Facatativá, 16 de MAYO del 2022

CUENTA DE COBRO No 003

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA

Nit 800.215.793-8

DEBE A:

Helber Rolando Leal Guzmán

C.C. 1070.942.638 de Facatativá

LA SUMA DE: UN MILLON SETECIENTOS MIL PESOS **M/CTE.**

($1.700.000)

TERCER PAGO pago del Contrato No CPS-026 de 2022, prestación de servicios de apoyo a la gestión de un entrenador y/o instructor de las escuelas de formación, en el deporte de ULTIMATE durante el período **15 DE ABRIL DEL 2022 AL 14 DE MAYO DEL 2022**

Favor consignar estos recursos en la Cuenta de Ahorros No 3166263933 Daviplata

---

Nota: Me permito solicitar aplicar lo dispuesto El Art. 206, 329, 330, 332, 387 y 383 del E.T. que modifico la Ley 1819 de 2016 en al Art. 17, al igual que lo dispuesto en el artículo cuarto del decreto 2271 de 2009, Decreto 099 de 2013, decreto 1070 de 2013, Decreto 780 de 2016, Decreto 1990 de 2016; Manifiesto que:

- Me clasifico en la cédula de rentas de trabajo teniendo en cuenta la definición del art. 103 del E.T.
- Que no he contratado o vinculado dos (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
- El IBC de la seguridad social presentada corresponde al 40% del valor mensual contratado.
- **Especificar SOY DECLARANTE. SI ( ) NO (X)**

Atentamente



Firma:

Nombre: Helber Rolando Leal Guzmán

Documento de Identificación: 1070.942.638 de Facatativá

Dirección: calle 4ª # 14b- 25 Facatativá

Correo Electrónico: helberleal@gmail.com

Teléfono: 3166263933

Declaración Juramentada para efectos tributarios – Ley 1819 de 2016 sistema de determinación del impuesto sobre la Renta de las personas naturales.

Profesional:
JACQUELINE TOBACIA AYALA
Directora General I.D.R.F.
Ciudad.

Yo, Helber Rolando Leal Guzman, identificada[o] con **CEDULA DE CIUDADANIA** número **1070 942 638** expedida en la ciudad de FACATATIVA, obrando en nombre propio, me permito declarar bajo la gravedad de juramento que:

La Ley 1819 de 2016, introdujo sustanciales modificaciones al sistema de determinación del impuesto de las personas naturales, que **para efectos tributarios,** establece un sistema de tributación cedular, en virtud del cual se impone la obligación de determinar el impuesto en función del origen de las rentas, lo que implica que las personas naturales se vean obligadas a efectuar varias depuraciones cuando obtengan rentas de diferentes orígenes, considerando en cada caso, factores de depuración y tablas de impuestos diferentes. Es así como para dar cumplimiento a la ley certifico que:

1. Soy Residente Fiscal Colombiano Si (**X**) No( )
2. **Por Rentas de trabajo** (Salarios, comisiones, honorarios, retribución a servicios personales). Percibo **($ 1.700.000.oo-UN MILLON SETECIENTOS MIL PESOS M/CTE) Valor Mensual**
3. Soy Responsable de IVA Régimen Simplificado Si (**X**) No( )
4. Soy Pensionado Según Resolución _____anexo Copia Si () No (**X**)
5. Soy Declarante de Renta año 2020 Si ( ) No(**X**)
6. Diligenciar solo cuando los ingresos sean por concepto de honorarios y por compensación por servicios obtenidos: Manifiesto que SI ( ) NO (**X**) he contratado o vinculado 2 o más trabajadores asociados a la actividad.
7. Que informaré oportunamente sobre cualquier cambio en el origen, proporción de mis ingresos o cambio respecto a la categoría tributaria.

En constancia de lo anterior se firma el 16 de MAYO del 2022

Firma:
Nombre: Helber Rolando Leal Guzman
Documento de Identificación: 1070942638 de Facatativá
Dirección: Calle4a#14b-25 Facatativá
Correo Electrónico: helberleal@gmail.com
Teléfono : 3166263933

Nota 1: Recuerde que en desarrollo del decreto 1070 de 2013 toda persona está en obligación de auto clasificarse dentro de la categoría tributaria que le corresponda e informarle por escrito a sus pagadores. Es importante que antes de diligenciar este formato usted valide e identifique efectivamente a que categoría tributaria pertenece conforme a las descritas en el Art 329 del E.T.
Nota 2: ARTICULO 18°. Adiciónese el artículo 388 Estatuto Tributario el cual quedará así:
ARTICULO 388. DEPURACIÓN DE LA BASE DEL CÁLCULO DE LA RETENCIÓN EN LA FUENTE. Para obtener la base de retención en la fuente sobre los pagos o abonos en cuenta por concepto de rentas de trabajo efectuados a personas naturales, se podrán detraer los siguientes
1. Los ingresos que la ley de manera taxativa prevé como no constitutivos de renta ni ganancia ocasional.
2. Las deducciones a que se refiere el artículo 387 Estatuto Tributaría y rentas que la ley manera taxativa prevé como exentas. todo caso, la suma total de deducciones y rentas exentas no podrá superar el cuarenta por ciento (40%) del resultado de restar del monto del pago o abono en cuenta no constitutivos de renta ni ganancia ocasional imputables. Esta limitación no aplicará en el caso del pago de pensiones de jubilación, invalidez, vejez, sobrevivientes y profesionales, las indemnizaciones sustitutivas de las pensiones y devoluciones ahorro pensiona/.
La exención prevista en el numeral 10 artículo 206 del Estatuto Tributario procede también para pagos o abonos en cuenta por concepto de ingresos por honorarios y por compensación por servicios obtenidos por personas informen que no han contratado o vinculado (2) o más trabajadores asociados a la actividad.
Los factores depuración de la base retención los trabajadores cuyos ingresos no provengan una relación laboral, o legal y reglamentaria, se determinarán mediante los soportes que adjunte el trabajador a la factura o documento equivalente o el documento expedido por las no obligadas a facturar en los términos del inciso del artículo 771-2 Estatuto Tributario.
PARÁGRAFO. Para efectos la aplicación la de retención en la fuente en el artículo 383 del Estatuto Tributario a las personas naturales cuyos pagos o abonos en cuenta no provengan de una relación laboral, o legal y reglamentaria, se deberá en cuenta la totalidad delos pagos o abonos en cuenta efectuados en el respetivo mes.

PAGOSIMPLE | AUTOLIQUIDACION CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-05-16, 09:16:08 AM **Tipo Planilla:** I: PLANILLA INDEPENDIENTES **Numéro Planilla:** 1045454627

Periodo Cotización: abril de 2022 **Periodo Servicio:** abril de 2022 **Referencia pago (PIN):** 8847582330

PAGADO 16/05/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	HELBER ROLANDO LEAL GUZMAN		
Documento	CC1070942638	**Dirección**	CLL 4A#14B-25
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	**Teléfono**	3202546858
Tipo Persona	NATURAL	**Forma Presentación**	ÚNICO
Ciudad	FACATATIVA	**Departamento**	CUNDINAMARCA
Representante Legal		**Identificación**	
Total Afiliados	1	**ARP**	ARL SURA

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades																		Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales					Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	SubTipo Cotizante	ING	RET	RET P	TDE	TAE	TDP	TAP	VSP	COR	VST	SLN	IGE	LMA	VAC	AVP	VCT	IRP	Días APP	Días EPS	Días ARP	Días CCF	Administradora	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradora	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradora	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1070942638	HELBER ROLANDO LEAL GUZMAN	59	00																	0	30	30	30	0	(230201) PROTECCION	$ 1.000.000	$ 160.000	(EPS008) COMPENSAR EPS	$ 1.000.000	$ 125.000	0,522	$ 1.000.000	$ 5.300	(NIN-CC) NINGUNA CCF	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.300

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Saldos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 1.000.000	$ 0	$ 160.000	$ 125.000	$ 5.300	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 0	$ 290.300	$ 0	$ 290.300

Líneas de Servicio FonoSIMPLE: Bogotá 4446634 - Cali: 554 0515 - Medellín: 514 66 69 - Bucaramanga: 643 80 00 - Cartagena: 694 54 44 - Pereira: 340 25 82 - Barranquilla: 361 88 50 - Resto del País: 018000 971 971 - ¡Más que Fácil, SIMPLE!

¡El Poder de lo SIMPLE!

Antes de imprimir, asegúrese que sea realmente necesario. Proteger el medio ambiente está en nuestras manos.

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACION DE FACATATIVA
FORMATO INFORME MENSUAL DE ACTIVIDADES, APOYO A LA GESTIÓN, ASESOR Y ADMINISTRATIVO
1. INFORMACION GENERAL DEL CONTRATO

PERIODO DEL INFORME	15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO	CONTRATO No	023	DE	2022	PAGO	3	De	6
OBJETO DEL CONTRATO:	***PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO INSTRUCTOR EN EL PROGRAMA DE ULTIMATE DE LAS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DEL INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ "IDRF"***								
FORMA DE PAGO:	El Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá "IDRF", pagará al contratista el valor del contrato, en SEIS (06) pagos mensuales, cada uno por valor de UN MILLON SETECIENTOS MIL PESOS M/CTE ($1.700.000), hasta finalizar el término de ejecución del contrato. Lo anterior, previa verificación de la prestación efectiva del servicio, presentación del informe de actividades, presentación de la factura o cuenta de cobro y pago de seguridad social, recibidos a satisfacción por parte del supervisor del contrato. El Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá "IDRF", efectuará las deducciones a que haya lugar sobre cada pago, de conformidad con lo dispuesto en la legislación vigente sobre la materia.								
C.D.P.	2022000036	DE	14 de enero	C.D.P. ADICION	N/A	DE	N/A		
R.P.	2022000087	DE	15 de febrero	R.P. ADICION	N/A	DE	N/A		
FECHA DE INICIO	15/febrero/2022	FECHA TERMINACION	14/08/2022	VALOR CONTRATO	10.200.000.oo				
FECHA DE INICIO ADICION	N/A	TERMINACION ADICION	N/A	VALOR ADICION	N/A				
PRORROGA EN TIEMPO	N/A								

2. INFORMACIÒN DEL CONTRATISTA

NOMBRES Y APELLIDOS:	Helber Rolando Leal Guzman	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	1070942638
DIRECCION:	Calle 4ª #14b-25 Barrio el Bosque	TELEFONO FIJO:	N/A
CORREO ELECTRÓNICO:	Helberleal@gmail .com	TELEFONO CELULAR:	3166263933

3. INFORMACION DE APORTES DE SEGURIDAD SOCIAL

No PLANILLA	1044691288	No PAGO	8847582330	I.B.C.	1.000.000		
SALUD ENTIDAD: FAMISANAR	APORTE:	PENSIÒN ENTIDAD: COOLFONDOS	APORTE:	ARL ENTIDAD: POSITIVA	APORTE: 5.600		

4. INFORMACIÒN FINANCIERA

VALOR EJECUTADO	5.100.000	SALDO PENDIENTE	5.100.000	VALOR A PAGAR	1.700.000

5. RELACION DE ACTIVIDADES			
No	OBLIGACIONES ESPECIFICAS	ACTIVIDADES PARA CUMPLIMIENTO DE LA OBIGACIÓN ESPECIFICA	EVIDENCIA
1	Presentar y desarrollar un proyecto deportivo enfocado a la escuela de formación de ULTIMATE, con los parámetros establecidos por el El Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá "IDRF", el cual, deberá ir siendo ejecutado mes a mes.	Se Presentó y desarrollo el proyecto deportivo enfocado la promoción y masificación y en el desarrollo formativo y deportivo de la escuela de formación de ULTIMATE, **el día 24 de enero del 2022** con los parámetros establecidos por el El Instituto de Deportes y Recreación del Municipio de Facatativá "IDRF", el cual, deberá ir siendo ejecutado mes a mes. **Los contenidos trabajados y desarrollados hasta el momento:** Afianzar el proceso formativo deportivo. Consolidar la escuela de formación de ULTIMATE Realizar convocatorias a nivel municipal con el fin de mejorar la cobertura Desarrollo y trabajo de técnicas y tácticas gestos técnicos de iniciación	**Se presenta :Se presentó proyecto deportivo de actividades de la escuela del formación de ULTIMATE en físico y en correo en documentos de contrato el día 24 de enero del 2022** **Adjunto en drive**

