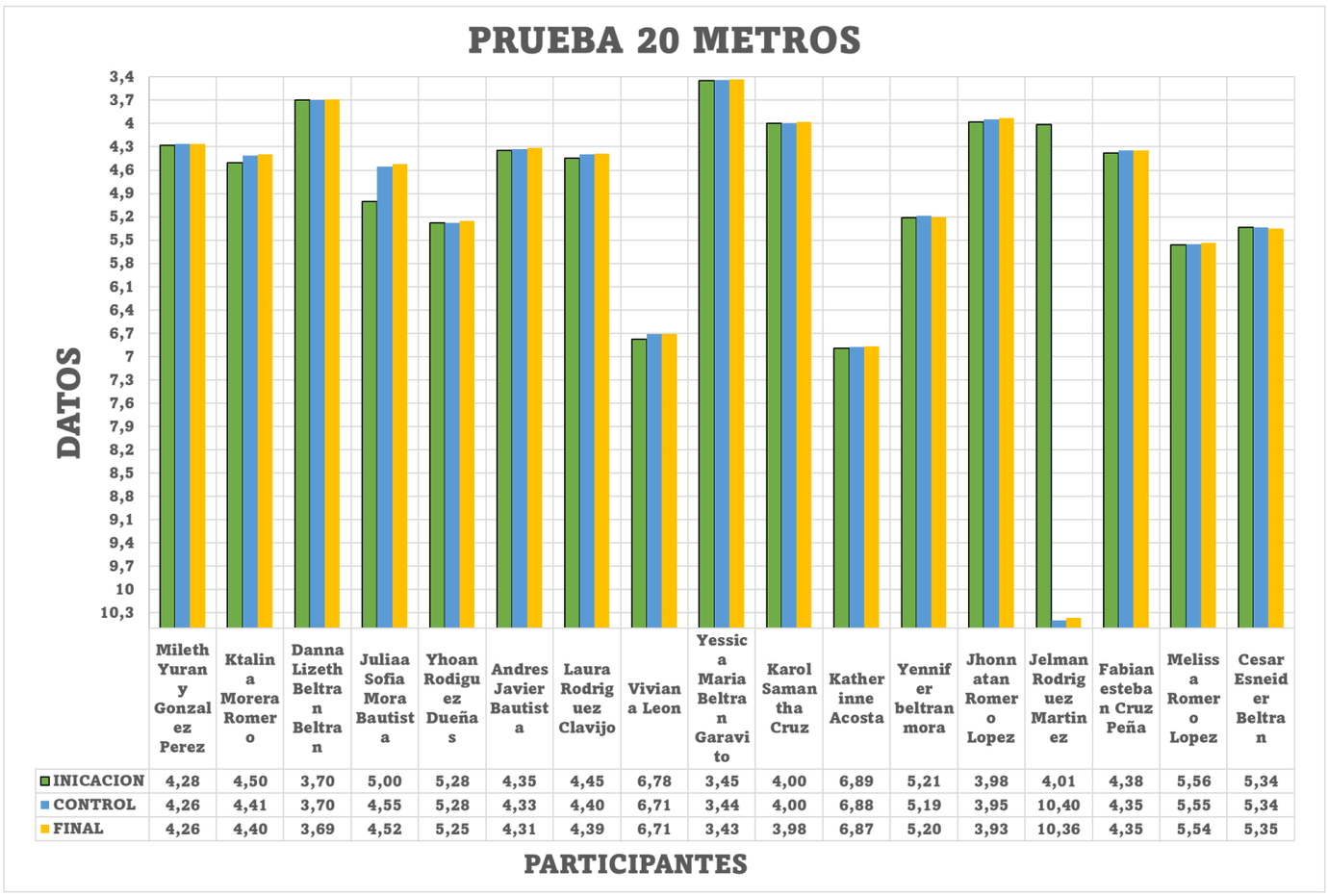
Para la aplicación de esta prueba, se realizó con anterioridad una pequeña movilidad articular y un calentamiento enfocado a los músculos de miembros inferiores (glúteo mayor, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, etc) con el fin de prevenir lesiones y cuidar la integridad de los deportistas,

Para el análisis estadístico de esta prueba se requiere los siguientes gráficos:

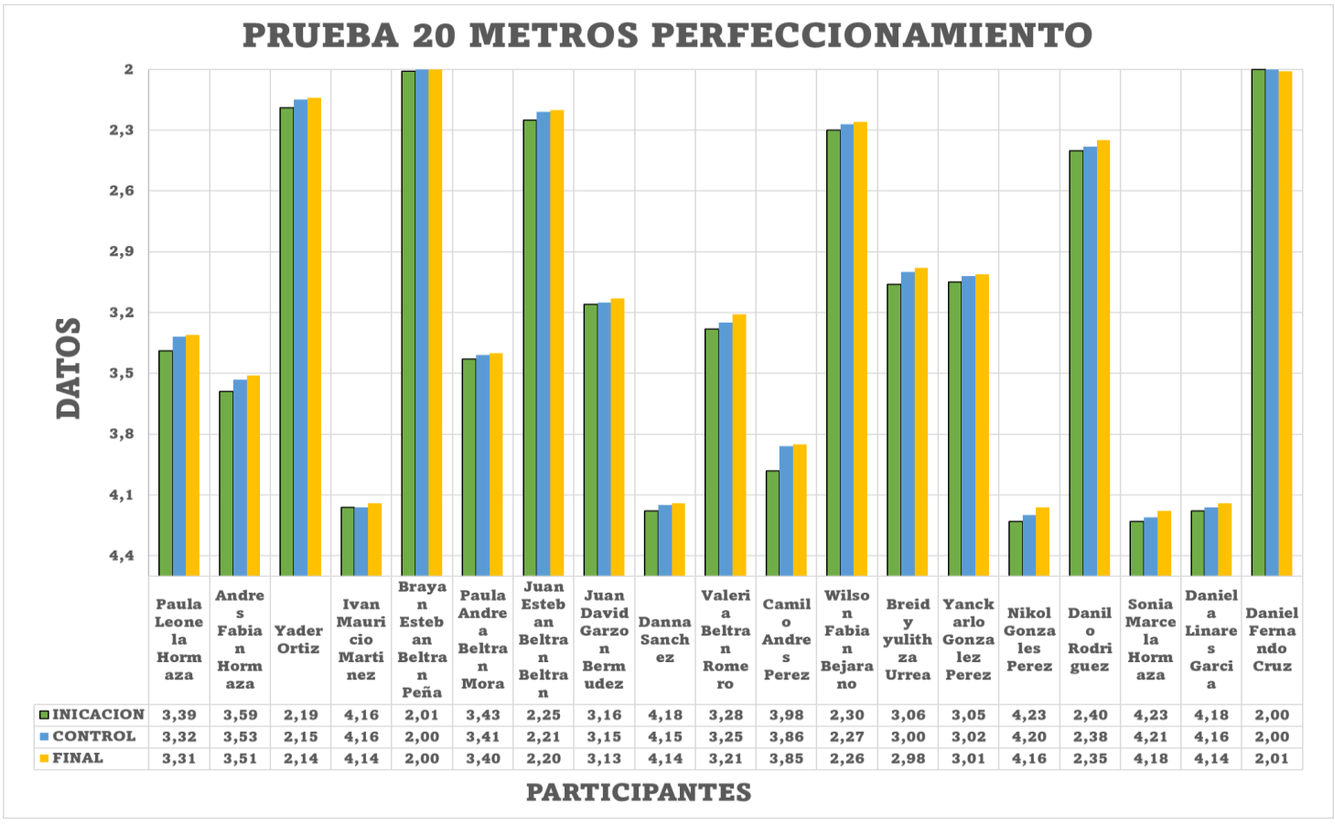


	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	6,24	6,13	6,16	7,12	8,45	6,13	7,55	6,86	6,89	6,74	6,87
CONTROL	6,20	6,12	6,14	7,09	8,40	6,11	7,51	6,88	6,88	6,75	6,85
FINAL	6,19	6,11	6,14	7,08	8,38	6,11	7,50	6,89	6,87	6,64	6,84

ANALISIS: para determinar el valor promedio de rendimiento en la categoría de iniciación, se tuvieron los promedios globales de la toma inicial y la toma final, siendo los valores para estos 6,80 segundos con milisegundos y 6,83 segundos con milisegundos, teniendo como resultado 0,52% del promedio de rendimiento durante la aplicación en las sesiones de entrenamiento generando 0,3 milisegundos como valor numérico de diferencia entre prueba y prueba.



ANALISIS: para determinar el valor promedio de rendimiento en la categoría de fundamentación, se tuvieron cuenta los promedios globales de la toma inicial y la toma final, siendo los valores para estos 4,77 segundos con milisegundos y 5,09 segundos con milisegundos, teniendo como resultado 6,63% del promedio de rendimiento durante la aplicación en las sesiones de entrenamiento generando así 1, 68 segundos con milisegundos de mejora durante el periodo de entreno.