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

<table>
<tr>
<td>2</td>
<td>Apoyar, planificar, organizar y dinamizar la escuela de formación deportiva en la modalidad de ULTIMATE Cumpliendo y Realizando (8) sesiones semanales de entrenamiento presencial o virtual, esta última cuando la situación del país lo amerite (estado de emergencia); conformadas como mínimo cada sesión por dos (02) horas, previa coordinación y programación con el respectivo supervisor del contrato y/o metodólogo. Se aclara que, dentro de las dieciséis (16) horas estipuladas semanalmente, dos (2) deben estar disponibles para asuntos institucionales; teniéndose un total de dieciocho (18) horas semanales. El no cumplimiento en el número de sesiones señaladas dará como consecuencia que el pago acordado para el respectivo período, se realice de manera proporcional a las sesiones efectivamente realizadas.</td>
<td>Se apoyó, se planifico y se organizó para el periodo comprendido entre el 15 de ABRIL al 14 de MAYO del 2022 la escuela de formación deportiva en la modalidad de ULTIMATE desarrollando dieciséis (16) horas semanalmente, distribuidas en diferentes sitios de entrenamiento como lo son villa olímpica, estadio municipal y colegio nacional , dos (2) deben estar disponibles para asuntos institucionales El no cumplimiento dará como consecuencia que el pago acordado para el respectivo período se realice proporcional a las sesiones realizadas
Las sesiones de clase están distribuidas de las siguiente manera:
<table>
<tr><th>DIA</th><th>LUGAR</th><th>HORARIO</th></tr>
<tr><td>Martes</td><td>Villa olímpica Estadio Municipal</td><td>8 -10 am -3-6 pm</td></tr>
<tr><td>Miércoles</td><td>Villa olim/ col silveria</td><td>2:30-4:00 pm</td></tr>
<tr><td>Jueves</td><td>Villa olímpica</td><td>3:00 -6:00 pm</td></tr>
<tr><td>Viernes</td><td>Colegio Nacional</td><td>8:00 am-10:00 am /2:00 pm -4:00 pm</td></tr>
<tr><td>Sábados</td><td>Villa Olímpica</td><td>9:00am -12:00 pm</td></tr>
</table>
</td>
<td>Plan mensual semanal y diario de clases físico y en drive
FOTOGRAFIA No:
2-3-4-5-7</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Presentar la planeación de las sesiones de clase al inicio de cada mes y hasta la finalización de su contrato respectivo, al supervisor y/o metodólogo, señalando cómo será el desarrollo diario de clase, describiendo en cada una de las partes de ella, los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos, así como los métodos empleados.</td>
<td>Se presentó en el periodo correspondiente del periodo comprendido entre el 15 de ABRIL al 14 de MAYO del 2022 y conforme a los lineamientos del Instituto de Deportes Recreación de Facatativá se entregó oportunamente la planificación semanal y diaria de la siguiente manera:</td>
<td>FOTOGRAFIA No:
2-3-4-5-7</td>
</tr>
</table>

Semana	Fecha entrega	Periodo planificado	Temática
Semana 1	21-04-2022	18-23 ABRIL	**PRACTICA DE LANZAMIENTO ATAQUE Y DE DEFENSA**
Semana 2	28-04-2022	25-30 ABRIL	**TRABAJAR EN GRUPOS O DE FORMA INDIVIDUAL LA TECNICA DE LANZAMIENTO Y ATRAPADA VARIANDO DISTANCIAS**
Semana 3	31-04-2022	2-7 MAYO	**ENTRENAR LAS POSICIONES DE JUEGO Y POSICIONES ESPECIFICAS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO**
Semana 4	11-03-2022	-9-14 MAYO	**EVALUAR RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS A NIVEL INDIVIDUAL Y GRUPAL**

4	Tener una cobertura mínima de 22 personas en deporte de conjunto y 15 personas por deporte individual, durante el mes. 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 o más beneficiados activos durante el mes. Esta cobertura deberá ser invariable hasta la finalización del contrato.	Se atendió un grupo de **50** deportistas en la escuela de formación de ULTIMATE atendidas durante las sesiones de clase semanales Durante el periodo comprendido entre el **periodo comprendido entre el 15 de ABRIL al 14 de MAYO del 2022** se continuó realizando el proceso de convocatoria de inscripción al programa de escuelas de formación del IDRF en la modalidad deportiva de **ULTIMATE**, para así continuar con el proceso de formación a lo largo del mes empleando diferentes estrategias. **CONSOLIDADO PERIODO DEL: periodo comprendido entre el 15 de ABRIL al 14 de MAYO del 2022** **TOTAL DEPORTISTAS: 50**	**FOTOGRAFIA No:** **2-3-4**
5	Realizar bimestralmente valoraciones físicas a los deportistas con la finalidad de medir y estimar las diferentes cualidades físicas básicas en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informará del estado actual del deportista.	Se Realizó para el **periodo comprendido entre el 15 de ABRIL al 14 de MAYO del 2022** las valoraciones físicas bimestrales a los deportistas con la finalidad de medir y estimar las diferentes cualidades físicas básicas en sus diferentes facetas. La medición y valoración de estas cualidades, nos informará del estado actual del deportista.	**FOTOGRAFIA No:** **5** **TABLA EXCEL CON TABULACION DE DATOS DEPORTISTAS**
6	Desarrollar un evento bimestral de carácter municipal y/o departamental 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. Estos eventos deberán encaminarse a la respectiva disciplina deportiva y deberá ser organizada con un (01) mes de anticipación	Se programó y definió un evento festival de carácter municipal de manera presencial, el cual será llevado a cabo el 4 de junio en el Estadio Municipal evento encaminado a la respectiva disciplina deportiva.	**FOTOGRAFIA No:** Tabla programación festivales
7	Fomentar la Escuela Deportiva asignada en una de las zonas rurales del municipio de Facatativá donde por medio de cronograma serán asignadas por el supervisor del contrato, los sitios llegarán a ser: CORITO, BERMEO, PUEBLO VIEJO, EL CORZO, LA SELVA, LA TRIBUNA, LOS MANZANOS, MANCILLA, MOYANO, PASO ANCHO, PRADO, PUEBLO VIEJO, SAN RAFAEL, TIERRA GRATA Y TIERRA MORADA.	Se fomentó la Escuela Deportiva de ULTIMATE en la verada EL prado para el **periodo comprendido entre el 15 de ABRIL al 14 de MAYO del 2022** asignada en una de las zonas rurales del municipio de Facatativá donde por medio de cronograma serán asignadas por el supervisor del contrato, los sitios llegarán a ser: CORITO, BERMEO, PUEBLO VIEJO, EL CORZO, LA SELVA, LA TRIBUNA, LOS	FOTOGRAFIA N: 7

<table>
<tr><td></td><td></td><td>MANZANOS, MANCILLA, MOYANO, PASO ANCHO, PRADO, PUEBLO VIEJO, SAN RAFAEL, TIERRA GRATA Y TIERRA MORADA.</td><td></td></tr>
<tr><td>8</td><td>Asistir a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor, al igual que apoyar la realización de los eventos que el Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá “IDRF”, programe y requiera su apoyo o participación, independientemente de la disciplina deportiva de la que trate el evento.</td><td>Se Asistió a las diferentes reuniones y capacitaciones convocadas por el Supervisor, para el periodo comprendido entre el 15 de MARZO al 14 de ABRIL del 2022 al igual que apoyar la realización de los eventos que el Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá “IDRF”, programe y requiera su apoyo o participación, independientemente de la disciplina deportiva de la que trate el evento.
<table>
<tr><th>HORA</th><th>FECHA</th><th>REUNÓN</th><th>PROFESIONAL</th><th>LUGAR</th></tr>
<tr><td>3:00 PM</td><td>3 de MAYO 2022</td><td>INFORMACION GENERAL</td><td>Subdirector , metodólogo</td><td>COLISEO</td></tr>
<tr><td>8:00 PM</td><td>30 DE ABRIL</td><td>REAPERTURA</td><td>Subdirector , metodólogo</td><td>PARQUE DE LOS NIÑOS</td></tr>
</table></td><td>FOTOGRAFIA N: 8</td></tr>
<tr><td>9</td><td>Las actividades desarrolladas por los instructores de las escuelas de formación deportiva, en caso de presentarse directrices nacionales por urgencia manifiesta por la pandemia del COVID – 19; previo autorización y revisión del Supervisor del contrato, serán realizadas mediante videos formativos, reuniones por plataformas digitales, zoom, Meet, WhatsApp, entre otras, con temas relacionados a la recreación, el deporte, la actividad física y servicio social. Las transmisiones en vivo únicamente serán divulgadas por el área de prensa a través de la página institucional del IDRF (www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co/) (institutodedeportesyrecreaciondefacatativa–IDRF),las evidencias serán enviadas al correo (prensadeportesfacatativa@gmail.com).</td><td>Se fomentó por medio de los instructores de las escuelas de formación del Instituto de Deportes y Recreación de Facatativá, atreves de visitas a educaciones educativas y de la fan Page e Instagram la promoción de las escuelas de formación deportivas, clases y videos formativos con temas relacionados a la recreación, el deporte y la actividad física, en el periodo comprendido entre el 15 de ABRIL al 14 de MAYO del 2022</td><td>FOTOGRAFIA N: 7 -9</td></tr>
<tr><td>10</td><td>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</td><td>Se veló por el cumplimiento de las medidas de bioseguridad que se implementó Mediante la resolución expedida por el Ministerio de salud y protección social 1840 del 14 de octubre de 2020 y la 777 del 2 de junio de 2021 estipula los protocolos de bioseguridad para mitigar, controlar</td><td>FOTOGRAFIA :
Lineamientos de bioseguridad para el retorno a la actividad física</td></tr>
</table>

	obligaciones contractuales de forma habitual o por medios alternos.	el contagio por COVID-19 en todos los sectores económicos de Colombia, así como en actividades sociales, culturales y Recreo Deportivas, Se cumplió con la aplicación de los protocolos de bioseguridad establecidos para la escuela de formación de ULTIMATE en las clases presenciales como: uso de tapabocas, lavado de manos. Distanciamiento	
11	Solicitar al almacenista del Instituto de Deporte y Recreación de Facatativá "IDRF", el material correspondiente para realizar las sesiones de entrenamiento idóneo, y hacer la entrega de dichos elementos al finalizar la relación contractual, proceso que se ejecutará mediante acta, para efectos de paz y salvo y liquidación bilateral del contrato conforme lo establece la Ley 80 de 1993 y el Decreto 019 de 2012.	Se realizó por escrito la solicitud de material requerido para llevar a cabo los entrenamientos de la escuela de formación de **ULTIMATE**, documento dirigido al señor encargado del almacén del IDRF (Lina Acuña /Alejandro Velásquez) el **14 de febrero del 2022.** se recibió el material existente para la escuela de formación de **ULTIMATE** , el cual relaciono a continuación:	**FOTOGRAFIA No:** **Carta petición materiales,**
12	Presentar puntualmente según cronograma estipulado por el supervisor del contrato: Cuenta de cobro- Informe mensual pormenorizado de las actividades realizadas- Planeaciones semanales y diarias- Planillas de asistencia y base de datos- Planilla de pago a los aportes de salud, pensión y ARL.- Tabla de evidencias con sus respectivas fechas y fotografías en el que se vea reflejado el cumplimiento efectivo del servicio del contrato	Se Present0 puntualmente según cronograma estipulado por el supervisor del contrato: Cuenta de cobro- Informe mensual pormenorizado de las actividades realizadas- Planeaciones semanales y diarias- Planillas de asistencia y base de datos- Planilla de pago a los aportes de salud, pensión y ARL.- Tabla de evidencias con sus respectivas fechas y fotografías en el que se vea reflejado el cumplimiento efectivo del servicio del contrato	**FOTOGRAFIA No:** **Se presenta Cuenta de cobro- Informe mensual pormenorizado de las actividades realizadas- Planeaciones semanales y diarias- Planillas de asistencia y base de datos- Planilla de pago a los aportes de salud, pensión y ARL.-**
13	Acatar las observaciones y o sugerencias, que respecto a la ejecución del contrato sean impartidas por el supervisor.	Se acató con Todo lo relacionado con el desarrollo de actividades, reuniones en Dirección, subdirección, metodólogo	**FOTOGRAFIA No:** **Estas evidencias se ejecutaran en el transcurso del contrato**

	OBSERVACIONES		

c.c: 1070.942.638	
CONTRATISTA: NOMBRES Y APELLIDOS	APROBÓ (SUPERVISOR): SUBDIRECTOR TECNICO DEPORTIVO

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

SEMANA 1

TABLA EVIDENCIAS

TEMA:	**Dril de precisión manejo de la velocidad lanzamiento y atrapada**			
OBJETIVO	**.REALIZAR EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN LA PRACTICA DE LANZAMIENTO ATAQUE Y DE DEFENSA MEJORANDO HE IDENTIFICANDO LA IMPORTANCIA DE SABER EL POSICIONAMIENTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**ESTADIO MUNICIPAL**	**OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 19 DE ABRIL 2022**



TABLA EVIDENCIAS

TEMA:	**TRABAJO DE RECUPERACION PASIVA Y DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD**			
OBJETIVO	**.REALIZAR EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN LA PRACTICA DE LANZAMIENTO ATAQUE Y DE DEFENSA MEJORANDO HE IDENTIFICANDO LA IMPORTANCIA DE SABER EL POSICIONAMIENTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**VILLA OLIMPICA**	**OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 19 DE ABRIL 2022**



TABLA EVIDENCIAS

TEMA:	**TRABAJO BASICO DE LANZAMIENTO Y ATRAPADA CON DESPALZAMIENTOS TRABAJO GRUPAL**			
OBJETIVO	**REALIZAR EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN LA PRACTICA DE LANZAMIENTO ATAQUE Y DE DEFENSA MEJORANDO HE IDENTIFICANDO LA IMPORTANCIA DE SABER EL POSICIONAMIENTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**VILLA OLIMPICA**	**OBLIGACIÓN No:: 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 20 DE ABRIL 2022**



TABLA EVIDENCIAS

TEMA:	**PRACTICA DE DIFERENTES LANZAMINTOS MANEJO DE LA TECNICA DE CARRERA Y CAMBIOS DE VELOCIDAD**			
OBJETIVO	**REALIZAR EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN LA PRACTICA DE LANZAMIENTO ATAQUE Y DE DEFENSA MEJORANDO HE IDENTIFICANDO LA IMPORTANCIA DE SABER EL POSICIONAMIENTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**VILLA OLIMPICA**	**OBLIGACIÓN No:: 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 21 DE ABRIL 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PRACTICA DE LANZAMIENTOS DE BACKHAND Y FOREHAND EN PAREJA Y EN GRUPO			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN LA PRACTICA DE LANZAMIENTO ATAQUE Y DE DEFENSA MEJORANDO HE IDENTIFICANDO LA IMPORTANCIA DE SABER EL POSICIONAMIENTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	COL. NACIONAL	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 22 DE ABRIL 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	CALENTAMIENTO GRUPAL MOVIEMNIETO ARTICULAR PARTE INICIAL DE LA SESION DE CLASE			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN LA PRACTICA DE LANZAMIENTO ATAQUE Y DE DEFENSA MEJORANDO HE IDENTIFICANDO LA IMPORTANCIA DE SABER EL POSICIONAMIENTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	COL. NACIONAL	OBLIGACIÓN No:	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 22 DE ABRIL 2022



NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	**TRABAJO GRUPAL DE CALENTAMIENTO MOVIMIENTO ARTICULAR ESTIRAMIENTO ELEVACION DE TEMPERATURA CORPORAL**			
OBJETIVO	REALIZAR EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN LA PRACTICA DE LANZAMIENTO ATAQUE Y DE DEFENSA MEJORANDO HE IDENTIFICANDO LA IMPORTANCIA DE SABER EL POSICIONAMIENTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**VILLA OLIMPICA**	**OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 23 DE ABRIL 2022**



SEMANA 2

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	TRABAJO INDIVIDUAL Y GRUPAL DE TECNICA DE LANZAMIENTO Y DEFENSA EN BACKHAND Y FOREHAND			
OBJETIVO	DISEÑAR DRILLS EJERCICIOS GRUPALES DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS QUE IMPLIQUEN Y TENGAN COMO FIN MEJORAR LOS SISTEMAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL MONETO DE UN JUEGO REAL			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	VILLA OLIMPICA	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: 2-3-4-5-7,	Fecha: 26 DE ABRIL 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EXPLICACION TECNICAS DE ATRAPADA SISTEMAS DEFENSIVOS			
OBJETIVO	DISEÑAR DRILLS EJERCICIOS GRUPALES DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS QUE IMPLIQUEN Y TENGAN COMO FIN MEJORAR LOS SISTEMAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL MONETO DE UN JUEGO REAL			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	ESTADIO MUNICIPAL	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 26 DE ABRIL 2022



NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	TRABAJO INDIVIDUAL Y GRUPAL DE TECNICA DE LANZAMIENTO Y DEFENSA EN BACKHAND Y FOREHAND TRABAJO GRUPAL			
OBJETIVO	DISEÑAR DRILLS EJERCICIOS GRUPALES DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS QUE IMPLIQUEN Y TENGAN COMO FIN MEJORAR LOS SISTEMAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL MONETO DE UN JUEGO REAL			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	VILLA OLIMPICA	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 27 DE ABRIL 2022



NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	TRABAJOS DE TECNICA DE LANZAMIENTO , VARIACION LUGAR DE PRACTICA POR CUESTIONES CLIMATICAS			
OBJETIVO	DISEÑAR DRILLS EJERCICIOS GRUPALES DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS QUE IMPLIQUEN Y TENGAN COMO FIN MEJORAR LOS SISTEMAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL MONETO DE UN JUEGO REAL			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	VILLA OLIMPICA	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 28 DE ABRIL 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	DESARROLLO DE TECNICA DE LANZAMIENTO Y DEFENSA EN BACKHAND Y FOREHAND			
OBJETIVO	DISEÑAR DRILLS EJERCICIOS GRUPALES DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS QUE IMPLIQUEN Y TENGAN COMO FIN MEJORAR LOS SISTEMAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL MONETO DE UN JUEGO REAL			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	COL. NACIONAL	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 29 DE ABRIL 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	DESARROLLO DE TECNICA DE LANZAMIENTO Y DEFENSA EN BACKHAND Y FOREHAND			
O BJETIVO	DISEÑAR DRILLS EJERCICIOS GRUPALES DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS QUE IMPLIQUEN Y TENGAN COMO FIN MEJORAR LOS SISTEMAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL MONETO DE UN JUEGO REAL			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	COL. NACIONAL	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 29 DE ABRIL 2022



NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	**ASISTENCIA ESCUELA DE FORMACION A REAPERTURA PARQUE DE LOS NIÑOS INTEGRACION GRUPAL**			
OBJETIVO	**DISEÑAR DRILLS EJERCICIOS GRUPALES DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS QUE IMPLIQUEN Y TENGAN COMO FIN MEJORAR LOS SISTEMAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL MONETO DE UN JUEGO REAL**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**VILLA OLIMPICA**	**OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 30 DE ABRIL 2022**



SEMANA 3

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	**EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD LEUGO DE SESION DE ENTRENAMIENTO PARTE FINAL DE LA SESION DE CLASE**			
OBJETIVO	**ENTRENAR LAS POSICIONES DE JUEGO Y POSICIONES ESPECIFICAS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO BUESCANDO EL MAYOR DESEMPEÑO EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**VILLA OLIMPICA**	**OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 3 DE MAYO 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	EJERCICIO DE DESPLAZAMIENTO Y ATRAPADA BUSCANDO DESARROLLAR LA HABILIDAD DE CORRER Y ATRAPAR			
OBJETIVO	ENTRENAR LAS POSICIONES DE JUEGO Y POSICIONES ESPECIFICAS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO BUESCANDO EL MAYOR DESEMPEÑO EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	VILLA OLIMPICA	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 4 DE MAYO 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	DRILLS GRUPALES DE ATAQUE Y DEFENSA BUSCANDO EFISIENCIA EN LA PARTE TACTICA DEL ULTIMATE			
OBJETIVO	ENTRENAR LAS POSICIONES DE JUEGO Y POSICIONES ESPECIFICAS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO BUESCANDO EL MAYOR DESEMPEÑO EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	VILLA OLIMPICA	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 5 DE MAYO 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PRACTICA DE GESTOS TECNICOS DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS AVANZADAS TRABAJOS EN GRUPO HE INDIVIDUAL COLEGIO NACIONAL			
OBJETIVO	ENTRENAR LAS POSICIONES DE JUEGO Y POSICIONES ESPECIFICAS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO BUESCANDO EL MAYOR DESEMPEÑO EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	COL. NACIONAL	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 6 DE MAYO 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	PRACTICA DE GESTOS TECNICOS DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS AVANZADAS TRABAJOS EN GRUPO HE INDIVIDUAL COLEGIO NACIONAL			
OBJETIVO	ENTRENAR LAS POSICIONES DE JUEGO Y POSICIONES ESPECIFICAS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO BUESCANDO EL MAYOR DESEMPEÑO EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	COL. NACIONAL	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 6 DE MAYO 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	VISITA A VEREDA PRADO CON EL FIN DE REALIZAR ACTIVIDA RECREATIVA EN VEREDAS PREVIAMENTE PROGRAMADAS POR EL INSTITUTO (NO SE PUDE REALIZAR LA ACTIVIDAD POR CUESTINOES CLIMATICAS)			
OBJETIVO	REALIZAR VISITA Y ACTIVIDAD RECREATIVA A NIÑOS Y NIÑAS HABITANTES DE ESTE SECTOR			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	VILLA OLIMPICA	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 7 DE MAYO 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	MEJORAR EN LOS ASPECTOS TECNICO TACTICOS PREVIAMENTE EVALUADOS			
OBJETIVO	EVALUAR RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS A NIVEL INDIVIDUAL Y GRUPAL LUEGO DEL ENCUENTRO DE ULTIMATE REALIZADO EN NUESTRO MUNICIPIO Y CON LA PARTICIPOACION DE 2 ESCEULAS DE LA CIUDA DE BOGOTA , BUSCANDO IDENTIFICAR ASPECTOS POSITIVOS Y COSAS POR MEJORAR EN EL GRUPO BUSCANDO MEJORAR LA COMPETITIVIDAD A NIVEL DE PARTICIPACION EN TORNEOS Y ENCUENTRSO AMISTOSO			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	VILLA OLIMPICA	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 10 DE MAYO 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	MEJORAR EN LOS ASPECTOS TECNICO TACTICOS PREVIAMENTE EVALUADOS			
OBJETIVO	EVALUAR RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS A NIVEL INDIVIDUAL Y GRUPAL LUEGO DEL ENCUENTRO DE ULTIMATE REALIZADO EN NUESTRO MUNICIPIO Y CON LA PARTICIPOACION DE 2 ESCEULAS DE LA CIUDA DE BOGOTA , BUSCANDO IDENTIFICAR ASPECTOS POSITIVOS Y COSAS POR MEJORAR EN EL GRUPO BUSCANDO MEJORAR LA COMPETITIVIDAD A NIVEL DE PARTICIPACION EN TORNEOS Y ENCUENTRSO AMISTOSO			
PERIODO	PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022			
LUGAR	ESTADIO MUNICIPAL	OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7	FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7	Fecha: 3 DE MAYO 2022



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES
TEMA: DESARROLLAR EN LOS NUEVOS INTEGRANTES DE LA ESCUELA LOS GESTOS TECNICOS COMO EL BACKHAN YFORE ADEMAS DE LAS DIFRETENTES AGARRES NECESARIOS PARA LA PRACTICA DEL ULTIMATE

OBJETIVO	**EVALUAR RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS A NIVEL INDIVIDUAL Y GRUPAL LUEGO DEL ENCUENTRO DE ULTIMATE REALIZADO EN NUESTRO MUNICIPIO Y CON LA PARTICIPOACION DE 2 ESCEULAS DE LA CIUDA DE BOGOTA , BUSCANDO IDENTIFICAR ASPECTOS POSITIVOS Y COSAS POR MEJORAR EN EL GRUPO BUSCANDO MEJORAR LA COMPETITIVIDAD A NIVEL DE PARTICIPACION EN TORNEOS Y ENCUENTRSO AMISTOSO**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**VILLA OLIMPICA**	**OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 11 DE MAYO 2022**



TEMA:	**TRABAJO CALENTAMIETO PARTE INICIAL DE LA SESION MEJORAR EN LOS ASPECTOS TECNICO TACTICOS PREVIAMENTE EVALUADOS**

OBJETIVO	**EVALUAR RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS A NIVEL INDIVIDUAL Y GRUPAL LUEGO DEL ENCUENTRO DE ULTIMATE REALIZADO EN NUESTRO MUNICIPIO Y CON LA PARTICIPOACION DE 2 ESCEULAS DE LA CIUDA DE BOGOTA , BUSCANDO IDENTIFICAR ASPECTOS POSITIVOS Y COSAS POR MEJORAR EN EL GRUPO BUSCANDO MEJORAR LA COMPETITIVIDAD A NIVEL DE PARTICIPACION EN TORNEOS Y ENCUENTRSO AMISTOSO**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**VILLA OLIMPICA**	**OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 12 DE MAYO 2022**



TEMA:	**VISITA A VEREDA PRADO CON EL FIN DE REALIZAR ACTIVIDA RECREATIVA EN VEREDAS PREVIAMENTE PROGRAMADAS POR EL INSTITUTO (NO SE PUDO REALIZAR LA ACTIVIDAD POR CUESTINOES CLIMATICAS)**			
OBJETIVO	**REALIZAR VISITA Y ACTIVIDAD RECREATIVA A NIÑOS Y NIÑAS HABITANTES DE ESTE SECTOR**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**VILLA OLIMPICA**	**OBLIGACIÓN No: : 2-3-4-5-7**	**FOTOGRAFIA No: : 2-3-4-5-7**	**Fecha: 14 DE MAYO 2022**



EVIDENCIAS CONTRACTUALES

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	**INFORMACION SOBRE TEMAS INSTITUCIONALES**			
OBJETIVO	**INFORMAR A LOS INSTRUCTORES CON RESPECTOS A NOTIFICACIONES CONSERNIENTES AL I.D.R.F RECOMENDACIONES GENERALES**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	**COLISEO CENTRAL**	**OBLIGACIÓN No: 8**	**FOTOGRAFIA No:** 8	**Fecha: 3 DE MAYO 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES

TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES

TEMA:	**REAPERTURA PARQUE DE LOS NIÑOS**			
OBJETIVO	PARTICIPAR CON EL GRUPO DE LA ESCUELA DE ULTIMATE EN LA REAPERTURA PARQUE DE LOS NIÑOS			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	PARQUE DE LOS NIÑOS	**OBLIGACIÓN No: 8**	**FOTOGRAFIA No:** 8	**Fecha: 30 DE ABRIL DEL 2022**



TEMA:	**REAPERTURA PARQUE DE LOS NIÑOS**			
OBJETIVO	PARTICIPAR CON EL GRUPO DE LA ESCUELA DE ULTIMATE EN LA REAPERTURA PARQUE DE LOS NIÑOS			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR	PARQUE DE LOS NIÑOS	**OBLIGACIÓN No: 8**	**FOTOGRAFIA No:** 8	**Fecha: 30 DE ABRIL DEL 2022**