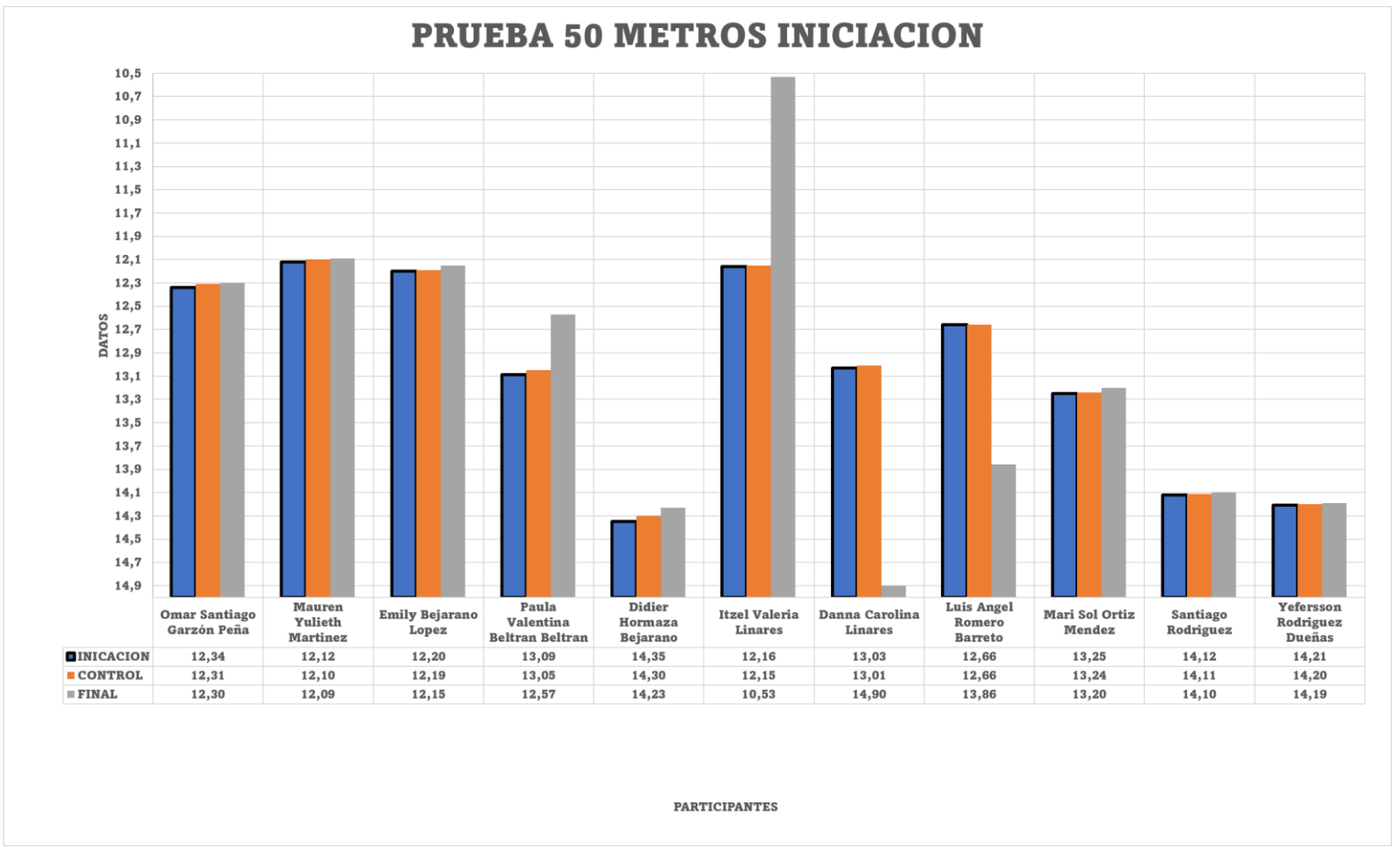
ANALISIS: para determinar el valor promedio de rendimiento en la categoría de perfeccionamiento, se tuvieron cuenta los promedios globales de la toma inicial y la toma final, siendo los valores para estos 3,21 segundos con milisegundos y 3,16 segundos con milisegundos, teniendo como resultado 1,58% del promedio de

rendimiento durante la aplicación en las sesiones de entrenamiento, siendo la diferencia entre registros de 5 milisegundo.

PRUEBA 50 METROS:

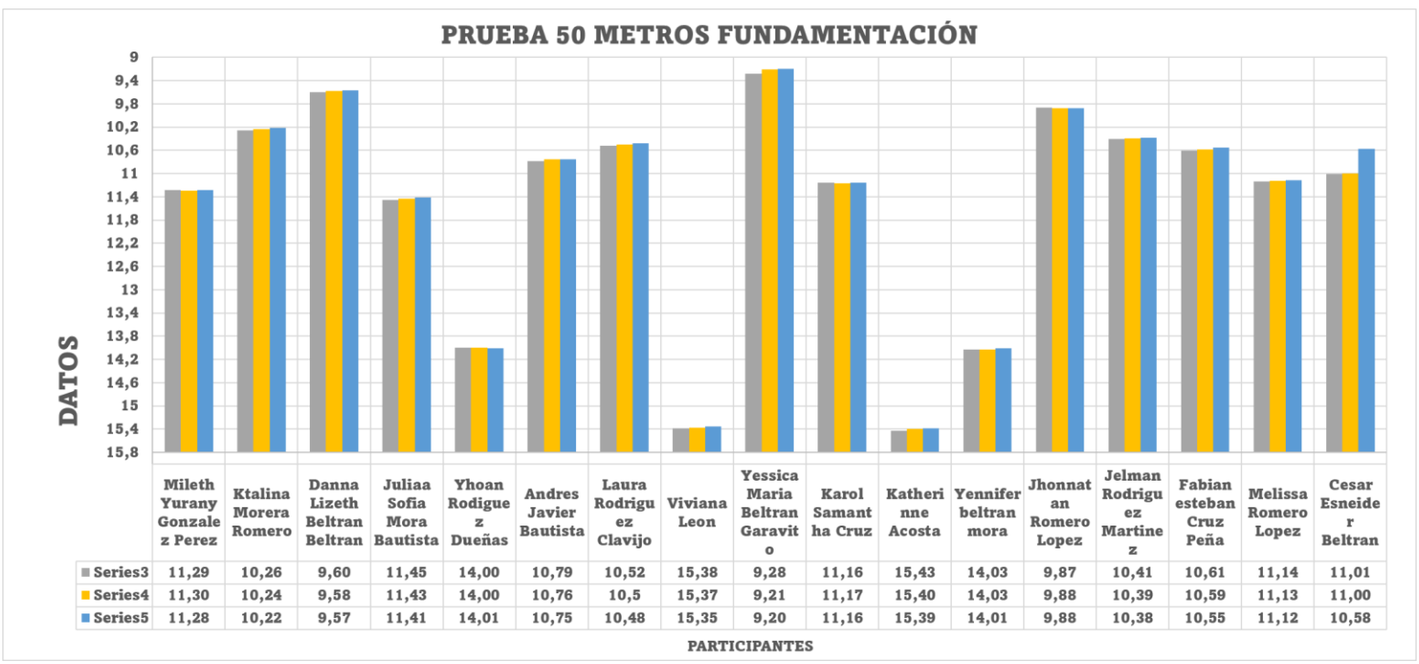
Para la aplicación de esta prueba, se realizó con anterioridad una pequeña movilidad articular y un calentamiento enfocado a los músculos de miembros inferiores (glúteo mayor, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, etc) con el fin de prevenir lesiones y cuidar la integridad de los deportistas,

Para el análisis estadístico de esta prueba se requiere los siguientes gráficos:



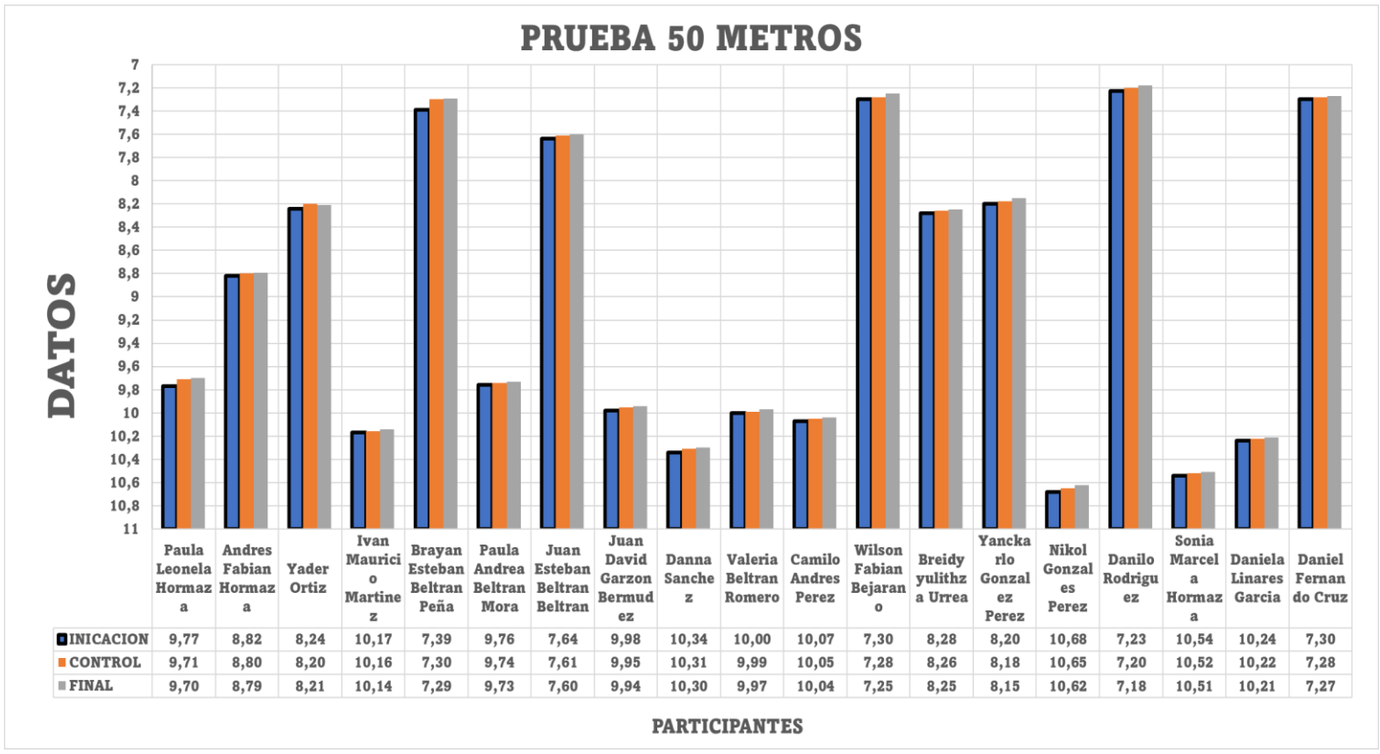
	Omar Santiago Garzón Peña	Mauren Yulieth Martinez	Emily Bejarano Lopez	Paula Valentina Beltran Beltran	Didier Hormaza Bejarano	Itzel Valeria Linares	Danna Carolina Linares	Luis Angel Romero Barreto	Mari Sol Ortiz Mendez	Santiago Rodriguez	Yefersson Rodriguez Dueñas
INICACION	12,34	12,12	12,20	13,09	14,35	12,16	13,03	12,66	13,25	14,12	14,21
CONTROL	12,31	12,10	12,19	13,05	14,30	12,15	13,01	12,66	13,24	14,11	14,20
FINAL	12,30	12,09	12,15	12,57	14,23	10,53	14,90	13,86	13,20	14,10	14,19