TEMA:	**REALIZAR ENCUENTROS DEPORTIVAS DE ULTIMATE EN EL MUNICIPIO PROMOCINAR HE INCENTIVAR LA PRACTICA DEL ULTIMATE**			
OBJETIVO	**PROMOCINAR HE INCENTIVAR LA PRACTICA DEL ULTIMATE EN EL MUNICIPIO Y QUE LOS JOVENES HAGAN PARTE DE LA ESCUELA DE FORMACION POR MEDIO DE ACTIVIDADES COMO EL ENCUENTRO DE ULTIMATE**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR		**OBLIGACIÓN No: 7-9**	**FOTOGRAFIA No**: 7-9	**Fecha: 1 MAYO 2022**



TABLA DE EVIDENCIAS CONTRACTUALES				
TEMA:	**PARTICIPACION FESTIVAL ESCUELAS DE FORMACION DE ULTIMATE MUNICIPIO DE FUNZA**			
OBJETIVO	**COMPETIR A NIVEL DEPARTAMENTAL POSICIONANDO A LA ESCUELA EL ULTIMATE Y AL MUNICIPIO COMO UNA POTENCIA EN ESTE DEPORTE A NIVEL REGIONAL DEPARTAMENTAL Y NACIONAL .**			
PERIODO	**PERIODO DEL 15 DE ABRIL AL 14 DE MAYO DEL 2022**			
LUGAR		**OBLIGACIÓN No: 7-9**	**FOTOGRAFIA No**: 7-9	**Fecha: 15 DE MAYO 2022**



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

IDRF
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

Facatativá correcta
UN PROPÓSITO COMÚN

NIT. 800.215.793 - 8
Cll. 5 No. 7A-19 - Coliseo Central / Teléfonos: (57+1) 891 5013 - (57+1) 312 306 5444
www.idrf-facatativa-cundinamarca.gov.co
e-mail: idrfacatativa@hotmail.com

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: ULTIMATE	Fecha: 18-23 Abril	Tipo de Micro:	Numero del micro:	Sesiones:	Tipo de meso:	Grupo:	Genero MIXTO	fecha entrega: 21-04-2022

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
DEFINIR POSICIONES Y SISTEMAS DE JUEGO PROFUNDIZANDO EN LOS ROLES DE LOS JUGADRES DENTRO DE LA CANCHA TANTO EN ASPECTOS DEFENSIVOS COMO AFENSIVOS DESARROLLANDO NUEVOS METODOS DE DIFINICION EN ZONA DE GOL Y JUGADAS INICIALES DE ATAQUE ADEMAS DE TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO Y TECNICAS DEL ULTIMATE	• **RESPETO:** HACE REFERENCIA A LA VALORACIÓN DE UNO MISMO, DE SU CUERPO, Y DE LOS DEMÁS, AL CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS Y LA ÉTICA PROFESIONAL, RESPETO AL DEPORTE Y RESPETO POR SU ENTORNO. LO QUE SE RESUME EN EL LEMA "JUEGO LIMPIO PARA TODOS (FAIR PLAY)".	REALIZAR EJERCICIOS QUE IMPLIQUEN LA PRACTICA DE LANZAMIENTO ATAQUE Y DE DEFENSA MEJORANDO HE IDENTIFICANDO LA IMPORTANCIA DE SABER EL POSICIONAMIENTO DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO TANTO INDIVIDUALMENTE COMO GRUPALMENTE ZONA DE DEFENSA .	REALIZAR PRACTICAS CON DIFERENTES GRUPOS ALEDAÑOS AL MUNICIPIO QUE TAMBIEN POSEAN PROCESOS FORMATIVOS DE ULTIMATE GENERANDO EN LOS NIÑOS DE LA ESCUELA DE ULTIMATE UNA MOTIVACION A PARTICIPAR EN CLASES Y DIFERENTES ACTIVIDADES QUE SE PROGRAMAN

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	Sede de Trabajo	Horarios	VILLA OLIMPICA - ESTADIO	6	PROFUNDIZAR EN EL DESARROLLO DE AGILIDADES Y HABILIDADES DEL ULTIMATE MEJORANDO CAPACIDADES DE EJECUCION DE GESTOS TRECNICOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCIO	APLICAR CIRCUITOS PLIOMETRICOS Y DE AGILIDAD VARIANDO LOS TRABAJOS Y OBJETIVOS DE CADA ACTIVIDAD , SE DIVIDIRAR EL GRUPO POR ESTACIONES Y POR TIEMPO SE IRA ROTANDO POR CADA CIRCUITO MEJORANDO ASI ASPECTO TECNICOS COMO CARRERA SALTO ATRAPADA LANZAMIENTOS .	MANEJAR DE MANERA PLANIFICADA EL USO DEL REGLAMENTO EN LAS DIFERENTES CLASES Y DIFERENTES NIVELES DE APRENDIZAJE MEJORANDO ASI LA CAPACIDAD DE LSO CHICOS Y CHICAS EN MANEJOS Y RESOLUCION DE CONFLICTOS POR MEDIO DEL MANUAL DE ULTIMATE Y APLICARLO DENTRO Y FUERA DE LAS PRACTICAS

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	INICIAL	En grupos de realizan trabajos por circuitos donde se trabajan lanzamientos atrapadas y parte de acondicionamiento fisico desarrollando fuerza flexibilidad velocidad y resistncia ademas se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento .
	CENTRAL	trabajos de recuperacion activa durante 5 minutos rcarrera continua a baja intensidad acompañado de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .

		Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	villa olimpica	2:30 -4PM	VILLA OLIMPICA col silveria espinosa	2	PROFUNDIZAR EN EL DESARROLLO DE AGILIDADES Y HABILIDADES DEL ULTIMATE MEJORANDO CAPACIDADES DE EJECUCION DE GESTOS TRECNICOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCIO	APLICAR CIRCUITOS PLIOMETRICOS Y DE AGILIDAD VARIANDO LOS TRABAJOS Y OBJETIVOS DE CADA ACTIVIDAD , SE DIVIDIRAR EL GRUPO POR ESTACIONES Y POR TIEMPO SE IRA ROTANDO POR CADA CIRCUITO MEJORANDO ASI ASPECTO TECNICOS COMO CARRERA SALTO ATRAPADA LANZAMIENTOS .	MANEJAR EJERCIOS ROMPEHIELOS AL INICIAR LAS SESIONES DE CLASE CON EL FIN DE INSENTIVAR A LOS CHICOS Y CHICAS ADEMAS DE AYUDAR AL AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL RITMO CARDIACO Y REALIZAR JUEGO PREDEPORTIVOS DE ULTIMATE .

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	INICIAL	CALENTAMIENTO ; movimiento articular +activacion cardiovascular en circulo y filas trabajos individuales acompañado de trabajos de activacion cardiovascular y movimientos articulares generales tiempo del calentamiento aproximandamente 15 a 20 minutos - sesion de estiramiento activo
	CENTRAL	se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento - Con la ayuda de balon realizar rebotes contra la pared y el suelo desarrollando habilidad de lanzar y atrapar tres veces por tiempo - con ayuda lanzar y atrapar con ambas y con una sola mano tres veces por tiempo Con la ayuda de una pelota hacerla robotar durante 20 seg con las dos manos tres repeticiones realizar ejercicos aerobicos - lanzar y agarrar el frisbee - lanzar flexionando muñecas
	FINAL	trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	villa olimpica	3-6 PM	VILLA OLIMPICA	3	PROFUNDIZAR EN EL DESARROLLO DE AGILIDADES Y HABILIDADES DEL ULTIMATE MEJORANDO CAPACIDADES DE EJECUCION DE GESTOS TRECNICOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCIO	APLICAR CIRCUITOS PLIOMETRICOS Y DE AGILIDAD VARIANDO LOS TRABAJOS Y OBJETIVOS DE CADA ACTIVIDAD , SE DIVIDIRAR EL GRUPO POR ESTACIONES Y POR TIEMPO SE IRA ROTANDO POR CADA CIRCUITO MEJORANDO ASI ASPECTO TECNICOS COMO CARRERA SALTO ATRAPADA LANZAMIENTOS .	MANEJAR EJERCIOS ROMPEHIELOS AL INICIAR LAS SESIONES DE CLASE CON EL FIN DE INSENTIVAR A LOS CHICOS Y CHICAS ADEMAS DE AYUDAR AL AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL RITMO CARDIACO Y REALIZAR JUEGO PREDEPORTIVOS DE ULTIMATE

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO	INICIAL	CALENTAMIENTO ; movimiento articular +activacion cardiovascular en circulo y filas trabajos individuales acompañado de trabajos de activacion cardiovascular y movimientos articulares generales tiempo del calentamiento aproximandamente 15 a 20 minutos - sesion de estiramiento activo
	CENTRAL	Para mejorar coordinacion y ubicación temporoespacial se realizara trabajo de cuadro , ejercicios de pliometria mas ubicacio temporoespacial - Con la ayuda de este cuadro hacer rebotar una pelota o balon con la mano dereha y luego con la mano izquierda . realizar trabajo fuerza isometrica tren inferior y superior

		FINAL			trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
VIERNES	col nacional	8-10AM- 3-5PM	COL NACIONAL	4	PROFUNDIZAR EN EL DESARROLLO DE AGILIDADES Y HABILIDADES DEL ULTIMATE MEJORANDO CAPACIDADES DE EJECUCION DE GESTOS TRECNICOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCIO	APLICAR CIRCUITOS PLIOMETRICOS Y DE AGILIDAD VARIANDO LOS TRABAJOS Y OBJETIVOS DE CADA ACTIVIDAD , SE DIVIDIRAR EL GRUPO POR ESTACIONES Y POR TIEMPO SE IRA ROTANDO POR CADA CIRCUITO MEJORANDO ASI ASPECTO TECNICOS COMO CARRERA SALTO ATRAPADA LANZAMIENTOS .	MANEJAR EJERCIOS ROMPEHIELOS AL INICIAR LAS SESIONES DE CLASE CON EL FIN DE INSENTIVAR A LOS CHICOS Y CHICAS ADEMAS DE AYUDAR AL AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL RITMO CARDIACO Y REALIZAR JUEGO PREDEPORTIVOS DE ULTIMATE
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			CALENTAMIENTO ; movimiento articular +activacion cardiovascular en circulo y filas trabajos individuales acompañado de trabajos de activacion cardiovascular y movimientos articulares generales tiempo del calentamiento aproximandamente 15 a 20 minutos - sesion de estiramiento activo		
		CENTRAL			se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento - Con la ayuda de balon realizar rebotes contra la pared y el suelo desarrollando habilidad de lanzar y atrapar tres veces por tiempo - con ayuda lanzar y atrapar con ambas y con una sola mano tres veces por tiempo		
		FINAL			trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	villa olimpica	9 -11 AM	VILLA	5	PROFUNDIZAR EN EL DESARROLLO DE AGILIDADES Y HABILIDADES DEL ULTIMATE MEJORANDO CAPACIDADES DE EJECUCION DE GESTOS TRECNICOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCIO	APLICAR CIRCUITOS PLIOMETRICOS Y DE AGILIDAD VARIANDO LOS TRABAJOS Y OBJETIVOS DE CADA ACTIVIDAD , SE DIVIDIRAR EL GRUPO POR ESTACIONES Y POR TIEMPO SE IRA ROTANDO POR CADA CIRCUITO MEJORANDO ASI ASPECTO TECNICOS COMO CARRERA SALTO ATRAPADA LANZAMIENTOS .	MANEJAR EJERCIOS ROMPEHIELOS AL INICIAR LAS SESIONES DE CLASE CON EL FIN DE INSENTIVAR A LOS CHICOS Y CHICAS ADEMAS DE AYUDAR AL AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL RITMO CARDIACO Y REALIZAR JUEGO PREDEPORTIVOS DE ULTIMATE
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			CALENTAMIENTO ; movimiento articular +activacion cardiovascular en circulo y filas trabajos individuales acompañado de trabajos de activacion cardiovascular y movimientos articulares generales tiempo del calentamiento aproximandamente 15 a 20 minutos - sesion de estiramiento activo		
		CENTRAL			se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento - Con la ayuda de balon realizar rebotes contra la pared y el suelo desarrollando habilidad de lanzar y atrapar tres veces por tiempo - con ayuda lanzar y atrapar con ambas y con una sola mano tres veces por tiempo		
		FINAL			trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		

Profesor		Firma	Firma Metodólogo

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	villa olimpica	9 -11 AM	VILLA	5	PROFUNDIZAR EN EL DESARROLLO DE AGILIDADES Y HABILIDADES DEL ULTIMATE MEJORANDO CAPACIDADES DE EJECUCION DE GESTOS TRECNICOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCIO	APLICAR CIRCUITOS PLIOMETRICOS Y DE AGILIDAD VARIANDO LOS TRABAJOS Y OBJETIVOS DE CADA ACTIVIDAD , SE DIVIDIRAR EL GRUPO POR ESTACIONES Y POR TIEMPO SE IRA ROTANDO POR CADA CIRCUITO MEJORANDO ASI ASPECTO TECNICOS COMO CARRERA SALTO ATRAPADA LANZAMIENTOS .	MANEJAR EJERCIOS ROMPEHIELOS AL INICIAR LAS SESIONES DE CLASE CON EL FIN DE INSENTIVAR A LOS CHICOS Y CHICAS ADEMAS DE AYUDAR AL AUMENTO DE LA TEMPERATURA CORPORAL RITMO CARDIACO Y REALIZAR JUEGO PREDEPORTIVOS DE ULTIMATE
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			CALENTAMIENTO ; movimiento articular +activacion cardiovascular en circulo y filas trabajos individuales acompañado de trabajos de activacion cardiovascular y movimientos articulares generales tiempo del calentamiento aproximandamente 15 a 20 minutos - sesion de estiramiento activo		
		CENTRAL			se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento - Con la ayuda de balon realizar rebotes contra la pared y el suelo desarrollando habilidad de lanzar y atrapar tres veces por tiempo - con ayuda lanzar y atrapar con ambas y con una sola mano tres veces por tiempo		
		FINAL			trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		

Profesor		Firma	Firma Metodólogo

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: ULTIMATE	Fecha: 25-30 Abril	Tipo de Micro:	Numero del micro:	Sesiones:	Tipo de meso:	Grupo:	Genero:MIXTO	fecha entrega:28-04-2022

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
DEFINIR POSICIONES Y SISTEMAS DE JUEGO PROFUNDIZANDO EN LOS ROLES DE LOS JUGADRES DENTRO DE LA CANCHA TANTO EN ASPECTOS DEFENSIVOS COMO AFENSIVOS DESARROLLANDO NUEVOS METODOS DE DIFINICION EN ZONA DE GOL Y JUGADAS INICIALES DE ATAQUE ADEMAS DE TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO Y TECNICAS DEL ULTIMATE	• **RESPETO:** HACE REFERENCIA A LA VALORACIÓN DE UNO MISMO, DE SU CUERPO, Y DE LOS DEMÁS, AL CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS Y LA ÉTICA PROFESIONAL, RESPETO AL DEPORTE Y RESPETO POR SU ENTORNO. LO QUE SE RESUME EN EL LEMA "JUEGO LIMPIO PARA TODOS (FAIR PLAY)".	DISEÑAR DRILLS EJERCICIOS GRUPALES DE LANZAMIENTO Y ATRAPADAS QUE IMPLIQUEN Y TENGAN COMO FIN MEJORAR LOS SISTEMAS DE ATAQUE Y DEFENSA EN EL MONETO DE UN JUEGO REAL DESARROLLANDO ASI HABILIDADES CONVINADAS COMO CORRER Y ATRAPAR LANZAR Y CORRER , CORRER Y SALTAR ETC	DIFERENCIAR LA CARACTERISTICAS Y EL NIVEL DE APRENDIZAJE DE LOS PARTICIPANTES DE LA ESCUELA , BUSCANDO EN LOS DEPORTISTAS ANTIGUOS UN AVANCE HACIA LA PROFUNDIZACION DEL ULTIMATE Y GENERANDO UN ESPACIO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE GURPAL CON LOS PARTICIPANTES QUE SE VAN AGREGANDO RESIENTEMENTE AL PROCESO DE FORMACION DE LA ESCUELA DE ULTIMATE

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
Día	Sede de Trabajo	Horarios	VILLA OLIMPICA - ESTADIO	6	MODIFICAR POR MDEIO DE TRABAJOS DE REPTICION AGILIDADES YHABILIDADES DEL ULTIMATE COMO LANZAMIENTOS ATRAPAS POSICIONES DE JUEGO DEFENSAS SATOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCICIO	TRABAJAR EN GRUPOS O DE FORMA INDIVIDUAL LA TECNICA DE LANZAMIENTO Y ATRAPADA VARIANDO DISTANCIAS COMPAÑEROS MANO DERECHA MANO IZQUIERDA Y VARIOANDO LOS LANZAMIENTOS , FOREHAND,BACKHAND,SCOOBER,HAMMER Y LAS ATRAPADAS DE AREPITA EN PINZA HVARIANDO LA MANO DE AGARRE	MANEJAR DE MANERA PLANIFICADA EL USO DEL REGLAMENTO EN LAS DIFERENTES CLASES Y DIFERENTES NIVELES DE APRENDIZAJE MEJORANDO ASI LA CAPACIDAD DE LSO CHICOS Y CHICAS EN MANEJOS Y RESOLUCION DE CONFLICTOS POR MEDIO DEL MANUAL DE ULTIMATE Y APLICARLO DENTRO Y FUERA DE LAS PRACTICAS
MARTES	villa	8 - 10 AM 3 - 6 pm			movimiento articular +activacion cardiovascular trabajo circuito y en ronda - sesion de estiramiento activo juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal trabajo basico de tecnica de lanzamiento y movimientos implicados en los gestos tecnicos de lanzamiento realizando con estos una activacion corporal idonea para iniciar parte centarl de clase		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			En grupos de realizan trabajos por circuitos donde se trabajan lanzamientos atrapadas y parte de acondicionamiento fisico desarrollando fuerza flexibilidad velocidad y resistncia ademas se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento .		
		CENTRAL			trabajos de recuperacion activoa durante 5 minutos rcarrera continua a baja intensidad acompañado de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
		FINAL	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
Día	Sede de Trabajo	Horarios	VILLA OLIMPICA - SILVERIA ESPEINOSA	7	MODIFICAR POR MDEIO DE TRABAJOS DE REPTICION AGILIDADES YHABILIDADES DEL ULTIMATE COMO LANZAMIENTOS ATRAPAS POSICIONES DE JUEGO DEFENSAS SATOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCICIO	TRABAJAR EN GRUPOS O DE FORMA INDIVIDUAL LA TECNICA DE LANZAMIENTO Y ATRAPADA VARIANDO DISTANCIAS COMPAÑEROS MANO DERECHA MANO IZQUIERDA Y VARIOANDO LOS LANZAMIENTOS , FOREHAND,BACKHAND,SCOOBER,HAMMER Y LAS ATRAPADAS DE AREPITA EN PINZA HVARIANDO LA MANO DE AGARRE	EXPLICAR DIFERENTES SISTEMAS DE JUEGO EN ATAQUE Y DEFENSA Y LUEGO ADEMAS PRACTICARLOS EN CAMPO TAMBIEN REALIZAR PASES DE LARGA DISTANCIA A UN LUGAR DETERMINADO TRABAJANDO LA SITUACON DE JUEGO DE ATAQUE A UN SOLO PASE MEJORANDO LANZAMIENTO Y RECEPCION
MIERCOLES		9-11AM- 3-5PM			movimiento articular +activacion cardiovascular trabajo circuito y en ronda - sesion de estiramiento activo juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal trabajo basico de tecnica de lanzamiento y movimientos implicados en los gestos tecnicos de lanzamiento realizando con estos una activacion corporal idonea para iniciar parte centarl de clase		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			En grupos de realizan trabajos por circuitos donde se trabajan lanzamientos atrapadas y parte de acondicionamiento fisico desarrollando fuerza flexibilidad velocidad y resistncia ademas se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento - trabajos para el desarrolo de atrapasdas con una y dos manos arriba y abajo y en difrentes direcciones		
		CENTRAL			realizar un trabajo de carrera continua a muy baja intensidad durante cinco minutos trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
		FINAL	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
Día	Sede de Trabajo	Horarios	VILLA OLIMPICA	8	MODIFICAR POR MDEIO DE TRABAJOS DE REPTICION AGILIDADES YHABILIDADES DEL ULTIMATE COMO LANZAMIENTOS ATRAPAS POSICIONES DE JUEGO DEFENSAS SATOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCIO	TRABAJAR EN GRUPOS O DE FORMA INDIVIDUAL LA TECNICA DE LANZAMIENTO Y ATRAPADA VARIANDO DISTANCIAS COMPAÑEROS MANO DERECHA MANO IZQUIERDA Y VARIOANDO LOS LANZAMIENTOS , FOREHAND,BACKHAND,SCOOBER,HAMMER Y LAS ATRAPADAS DE AREPITA EN PINZA HVARIANDO LA MANO DE AGARRE	MANEJAR DE MANERA PLANIFICADA EL USO DEL REGLAMENTO EN LAS DIFERENTES CLASES Y DIFERENTES NIVELES DE APRENDIZAJE MEJORANDO ASI LA CAPACIDAD DE LSO CHICOS Y CHICAS EN MANEJOS Y RESOLUCION DE CONFLICTOS POR MEDIO DEL MANUAL DE ULTIMATE Y APLICARLO DENTRO Y FUERA DE LAS PRACTICAS
JUEVES	VILLA	9-11AM- 3-5PM					
E LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO					movimiento articular +activacion cardiovascular trabajo circuito y en ronda - sesion de estiramiento activo juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal trabajo basico de tecnica de lanzamiento y movimientos implicados en los gestos tecnicos de lanzamiento realizando con estos una activacion corporal idonea para iniciar parte centarl de clase		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			Para mejorar coordinacion y ubicación temporoespacial se realizara trabajo de cuadro , ejercicios de pliometria mas ubicacio temporoespacial - , realizar trabajo fuerza isometrica tren inferior y superior En grupos se realizan trabajos por circuitos donde se trabajan lanzamientos atrapadas y parte de acondicionamiento fisico desarrollando fuerza flexibilidad velocidad y resistncia ademas se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento		
		CENTRAL			trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
		FINAL	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
Día	Sede de Trabajo	Horarios	COL . NACIONAL	9	MODIFICAR POR MDEIO DE TRABAJOS DE REPTICION AGILIDADES YHABILIDADES DEL ULTIMATE COMO LANZAMIENTOS ATRAPAS POSICIONES DE JUEGO DEFENSAS SATOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCIO	TRABAJAR EN GRUPOS O DE FORMA INDIVIDUAL LA TECNICA DE LANZAMIENTO Y ATRAPADA VARIANDO DISTANCIAS COMPAÑEROS MANO DERECHA MANO IZQUIERDA Y VARIOANDO LOS LANZAMIENTOS , FOREHAND,BACKHAND,SCOOBER,HAMMER Y LAS ATRAPADAS DE AREPITA EN PINZA HVARIANDO LA MANO DE AGARRE	MANEJAR DE MANERA PLANIFICADA EL USO DEL REGLAMENTO EN LAS DIFERENTES CLASES Y DIFERENTES NIVELES DE APRENDIZAJE MEJORANDO ASI LA CAPACIDAD DE LSO CHICOS Y CHICAS EN MANEJOS Y RESOLUCION DE CONFLICTOS POR MEDIO DEL MANUAL DE ULTIMATE Y APLICARLO DENTRO Y FUERA DE LAS PRACTICAS

VIERNES		9-11AM- 3-5PM			movimiento articular +activacion cardiovascular trabajo circuito y en ronda - sesion de estiramiento activo juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal trabajo basico de tecnica de lanzamiento y movimientos implicados en los gestos tecnicos de lanzamiento realizando con estos una activacion corporal idonea para iniciar parte centarl de clase		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			En grupos de realizan trabajos por circuitos donde se trabajan lanzamientos atrapadas y parte de acondicionamiento fisico desarrollando fuerza flexibilidad velocidad y resistncia ademas se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento - Con la ayuda de balon realizar rebotes contra el suelo desarrollando habilidad de lanzar y atrapar tres veces por tiempo - con ayuda del fresbee lanzar y atrapar con ambas y con una sola mano		
		CENTRAL			trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
		FINAL	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
Día	Sede de Trabajo	Horarios	VILLA	10	MODIFICAR POR MDEIO DE TRABAJOS DE REPTICION AGILIDADES YHABILIDADES DEL ULTIMATE COMO LANZAMIENTOS ATRAPAS POSICIONES DE JUEGO DEFENSAS SATOS Y ATRAVES DE TRABAJOS FISICOS COMO REPETIONESC Y SERIOS DE FUERZA TRABAJANDO TOTALIDADAD DEL CUERPO MEJORANDO Y DESARROLLANDO CAPACIDADES FISICAS Y DE COORDINACION EN CADA EJERCIO	TRABAJAR EN GRUPOS O DE FORMA INDIVIDUAL LA TECNICA DE LANZAMIENTO Y ATRAPADA VARIANDO DISTANCIAS COMPAÑEROS MANO DERECHA MANO IZQUIERDA Y VARIOANDO LOS LANZAMIENTOS , FOREHAND,BACKHAND,SCOOBER,HAMMER Y LAS ATRAPADAS DE AREPITA EN PINZA HVARIANDO LA MANO DE AGARRE	MANEJAR DE MANERA PLANIFICADA EL USO DEL REGLAMENTO EN LAS DIFERENTES CLASES Y DIFERENTES NIVELES DE APRENDIZAJE MEJORANDO ASI LA CAPACIDAD DE LSO CHICOS Y CHICAS EN MANEJOS Y RESOLUCION DE CONFLICTOS POR MEDIO DEL MANUAL DE ULTIMATE Y APLICARLO DENTRO Y FUERA DE LAS PRACTICAS
SABADO	villa	9 -11 AM			movimiento articular +activacion cardiovascular trabajo circuito y en ronda - sesion de estiramiento activo juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal trabajo basico de tecnica de lanzamiento y movimientos implicados en los gestos tecnicos de lanzamiento realizando con estos una activacion corporal idonea para iniciar parte centarl de clase		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			practicar difrentes sistemas de juego aprovechando asistencia de la mayoria de niños y jovens a clase mejorando la tactica y tecnicas grupales de juego en grupos de realizan trabajos por circuitos donde se trabajan lanzamientos atrapadas y parte de acondicionamiento fisico desarrollando fuerza flexibilidad velocidad y resistncia ademas se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento -		
		CENTRAL			realizar una recuperacion activa atraves de una carrera continua durante cinco minutos luego realizar ejercicios de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
		FINAL					
						Firma	Firma Metodólogo
Profesor							