ANALISIS: para determinar el valor promedio de rendimiento en la categoría de iniciación se tuvieron en cuenta los promedios globales de la toma inicial y la toma final, siendo los valores para estos 13,05 segundos con milisegundos y 13,10 segundos con milisegundos, teniendo como resultado 0,41 % del promedio de rendimiento durante la aplicación en las sesiones de entrenamiento, siendo la diferencia entre registros de 5 milisegundo.



	Mileth Yurany Gonzalez Perez	Ktalina Morera Romero	Danna Lizeth Beltran Beltran	Juliaa Sofia Mora Bautista	Yhoan Rodiguez Dueñas	Andres Javier Bautista	Laura Rodriguez Clavijo	Viviana Leon	Yessica Maria Beltran Garavito	Karol Samantha Cruz	Katherinne Acosta	Yennifer beltran mora	Jhonnatan Romero Lopez	Jelman Rodriguez Martinez	Fabian esteban Cruz Peña	Melissa Romero Lopez	Cesar Esneider Beltran
Series3	11,29	10,26	9,60	11,45	14,00	10,79	10,52	15,38	9,28	11,16	15,43	14,03	9,87	10,41	10,61	11,14	11,01
Series4	11,30	10,24	9,58	11,43	14,00	10,76	10,5	15,37	9,21	11,17	15,40	14,03	9,88	10,39	10,59	11,13	11,00
Series5	11,28	10,22	9,57	11,41	14,01	10,75	10,48	15,35	9,20	11,16	15,39	14,01	9,88	10,38	10,55	11,12	10,58

ANALISIS: para determinar el valor promedio de rendimiento en la categoría de fundamentación se tuvieron en cuenta los promedios globales de la toma inicial y la toma final, siendo los valores para estos 11,49 segundos con milisegundos y 11,54 segundos con milisegundos, teniendo como resultado 0,46 % del promedio de rendimiento durante la aplicación en las sesiones de entrenamiento, siendo la diferencia entre registros de 5 milisegundo



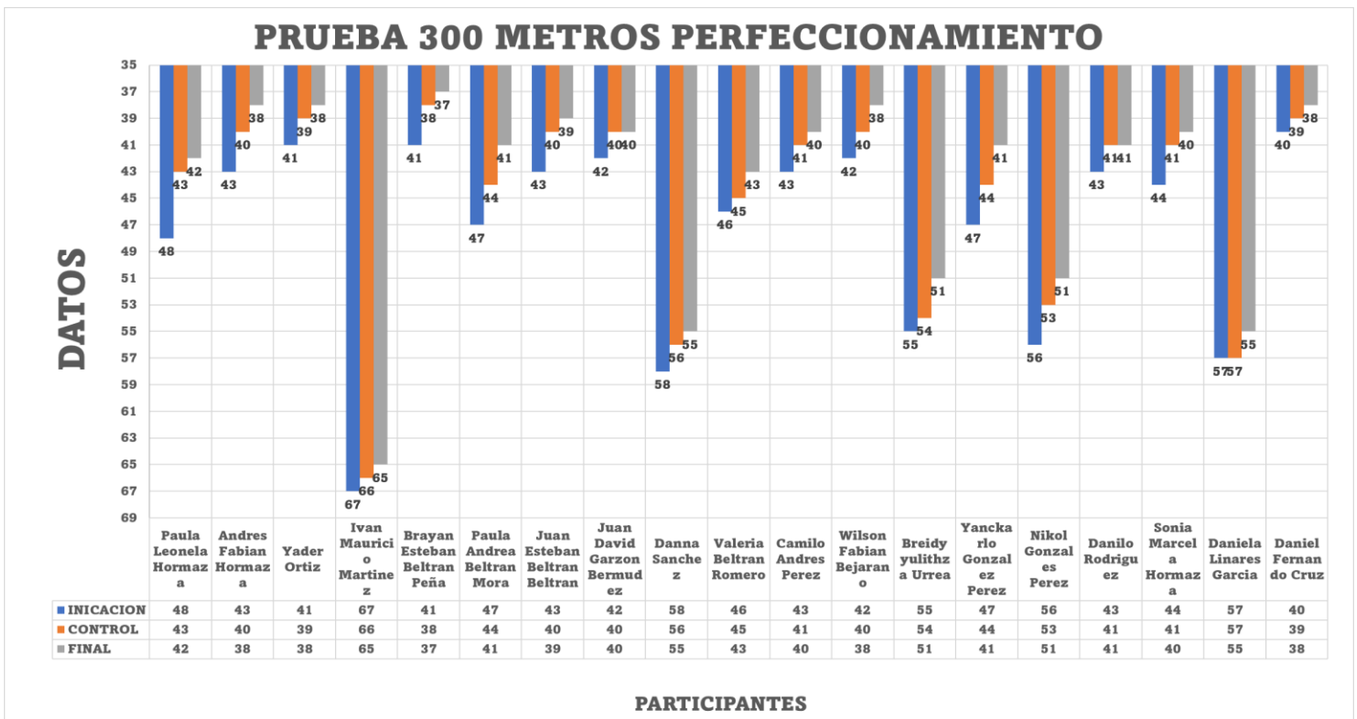
	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	9,77	8,82	8,24	10,17	7,39	9,76	7,64	9,98	10,34	10,00	10,07	7,30	8,28	8,20	10,68	7,23	10,54	10,24	7,30
CONTROL	9,71	8,80	8,20	10,16	7,30	9,74	7,61	9,95	10,31	9,99	10,05	7,28	8,26	8,18	10,65	7,20	10,52	10,22	7,28
FINAL	9,70	8,79	8,21	10,14	7,29	9,73	7,60	9,94	10,30	9,97	10,04	7,25	8,25	8,15	10,62	7,18	10,51	10,21	7,27

ANALISIS: para determinar el valor promedio de rendimiento en la categoría de perfeccionamiento se tuvieron en cuenta los promedios globales de la toma inicial y la toma final, siendo los valores para estos 9,01 segundos con milisegundos y 9,05 segundos con milisegundos, teniendo como resultado 0,47 % del promedio de rendimiento durante la aplicación en las sesiones de entrenamiento, siendo la diferencia entre registros de 4 milisegundo

PRUEBA 300 METROS:

Para la aplicación de esta prueba, se realizó con anterioridad una pequeña movilidad articular y un calentamiento enfocado a los músculos de miembros inferiores (glúteo mayor, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, etc) con el fin de prevenir lesiones y cuidar la integridad de los deportistas, la categoría que se intervino para dicha prueba, por el esfuerzo físico y las condiciones de la prueba fue la de perfeccionamiento:

Para el análisis estadístico de esta prueba se requiere los siguientes gráficos



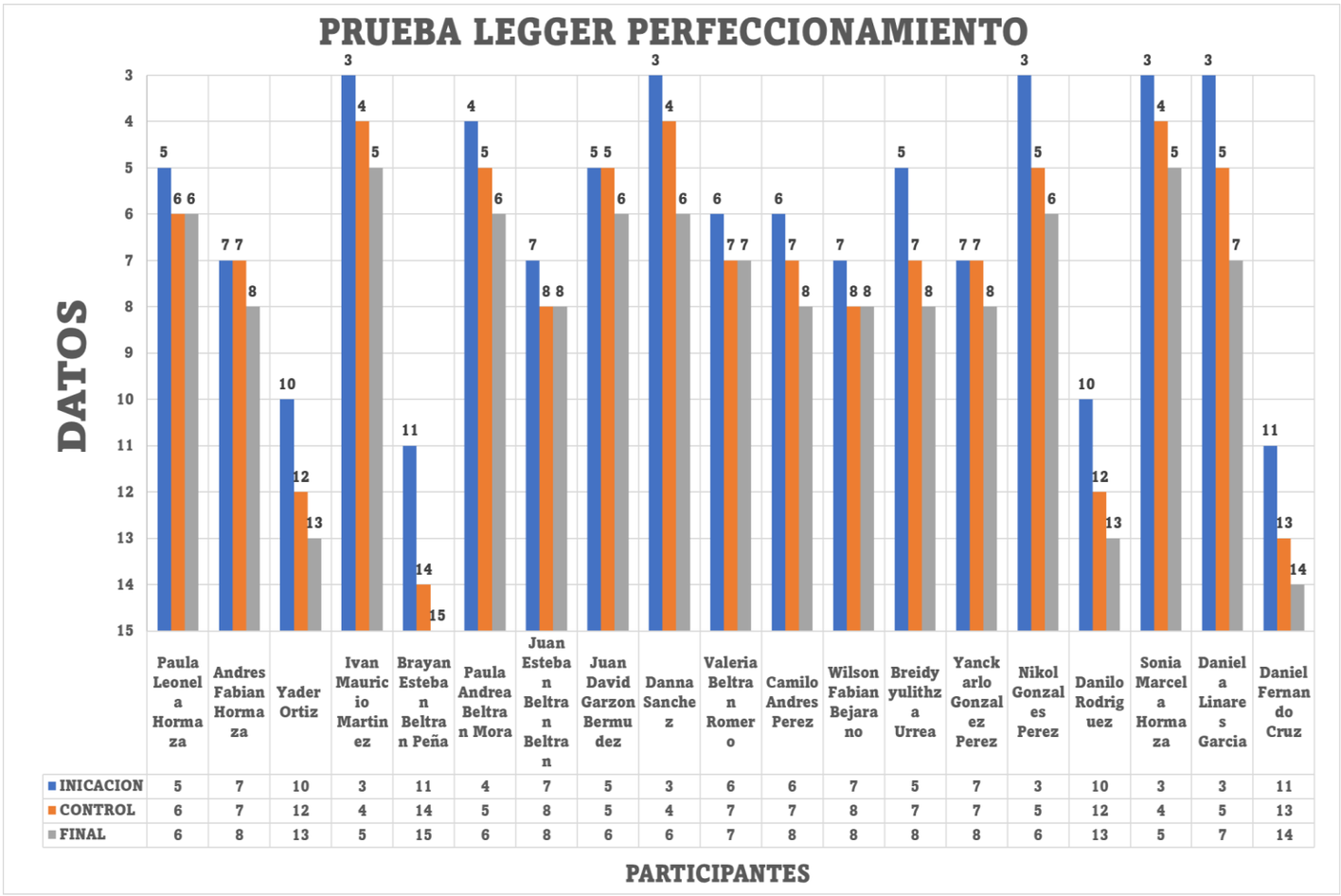
	Paula Leonela Hormaza	Andres Fabian Hormaza	Yader Ortiz	Ivan Mauricio Martinez	Brayan Esteban Beltran Peña	Paula Andrea Beltran Mora	Juan Esteban Beltran Beltran	Juan David Garzon Bermudez	Danna Sanchez	Valeria Beltran Romero	Camilo Andres Perez	Wilson Fabian Bejarano	Breidy yulithza Urrea	Yanckarlo Gonzalez Perez	Nikol Gonzales Perez	Danilo Rodriguez	Sonia Marcela Hormaza	Daniela Linares Garcia	Daniel Fernando Cruz
INICACION	48	43	41	67	41	47	43	42	58	46	43	42	55	47	56	43	44	57	40
CONTROL	43	40	39	66	38	44	40	40	56	45	41	40	54	44	53	41	41	57	39
FINAL	42	38	38	65	37	41	39	40	55	43	40	38	51	41	51	41	40	55	38

ANALISIS: para determinar el valor promedio de rendimiento en la categoría de perfeccionamiento se tuvieron en cuenta los promedios globales de la toma inicial y la toma final, siendo los valores para estos 47,53 segundos con milisegundos y 43,84 segundos con milisegundos, teniendo como resultado 8,40 % del promedio de rendimiento durante la aplicación en las sesiones de entrenamiento, siendo la diferencia entre registros de 3,69 milisegundo

PRUEBA DE LEGGER:

Para la aplicación de esta prueba, se realizó con anterioridad una pequeña movilidad articular y un calentamiento enfocado a los músculos de miembros inferiores (glúteo mayor, cuádriceps, isquiotibiales, gastrocnemios, etc) con el fin de prevenir lesiones y cuidar la integridad de los deportistas, la categoría que se intervino para dicha prueba, por el esfuerzo físico y las condiciones de la prueba fue la de perfeccionamiento:

Para el análisis estadístico de esta prueba se requiere los siguientes gráficos



ANALISIS:

Para determinar el valor promedio de rendimiento en la categoría de perfeccionamiento se tuvieron en cuenta los promedios globales de la toma inicial y la toma final, siendo los valores para estos 6,11 del escalafón y los recorridos y 8,26 del escalafón y los recorridos, teniendo como resultado 35,34 % del promedio de rendimiento durante la aplicación en las sesiones de entrenamiento, siendo la diferencia entre registros de 2,15 en escalón y recorridos mejorados.

Carolina Peña R.

ASTRID CAROLINA PEÑA RICO
Instructora de baloncesto municipio de Gama

FORMATO INFORME ACTIVIDADES DEPORTIVAS 2021

FECHA	22, 23 Y 24	***MES***	Noviembre
LUGAR	Salon comunal LA UNION	***MUNICIPIO***	Gama Cundinamarca
MONITOR	Astrid Carolina Peña Rico	***CATEGORIA***	Fundamentación - Perfeccionamiento

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	EVIDENCIA
1. CAMPEONATO 2X2 Y 3X3	Los dias 22,23 y 24 de noviembre junto con las cateogira de fundamentacion y perfeccionamiento, se realizo un campeonato interno con categorias apartes de bloncesto dos por dos en fundamentacion y 3x3 en pefeccionamiento teniendo un total de 4 equipos en la categoria de fundamentacion y 6 en perfeccionamiento, e tomaron dos tiempois de 15 minutos ara cada partido jugado y el encuentro fue todos contra todos llegando a la final el ganador de mas partidos.	
2. CAMPEONATO CANASTAS TIRO LIBRE	En los dias ya pactados se realizo el capeonato de mayor numero de canastas xon las cateogiras de perfeccionamiento y fundamentacion cada una por aparte, el metodo de clasificacion fue por medio de cabeza y cola siendo el ganador el que durante los tres dias obtuviera mayor cantidad de cestas acumulativas; la cantidad de lanzamientos por dia fueron 10 de los cuales solo se contaban las cestas convertidas.	

FORMATO INFORME ACTIVIDADES RECRETIVAS 2021

FECHA	8-9 Y 10	***MES***	Septiembre
LUGAR	Campo de Futbol y alto de la Virgen	***MUNICIPIO***	Gama Cundinamarca
MONITOR	Astrid Carolina Peña Rico	***CATEGORIA***	Iniciación - Fundamentación - Perfeccionamiento

ACTIVIDAD	DESCRIPCION	EVIDENCIA
1. RECREACION	El día 10 de septiembre junto con los formadores municipales ELKIN MAURICIO ORJUELA Y CRISTIAN HORMAZA, llevamos a cabo la actividad recrativa para la categoria de iniciacion y fundamentacion, la cual fue convocada en semanas anteriores, se citan a los niños y padres de familia a las dos de la tarde frente al coliseo muncipal, nos dirigimos al lugar pactado con los niños y padres de familia, siendo la hora de llegada a las 2: 40 pm en el campo de futbol; se realizaron actividades como pista jabonosa, voleyglobo con bombas de agua y relevos con obstaculos; la actividad se llevo a cabo con gran satisfaccion, se finaliza el dia 10 de septiembre a las cinco de la tarde.	
2. CAMINATA ECOLOGICA	EL dia 9 de septiembre junto con la categoria de fundamentacion, se relizo una caminata ecologia hacia el sitio turistico denominado alto de la virgen en donde el tema principal era cuidar el medio ambiente, se realizo durante el recorrido actividades como recolectar basura y exploracion de la naturaleza, se finaliza el recorrido en el alto de la virgen, con una pequea integracion y compratir, para luego finalizar la actividad y el retorno a la zona urbana sore las 5 de la tarde.	
3. JUEGO ULTIMATE	el dia 8 de septiembre, junto con la categoria de perfeccionamiento, nos dirigimos al campo de futbol en la zona rural del municipio, con el fin de realizar la actividad ludicorecreativa programada al inicio del contrato, se invita al profesional y entrenador NICOLAS CARDOZO para que enseñe sus conocimientos en el deporte de Ultimate a esta categoria, siendo esta actividad desarrollada durante dos horas, se realiza una pequeña sesion de entrenamiento en donde los deportistas tienen la oportiunidad de experimentar los movimientos basicos del deporte y ewl reglamento, se finaliza la actividad con un poco de juego de ultimate, siendo asi culminado el tema a las 5: 00 de la tarde.	