SABADO	villa	9 -11 AM			movimiento articular +activacion cardiovascular trabajo circuito y en ronda - sesion de estiramiento activo juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal trabajo basico de tecnica de lanzamiento y movimientos implicados en los gestos tecnicos de lanzamiento realizando con estos una activacion corporal idonea para iniciar parte centarl de clase		
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			practicar difrentes sistemas de juego aprovechando asistencia de la mayoria de niños y jovens a clase mejorando la tactica y tecnicas grupales de juego en grupos de realizan trabajos por circuitos donde se trabajan lanzamientos atrapadas y parte de acondicionamiento fisico desarrollando fuerza flexibilidad velocidad y resistncia ademas se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento -		
		CENTRAL			realizar una recuperacion activa atraves de una carrera continua durante cinco minutos luego realizar ejercicios de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
		FINAL					
						Firma	Firma Metodólogo
Profesor							

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: ULTIMATE	Fecha: 2-7 Mayo	Tipo de Micro:	Numero del micro:	Sesiones:	Tipo de meso:	Grupo:	Genero MIXTO	fecha entrega: 5-05-2022

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
DEFINIR POSICIONES Y SISTEMAS DE JUEGO PROFUNDIZANDO EN LOS ROLES DE LOS JUGADRES DENTRO DE LA CANCHA TANTO EN ASPECTOS DEFENSIVOS COMO AFENSIVOS DESARROLLANDO NUEVOS METODOS DE DIFINICION EN ZONA DE GOL Y JUGADAS INICIALES DE ATAQUE ADEMAS DE TRABAJOS DE ACONDICIONANIENTO FISICO Y TECNICAS DEL ULTIMATE	• **TRABAJO EN EQUIPO:** EL TRABAJO EN EQUIPO ES UNA MANERA DE ARTICULAR ACTIVIDADES DE UN GRUPO DE PERSONAS ENTORNO A CONJUNTO DE METAS Y OBJETIVOS A ALCANZAR, EL TRABAJO EN EQUIPO IMPLICA INTERDEPENDENCIA ACTIVA ENTRE LAS PERSONAS DE UN GRUPO QUE ASUMEN Y COMPARTEN UN OBJETIVO COMÚN, HACIENDO QUE SE GENERE LA INTERACCIÓN, LA COLABORACIÓN Y LA SOLIDARIDAD ENTRE ELLOS.	ENTRENAR LAS POSICIONES DE JUEGO Y POSICIONES ESPECIFICAS DENTRO DEL TERRENO DE JUEGO BUESCANDO EL MAYOR DESEMPEÑO EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTAS ESTO DEPENDIENDO DE SUS CARACTERIZTICAS MORFOLOGICAS EJEMPLO RAPIDO , ALTO , FUERTE HAGIL ETC , BUSNADO MEJORAR LA FLUIDES Y COMPETITIVIDAD A NIVEL GRUPAL .	IDENTIFICAR EN CADA UNO DE LOS DEPORTISTASY A NIVEL GRUPAL LAS FORTALEZAS Y DEBILIDADES TENIENDO PRESENTE ESTO BUSCAR ESTRATEGIAS PARA DARLE MEJORA A LAS DEBILIDADES Y LAS FORTALEZAS PROFUNDIZAR LAS BUSCANDO INDIVIDUALMENTE Y GRUPALMENTE COMPETITIVIDAD

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	villa -estadio	8- 10 am 3 - 6 pm	villa - estadio	11	DISEÑAR Y EJERCUTAR EN CAMPO TRABAJOS PARA MEJORAR LAS DIFERENTES VIAS ENERGETICAS Y DESARROLAR TRABAJOS AEROBICOS Y ANAEROBICOS BUSANDO LA MEJORA EN ESTOS DOS ASPECTOS QUE SE MANEJAN A NUVEL FISICO EN EL ULTIMATE FRISBEE	REPETIR EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS Y ATRAPADAS DE FORMA ESTATICA Y EN DESPLANZAMIENTO TRABAJANDO LAS DIFERNTES FORMAS DE ATRAPADA Y EN DIFERENTES DISTANCIAS Y LANZAMIENTO CON CONDICIONES DE VIENTO VARIADAS	EXPLICAR DE FORMA ACERTADA Y POR MEDIO DE JUEGOS EL REGLAMENTO Y FORMA DE JUEGO EN LOS INTEGRANTES NUEVOS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE ULTIMATE BUSCANDO QUE LOS CHICOS Y CHICAS PERTENECIENTES AL PROGRAMA DE FORMACION TENGA UNA ALTA DOSOS DE MOTIVACION Y ASISTENCIA A CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
INICIAL	En circulo se reliza previa explicacion a los niños y jovens de los compentes a trabajaren la sesion luego se inicia el trabajo con movimiento articular de pies a cabeza o viceveza con repeticiones de 20 movimientos por articuelacion +activacion cardiovascular trabajo con trabajos dinamicos de desplazamiento y movimientos corporales especificos del ultimate trabajos y sesion de estiramiento activo durante 10 minutos juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal	
CENTRAL	TENER CONTROL DEL FRISBEE CON AMBAS MANOS PARA MEJORAR EL AGARRE LUEGO DE RECIBIR UN PASE ESTO SE REALIZARA POR MEDIO DE SESIONES DE DRILLES DE DEFENSA AL ARMADOR Y AL CORTADOR BUSCANDO LA MEJORA DEL SISTEMA DEFENSIVO GRUPALcircuitos de habilidades mas trabajo de incentivar fuerza resistencia atreves de ejercicios recreodeportivos y de competencia grupal .ejercicios de repetiones de lanzamientos de ultimate ,	
FINAL	por medio de ejercicios de vuelta a la calma de busca volver al estado inicial de la sesion bajando pulsaciones y ritmo cardiaco trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	villa-olimpica	9-11AM- 3-5PM	el bosque / rural	12	DISEÑAR Y EJERCUTAR EN CAMPO TRABAJOS PARA MEJORAR LAS DIFERENTES VIAS ENERGETICAS Y DESARROLAR TRABAJOS AEROBICOS Y ANAEROBICOS BUSANDO LA MEJORA EN ESTOS DOS ASPECTOS QUE SE MANEJAN A NUVEL FISICO EN EL ULTIMATE FRISBEE	REPETIR EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS Y ATRAPADAS DE FORMA ESTATICA Y EN DESPLANZAMIENTO TRABAJANDO LAS DIFERNTES FORMAS DE ATRAPADA Y EN DIFERENTES DISTANCIAS Y LANZAMIENTO CON CONDICIONES DE VIENTO VARIADAS	EXPLICAR DE FORMA ACERTADA Y POR MEDIO DE JUEGOS EL REGLAMENTO Y FORMA DE JUEGO EN LOS INTEGRANTES NUEVOS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE ULTIMATE BUSCANDO QUE LOS CHICOS Y CHICAS PERTENECIENTES AL PROGRAMA DE FORMACION TENGA UNA ALTA DOSOS DE MOTIVACION Y ASISTENCIA A CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
INICIAL	En circulo se reliza previa explicacion a los niños y jovens de los compentes a trabajaren la sesion luego se inicia el trabajo con movimiento articular de pies a cabeza o viceveza con repeticiones de 20 movimientos por articuelacion +activacion cardiovascular trabajo con trabajos dinamicos de desplazamiento y movimientos corporales especificos del ultimate trabajos y sesion de estiramiento activo durante 10 minutos juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal	
CENTRAL	TENER CONTROL DEL FRISBEE CON AMBAS MANOS PARA MEJORAR EL AGARRE LUEGO DE RECIBIR UN PASE ESTO SE REALIZARA POR MEDIO DE SESIONES DE DRILLES DE DEFENSA AL ARMADOR Y AL CORTADOR BUSCANDO LA MEJORA DEL SISTEMA DEFENSIVO GRUPALcircuitos de habilidades mas trabajo de incentivar fuerza resistencia atreves de ejercicios recreodeportivos y de competencia grupal .ejercicios de repetiones de lanzamientos de ultimate , manejo del frisbee	
FINAL	trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	villa-olimpica	9-11AM- 3-5PM	D.A / VILLA	13	DISEÑAR Y EJERCUTAR EN CAMPO TRABAJOS PARA MEJORAR LAS DIFERENTES VIAS ENERGETICAS Y DESARROLAR TRABAJOS AEROBICOS Y ANAEROBICOS BUSANDO LA MEJORA EN ESTOS DOS ASPECTOS QUE SE MANEJAN A NUVEL FISICO EN EL ULTIMATE FRISBEE	REPETIR EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS Y ATRAPADAS DE FORMA ESTATICA Y EN DESPLANZAMIENTO TRABAJANDO LAS DIFERNTES FORMAS DE ATRAPADA Y EN DIFERENTES DISTANCIAS Y LANZAMIENTO CON CONDICIONES DE VIENTO VARIADAS	EXPLICAR DE FORMA ACERTADA Y POR MEDIO DE JUEGOS EL REGLAMENTO Y FORMA DE JUEGO EN LOS INTEGRANTES NUEVOS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE ULTIMATE BUSCANDO QUE LOS CHICOS Y CHICAS PERTENECIENTES AL PROGRAMA DE FORMACION TENGA UNA ALTA DOSOS DE MOTIVACION Y ASISTENCIA A CLASE

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		
INICIAL	En circulo se reliza previa explicacion a los niños y jovens de los compentes a trabajaren la sesion luego se inicia el trabajo con movimiento articular de pies a cabeza o viceveza con repeticiones de 20 movimientos por articuelacion +activacion cardiovascular trabajo con trabajos dinamicos de desplazamiento y movimientos corporales especificos del ultimate trabajos y sesion de estiramiento activo durante 10 minutos juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal	
CENTRAL	TENER CONTROL DEL FRISBEE CON AMBAS MANOS PARA MEJORAR EL AGARRE LUEGO DE RECIBIR UN PASE ESTO SE REALIZARA POR MEDIO DE SESIONES DE DRILLES DE DEFENSA AL ARMADOR Y AL CORTADOR BUSCANDO LA MEJORA DEL SISTEMA DEFENSIVO GRUPAL	
FINAL	trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .	

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos

VIERNES	col . Nacional	9-11AM- 3-5PM	EL bosque / D.A	14	DISEÑAR Y EJERCUTAR EN CAMPO TRABAJOS PARA MEJORAR LAS DIFERENTES VIAS ENERGETICAS Y DESARROLAR TRABAJOS AEROBICOS Y ANAEROBICOS BUSANDO LA MEJORA EN ESTOS DOS ASPECTOS QUE SE MANEJAN A NUVEL FISICO EN EL ULTIMATE FRISBEE	REPETIR EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS Y ATRAPADAS DE FORMA ESTATICA Y EN DESPLANZAMIENTO TRABAJANDO LAS DIFERNTES FORMAS DE ATRAPADA Y EN DIFERENTES DISTANCIAS Y LANZAMIENTO CON CONDICIONES DE VIENTO VARIADAS	EXPLICAR DE FORMA ACERTADA Y POR MEDIO DE JUEGOS EL REGLAMENTO Y FORMA DE JUEGO EN LOS INTEGRANTES NUEVOS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE ULTIMATE BUSCANDO QUE LOS CHICOS Y CHICAS PERTENECIENTES AL PROGRAMA DE FORMACION TENGA UNA ALTA DOSOS DE MOTIVACION Y ASISTENCIA A CLASE
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			En circulo se reliza previa explicacion a los niños y jovens de los compentes a trabajaren la sesion luego se inicia el trabajo con movimiento articular de pies a cabeza o viceveza con repeticiones de 20 movimientos por articuelacion +activacion cardiovascular trabajo con trabajos dinamicos de desplazamiento y movimientos corporales especificos del ultimate trabajos y sesion de estiramiento activo durante 10 minutos juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal		
		CENTRAL			TENER CONTROL DEL FRISBEE CON AMBAS MANOS PARA MEJORAR EL AGARRE LUEGO DE RECIBIR UN PASE ESTO SE REALIZARA POR MEDIO DE SESIONES DE DRILLES DE DEFENSA AL ARMADOR Y AL CORTADOR BUSCANDO LA MEJORA DEL SISTEMA DEFENSIVO GRUPALcircuitos de habilidades mas trabajo de incentivar fuerza resistencia atreves de ejercicios recreodeportivos y de competencia grupal .ejercicios de repetiones de lanzamientos de ultimate ,		
		FINAL			en circulo se realizan trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	villa -olimpica	9 -12 AM	VILLA	15	DISEÑAR Y EJERCUTAR EN CAMPO TRABAJOS PARA MEJORAR LAS DIFERENTES VIAS ENERGETICAS Y DESARROLAR TRABAJOS AEROBICOS Y ANAEROBICOS BUSANDO LA MEJORA EN ESTOS DOS ASPECTOS QUE SE MANEJAN A NUVEL FISICO EN EL ULTIMATE FRISBEE	REPETIR EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS Y ATRAPADAS DE FORMA ESTATICA Y EN DESPLANZAMIENTO TRABAJANDO LAS DIFERNTES FORMAS DE ATRAPADA Y EN DIFERENTES DISTANCIAS Y LANZAMIENTO CON CONDICIONES DE VIENTO VARIADAS	EXPLICAR DE FORMA ACERTADA Y POR MEDIO DE JUEGOS EL REGLAMENTO Y FORMA DE JUEGO EN LOS INTEGRANTES NUEVOS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE ULTIMATE BUSCANDO QUE LOS CHICOS Y CHICAS PERTENECIENTES AL PROGRAMA DE FORMACION TENGA UNA ALTA DOSOS DE MOTIVACION Y ASISTENCIA A CLASE
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			En circulo se reliza previa explicacion a los niños y jovens de los compentes a trabajaren la sesion luego se inicia el trabajo con movimiento articular de pies a cabeza o viceveza con repeticiones de 20 movimientos por articuelacion +activacion cardiovascular trabajo con trabajos dinamicos de desplazamiento y movimientos corporales especificos del ultimate trabajos y sesion de estiramiento activo durante 10 minutos juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal		
		CENTRAL			TENER CONTROL DEL FRISBEE CON AMBAS MANOS PARA MEJORAR EL AGARRE LUEGO DE RECIBIR UN PASE ESTO SE REALIZARA POR MEDIO DE SESIONES DE DRILLES DE DEFENSA AL ARMADOR Y AL CORTADOR BUSCANDO LA MEJORA DEL SISTEMA DEFENSIVO GRUPALcircuitos de habilidades mas trabajo de incentivar fuerza resistencia atreves de ejercicios recreodeportivos y de competencia grupal .ejercicios de repetiones de lanzamientos de ultimate ,		
		FINAL			en circulo se realiza una vuelta a la calma por medio de trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		

Profesor	Firma	Firma Metodólogo

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	villa -olimpica	9 -12 AM	VILLA	15	DISEÑAR Y EJERCUTAR EN CAMPO TRABAJOS PARA MEJORAR LAS DIFERENTES VIAS ENERGETICAS Y DESARROLAR TRABAJOS AEROBICOS Y ANAEROBICOS BUSANDO LA MEJORA EN ESTOS DOS ASPECTOS QUE SE MANEJAN A NUVEL FISICO EN EL ULTIMATE FRISBEE	REPETIR EJERCICIOS DE LANZAMIENTOS Y ATRAPADAS DE FORMA ESTATICA Y EN DESPLANZAMIENTO TRABAJANDO LAS DIFERNTES FORMAS DE ATRAPADA Y EN DIFERENTES DISTANCIAS Y LANZAMIENTO CON CONDICIONES DE VIENTO VARIADAS	EXPLICAR DE FORMA ACERTADA Y POR MEDIO DE JUEGOS EL REGLAMENTO Y FORMA DE JUEGO EN LOS INTEGRANTES NUEVOS DE LA ESCUELA DE FORMACION DE ULTIMATE BUSCANDO QUE LOS CHICOS Y CHICAS PERTENECIENTES AL PROGRAMA DE FORMACION TENGA UNA ALTA DOSOS DE MOTIVACION Y ASISTENCIA A CLASE
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			En circulo se reliza previa explicacion a los niños y jovens de los compentes a trabajaren la sesion luego se inicia el trabajo con movimiento articular de pies a cabeza o viceveza con repeticiones de 20 movimientos por articuelacion +activacion cardiovascular trabajo con trabajos dinamicos de desplazamiento y movimientos corporales especificos del ultimate trabajos y sesion de estiramiento activo durante 10 minutos juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal		
		CENTRAL			TENER CONTROL DEL FRISBEE CON AMBAS MANOS PARA MEJORAR EL AGARRE LUEGO DE RECIBIR UN PASE ESTO SE REALIZARA POR MEDIO DE SESIONES DE DRILLES DE DEFENSA AL ARMADOR Y AL CORTADOR BUSCANDO LA MEJORA DEL SISTEMA DEFENSIVO GRUPALcircuitos de habilidades mas trabajo de incentivar fuerza resistencia atreves de ejercicios recreodeportivos y de competencia grupal .ejercicios de repetiones de lanzamientos de ultimate ,		
		FINAL			en circulo se realiza una vuelta a la calma por medio de trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		

Profesor	Firma	Firma Metodólogo

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PLANEACION SEMANAL GENERAL

Deporte: ULTIMATE	Fecha: 9-14 Mayo	Tipo de Micro:	Numero del micro:	Sesiones:	Tipo de meso:	Grupo:	Genero:MIXTO	fecha entrega:12-05-2021

Objetivos del Mes	Objetivo social	Objetivos de la Semana	Observaciones Micro Anterior
DEFINIR POSICIONES Y SISTEMAS DE JUEGO PROFUNDIZANDO EN LOS ROLES DE LOS JUGADRES DENTRO DE LA CANCHA TANTO EN ASPECTOS DEFENSIVOS COMO AFENSIVOS DESARROLLANDO NUEVOS METODOS DE DIFINICION EN ZONA DE GOL Y JUGADAS INICIALES DE ATAQUE ADEMAS DE TRABAJOS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO Y TECNICAS DEL ULTIMATE	• TRABAJO EN EQUIPO. EL TRABAJO EN EQUIPO ES UNA MANERA DE ARTICULAR ACTIVIDADES DE UN GRUPO DE PERSONAS ENTORNO A CONJUNTO DE METAS Y OBJETIVOS A ALCANZAR, EL TRABAJO EN EQUIPO IMPLICA INTERDEPENDENCIA ACTIVA ENTRE LAS PERSONAS DE UN GRUPO QUE ASUMEN Y COMPARTEN UN OBJETIVO COMÚN, HACIENDO QUE SE GENERE LA INTERACCIÓN, LA COLABORACIÓN Y LA SOLIDARIDAD ENTRE ELLOS.	EVALUAR RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS A NIVEL INDIVIDUAL Y GRUPAL LUEGO DEL ENCUENTRO DE ULTIMATE REALIZADO EN NUESTRO MUNICIPIO Y CON LA PARTICIPACION DE 2 ESCUELAS DE LA CIUDA DE BOGOTA , BUSCANDO IDENTIFICAR ASPECTOS POSITIVOS Y COSAS POR MEJORAR EN EL GRUPO BUSCANDO MEJORAR LA COMPETITIVIDAD A NIVEL DE PARTICIPACION EN TORNEOS Y ENCUENTRSO AMISTOSO	POTENCIAR EN CADA UNO DE LOS JUGADORES DE LA ESCUELA DE ULTIMATE SUS HABILIDADES Y CAPACIDADES DEPORTIVAS BUSCANDO QUE CADA UNO APORTE IMPORTANTEMENTE EN EL MOMENTO DEL JUEGO COMPETITIVO APORTES COMO RECEPCIONES Y ENTREGAS EFECTIVAS , SALIDAS DE ACTAQUE CONCRETAS POSICIONES DE JUEGO BIEN EJECUTADAS .

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MARTES	villa olimpica - estadio	8 -10 am - 6 pm	3	16	REALIZAR TRABJOS DE MANTENIMIENTO Y ACONDMCIOMAMIENTO FISICO GENERAL Y UNP POQUE QDE ESPECIFICO BUSCANDO POR MEDIO DE CARRERAS CONTINUAS ACOMPAÑADAS DE COMPAÑEROS Y UN FRISBEES REALIZANDO LOS GETOS TECNICOS APRENDIDOS EN EL TRANSCURSO DE LAS CLASES , VARIANDO TAMBIEN LAS DISTANCIAS LOS TIEMPOS Y LAS INTENCIDADES DE CADA UNO DE LOS TRABAJOS Y JERCICIOS REALIZADOS	POR MEDIO DE TRABAJOS POR TIEMPO Y VARINADO EL TRABAJO TANTO GRUPAL COMO INDIVIDUAL SE BUSCA POR MEDIO DE EJERCIOS MEJORAR LAS ATRAPADAS Y CORDINAR CON DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES VELOCIDADES DISTANCIAS CONDICIONES ATMOSFERICAS Y CAPACIDADES DE CADA COMPAÑERO CON EL QUE SE DESARROLA CADA EJERCICIO Y TRABAJO	ENSEÑAR REGLAMENTACION Y POSICIONEMAINTO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO A LOS INTEGRANTES LAS ESCUELA DE FORMACION POR MEDIO DE TRABAJOS GRUPLES DE ATAUQE Y DEFENSA Y EN LAS DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO LA ESPECIALIZACION DE LOS PUESTOS DE JUEGO Y EL CONOCIMIENTO DE CADA UNO DE ELLOS AL MOMENTO DE LA PRATICA DE ULTIMATE TENIENDO PRESENTE AL FINAL DE LAS CLASE QUE SE APLIQUE LO VISTO Y EXPLICADO EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO

DESARROLLO DE LA SESÓN DE ENTRENAMIENTO		
	INICIAL	activacion cardiovascular por medio de carrera a muy baja inatensidad acompañado de movimientos articulares esto se realizara durante 5 min luego se procedera a las sesion de estiramiento activo iniciando con tren superior o tren inferior buscando activacion muscaular y prevencion de lesiones realizaciones de j juegos recreodeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal
	CENTRAL	circuitos de habilidades mas trabajo de incentivar fuerza resistencia atreves de ejercicios recreodeportivos y de competencia grupal .ejercicios de repetiones de lanzamientos de ultimate , manejo frisbee en difrenates posturas y movimientos busnado desarrollar agilidad de lanzamiento y atrapada con ambas y con una sola mano implementando movimeintos convinados de lanzar y atrapar saltando o en josto tecnico de carrera .
	FINAL	en circulo se realiza el feedback de lasesion de clse haceindo un repaso de lo aprendido en clase trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
MIERCOLES	villa olimpica - col. Silveria espinosa	9-11AM- 3-5PM	villa olimpica - col. Silveria espinosa	17	REALIZAR TRABJOS DE MANTENIMIENTO Y ACONDMCIOMAMIENTO FISICO GENERAL Y UNP POQUE QDE ESPECIFICO BUSCANDO POR MEDIO DE CARRERAS CONTINUAS ACOMPAÑADAS DE COMPAÑEROS Y UN FRISBEES REALIZANDO LOS GETOS TECNICOS APRENDIDOS EN EL TRANSCURSO DE LAS CLASES , VARIANDO TAMBIEN LAS DISTANCIAS LOS TIEMPOS Y LAS INTENCIDADES DE CADA UNO DE LOS TRABAJOS Y JERCICIOS REALIZADOS	POR MEDIO DE TRABAJOS POR TIEMPO Y VARINADO EL TRABAJO TANTO GRUPAL COMO INDIVIDUAL SE BUSCA POR MEDIO DE EJERCIOS MEJORAR LAS ATRAPADAS Y CORDINAR CON DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES VELOCIDADES DISTANCIAS CONDICIONES ATMOSFERICAS Y CAPACIDADES DE CADA COMPAÑERO CON EL QUE SE DESARROLA CADA EJERCICIO Y TRABAJO	ENSEÑAR REGLAMENTACION Y POSICIONEMAINTO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO A LOS INTEGRANTES LAS ESCUELA DE FORMACION POR MEDIO DE TRABAJOS GRUPLES DE ATAUQE Y DEFENSA Y EN LAS DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO LA ESPECIALIZACION DE LOS PUESTOS DE JUEGO Y EL CONOCIMIENTO DE CADA UNO DE ELLOS AL MOMENTO DE LA PRATICA DE ULTIMATE TENIENDO PRESENTE AL FINAL DE LAS CLASE QUE SE APLIQUE LO VISTO Y EXPLICADO EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO

DESARROLLO DE LA SESÓN DE ENTRENAMIENTO		
	INICIAL	activacion cardiovascular por medio de carrera a muy baja inatensidad acompañado de movimientos articulares esto se realizara durante 5 min luego se procedera a las sesion de estiramiento activo iniciando con tren superior o tren inferior buscando activacion muscaular y prevencion de lesiones realizaciones de j juegos recreodeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal
	CENTRAL	circuitos de habilidades mas trabajo de incentivar fuerza resistencia atreves de ejercicios recreodeportivos y de competencia grupal .ejercicios de repetiones de lanzamientos de ultimate , manejo de diversos objetos deportivos pelotas balones frisbee sesiones con escuela de formacion de bmx y skateboardirg desarrollando trabajo intradisciplinar
	FINAL	trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
JUEVES	villa olimpica	9-11AM- 3-5PM	VILLA	18	REALIZAR TRABJOS DE MANTENIMIENTO Y ACONDMCIOMAMIENTO FISICO GENERAL Y UNP POQUE QDE ESPECIFICO BUSCANDO POR MEDIO DE CARRERAS CONTINUAS ACOMPAÑADAS DE COMPAÑEROS Y UN FRISBEES REALIZANDO LOS GETOS TECNICOS APRENDIDOS EN EL TRANSCURSO DE LAS CLASES , VARIANDO TAMBIEN LAS DISTANCIAS LOS TIEMPOS Y LAS INTENCIDADES DE CADA UNO DE LOS TRABAJOS Y JERCICIOS REALIZADOS	POR MEDIO DE TRABAJOS POR TIEMPO Y VARINADO EL TRABAJO TANTO GRUPAL COMO INDIVIDUAL SE BUSCA POR MEDIO DE EJERCIOS MEJORAR LAS ATRAPADAS Y CORDINAR CON DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES VELOCIDADES DISTANCIAS CONDICIONES ATMOSFERICAS Y CAPACIDADES DE CADA COMPAÑERO CON EL QUE SE DESARROLA CADA EJERCICIO Y TRABAJO	ENSEÑAR REGLAMENTACION Y POSICIONEMAINTO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO A LOS INTEGRANTES LAS ESCUELA DE FORMACION POR MEDIO DE TRABAJOS GRUPLES DE ATAUQE Y DEFENSA Y EN LAS DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO LA ESPECIALIZACION DE LOS PUESTOS DE JUEGO Y EL CONOCIMIENTO DE CADA UNO DE ELLOS AL MOMENTO DE LA PRATICA DE ULTIMATE TENIENDO PRESENTE AL FINAL DE LAS CLASE QUE SE APLIQUE LO VISTO Y EXPLICADO EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO

DESARROLLO DE LA SESÓN DE ENTRENAMIENTO		
	INICIAL	activacion cardiovascular por medio de carrera a muy baja inatensidad acompañado de movimientos articulares esto se realizara durante 5 min luego se procedera a las sesion de estiramiento activo iniciando con tren superior o tren inferior buscando activacion muscaular y prevencion de lesiones realizaciones de j juegos recreodeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal
	CENTRAL	circuitos de habilidades mas trabajo de incentivar fuerza resistencia atreves de ejercicios recreodeportivos y de competencia grupal .ejercicios de repetiones de lanzamientos de ultimate , manejo de diversos objetos deportivos pelotas balones frisbee sesiones con escuela de formacion de bmx y skateboardirg desarrollando trabajo intradisciplinar
	FINAL	trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamente tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .

Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
VIERNES	col. Nacional	9-11AM- 3-5PM	col. Nacional	19	REALIZAR TRABJOS DE MANTENIMIENTO Y ACONDMCIOMAMIENTO FISICO GENERAL Y UNP POQUE QDE ESPECIFICO BUSCANDO POR MEDIO DE CARRERAS CONTINUAS ACOMPAÑADAS DE COMPAÑEROS Y UN FRISBEES REALIZANDO LOS GETOS TECNICOS APRENDIDOS EN EL TRANSCURSO DE LAS CLASES , VARIANDO TAMBIEN LAS DISTANCIAS LOS TIEMPOS Y LAS INTENCIDADES DE CADA UNO DE LOS TRABAJOS Y JERCICIOS REALIZADOS	POR MEDIO DE TRABAJOS POR TIEMPO Y VARINADO EL TRABAJO TANTO GRUPAL COMO INDIVIDUAL SE BUSCA POR MEDIO DE EJERCIOS MEJORAR LAS ATRAPADAS Y CORDINAR CON DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES VELOCIDADES DISTANCIAS CONDICIONES ATMOSFERICAS Y CAPACIDADES DE CADA COMPAÑERO CON EL QUE SE DESARROLA CADA EJERCICIO Y TRABAJO	ENSEÑAR REGLAMENTACION Y POSICIONEMAINTO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO A LOS INTEGRANTES LAS ESCUELA DE FORMACION POR MEDIO DE TRABAJOS GRUPLES DE ATAUQE Y DEFENSA Y EN LAS DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO LA ESPECIALIZACION DE LOS PUESTOS DE JUEGO Y EL CONOCIMIENTO DE CADA UNO DE ELLOS AL MOMENTO DE LA PRATICA DE ULTIMATE TENIENDO PRESENTE AL FINAL DE LAS CLASE QUE SE APLIQUE LO VISTO Y EXPLICADO EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			activacion cardiovascular por medio de carrera a muy baja inatensidad acompañado de movimientos articulares esto se realizara durante 5 min luego se procedera a las sesion de estiramiento activo iniciando con tren superior o tren inferior buscando activacion muscular y prevencion de lesiones realizaciones de j juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal		
		CENTRAL			Para mejorar coordinacion y ubicación temporoespacial se realizara trabajo de cuadro , ejercicios de pliometria mas ubicacio temporoespacial - Con la ayuda de este cuadro hacer rebotar una pelota o balon con la mano dereha y luego con la mano izquierda , realizar trabajo fuerza isometrica tren inferior y superior		
		FINAL			trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamenta tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
0	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	villa olimpica	9 -11 AM	VILLA	20	REALIZAR TRABJOS DE MANTENIMIENTO Y ACONDMCIOMAMIENTO FISICO GENERAL Y UNP POQUE ODE ESPECIFICO BUSCANDO POR MEDIO DE CARRERAS CONTINUAS ACOMPAÑADAS DE COMPAÑEROS Y UN FRISBEES REALIZANDO LOS GETOS TECNICOS APRENDIDOS EN EL TRANSCURSO DE LAS CLASES , VARIANDO TAMBIEN LAS DISTANCIAS LOS TIEMPOS Y LAS INTENCIDADES DE CADA UNO DE LOS TRABAJOS Y JERCICIOS REALIZADOS	POR MEDIO DE TRABAJOS POR TIEMPO Y VARINADO EL TRABAJO TANTO GRUPAL COMO INDIVIDUAL SE BUSCA POR MEDIO DE EJERCIOS MEJORAR LAS ATRAPADAS Y CORDINAR CON DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES VELOCIDADES DISTANCIAS CONDICIONES ATMOSFERICAS Y CAPACIDADES DE CADA COMPAÑERO CON EL QUE SE DESARROLA CADA EJERCICIO Y TRABAJO	ENSEÑAR REGLAMENTACION Y POSICIONEMANTO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO A LOS INTEGRANTES LAS ESCUELA DE FORMACION POR MEDIO DE TRABAJOS GRUPLES DE ATAUGE Y DEFENSA Y EN LAS DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO LA ESPECIALIZACION DE LOS PUESTOS DE JUEGO Y EL CONOCIMENTO DE CADA UNO DE ELLOS AL MOMENTO DE LA PRATICA DE ULTIMATE TENIENDO PRESENTE AL FINAL DE LAS CLASE QUE SE APLIQUE LO VISTO Y EXPLICADO EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			activacion cardiovascular por medio de carrera a muy baja inatensidad acompañado de movimientos articulares esto se realizara durante 5 min luego se procedera a las sesion de estiramiento activo iniciando con tren superior o tren inferior buscando activacion muscular y prevencion de lesiones realizaciones de j juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal		
		CENTRAL			realizar circuitos de habilidades donde se integran diversos gestos tecnicos y diferentes disciplinas deportivas skate y bmx .Se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento - Con la ayuda de balon realizar rebotes contra la pared y el suelo desarrollando habilidad de lanzar y atrapar tres veces por tiempo - con ayuda lanzar y atrapar con ambas y con una sola mano tres veces por tiempo		
		FINAL			trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamenta tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
Profesor					Firma		Firma Metodólogo

0	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Fisicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos - Pedagógicos
SABADO	villa olimpica	9 -11 AM	VILLA	20	REALIZAR TRABJOS DE MANTENIMIENTO Y ACONDMCIOMAMIENTO FISICO GENERAL Y UNP POQUE ODE ESPECIFICO BUSCANDO POR MEDIO DE CARRERAS CONTINUAS ACOMPAÑADAS DE COMPAÑEROS Y UN FRISBEES REALIZANDO LOS GETOS TECNICOS APRENDIDOS EN EL TRANSCURSO DE LAS CLASES , VARIANDO TAMBIEN LAS DISTANCIAS LOS TIEMPOS Y LAS INTENCIDADES DE CADA UNO DE LOS TRABAJOS Y JERCICIOS REALIZADOS	POR MEDIO DE TRABAJOS POR TIEMPO Y VARINADO EL TRABAJO TANTO GRUPAL COMO INDIVIDUAL SE BUSCA POR MEDIO DE EJERCIOS MEJORAR LAS ATRAPADAS Y CORDINAR CON DESPLAZAMIENTOS A DIFERENTES VELOCIDADES DISTANCIAS CONDICIONES ATMOSFERICAS Y CAPACIDADES DE CADA COMPAÑERO CON EL QUE SE DESARROLA CADA EJERCICIO Y TRABAJO	ENSEÑAR REGLAMENTACION Y POSICIONEMANTO DENTRO DEL CAMPO DE JUEGO A LOS INTEGRANTES LAS ESCUELA DE FORMACION POR MEDIO DE TRABAJOS GRUPLES DE ATAUGE Y DEFENSA Y EN LAS DIFERENTES ZONAS DEL CAMPO DE JUEGO BUSCANDO LA ESPECIALIZACION DE LOS PUESTOS DE JUEGO Y EL CONOCIMENTO DE CADA UNO DE ELLOS AL MOMENTO DE LA PRATICA DE ULTIMATE TENIENDO PRESENTE AL FINAL DE LAS CLASE QUE SE APLIQUE LO VISTO Y EXPLICADO EN CADA SESION DE ENTRENAMIENTO
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO		INICIAL			activacion cardiovascular por medio de carrera a muy baja inatensidad acompañado de movimientos articulares esto se realizara durante 5 min luego se procedera a las sesion de estiramiento activo iniciando con tren superior o tren inferior buscando activacion muscular y prevencion de lesiones realizaciones de j juegos recredeportivos que ayuden aumenar ritmo cardiovascular y temperatura corporal		
		CENTRAL			realizar circuitos de habilidades donde se integran diversos gestos tecnicos y diferentes disciplinas deportivas skate y bmx .Se realizaran con la simulacion de los gestos tecnicos de los lanzamientos de backhand y fore hand haciendolo por tiempo 3 repeticiones por movimiento - Con la ayuda de balon realizar rebotes contra la pared y el suelo desarrollando habilidad de lanzar y atrapar tres veces por tiempo - con ayuda lanzar y atrapar con ambas y con una sola mano tres veces por tiempo		
		FINAL			trabajos de respiracion levantando y bajando brazos - sesion de estiramiento general - nuevamenta tabajo de respiracion - retroalimentacion entre el profesor y el deportista - informar trabajo session siguiente .		
Profesor					Firma		Firma Metodólogo

Marca temporal	SEXO	PRIMER NOMBRE	SEGUNDO NOMBRE	PRIMER APELLIDO	SEGUNDO APELLIDO	FECHA DE NACIMIENTO	Edad	LUGAR DE NACIMIENTO	ENTO DE NACIMIENTO	NACIONALIDAD	TIPO DE DOCUMENTO	NUMERO DE DOCUMENTO	GRUPO SANGUÍNEO	DIRECCIÓN DE RESIDENCIA	Ubicación	NÚMERO TELEFÓNICO	EPS	GRUPO POBLACIONAL	ANTECEDENTES MÉDICOS	NOMBRE COMPLETO	PARENTESCO	NÚMERO TELEFÓNICO	ETAPA ACADÉMICA	INSTITUCIÓN	GRADO	JORNADA	Programas	TIPO DE DISCAPACIDAD	descripción de la discapacida	Elija la escuela deseada
09/03/2022 17:57	Hombre	Angel	Eduardo	Peña	Bellorin	22/07/2009	12	Carupano	Sucre	EXTRANJERI	C E	14976376	O+	Cra 1b 19-39 sa	Urbano	3209550406	No tengo	Personas Migrantes	Ninguno	Exmary Bellor	Madre	3209550406	BÁSICA PRIM	J f kennedy	6	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
11/03/2022 17:57	Mujer	Karol	Dayana	Rodriguez	Gomez	21/01/2003	19	Facatativá	Cundinamarc	COLOMBIAN	C C	1003567255	O+	Transversal 18	Urbano	3046196332	Salud Total	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Maria del Pila	Madre	3115567240	BÁSICA SEC	UNDARIA			Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
11/03/2022 21:42	Hombre	Manuel	Ricardo	Rey	Vargas	03/11/2008	13	Facatativá	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1069644753	A+	Calle 3 #14 -49	Urbano	3213417857	Famisanar	Ninguna de las Anteriores	Alergias	Gladis Vargas	Madre	3213417857	BÁSICA SEC	Nuevo Liceo Gra	Octavo	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
11/03/2022 22:12	Mujer	Maria	Victoria	Rey	Vargas	22/03/2006	15	Garagoa	Boyacá	COLOMBIAN	T I	1346847391	O+	Calle 3 # 14 -45	Urbano	3213417857	Famisanar	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Gladis Vargas	Madre	3213417857	BÁSICA SEC	Nuevo Liceo Gra	Noveno	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
12/03/2022 07:25	Hombre	Jeronimo		Beltran	Hernandez	20/01/2012	10	Facatativa	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1213713254	O+	calle 14 a 9 31	Urbano	3124736486	Famisanar	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Ayda Yineth H	Madre	3118387133	BÁSICA PRIM	Nuevo Liceo Gra	cuarto	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
12/03/2022 07:54	Hombre	Juan	José	Martinez	Morales	24/02/1995	27	Facatativá	Cundinamarc	COLOMBIAN	C C	1070972600	B+	Kra 8a #15 a 25	Urbano	3506589729	Famisanar	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Norma Morale	Madre	3103100864	BÁSICA SEC	Universidad Ped	quinta matric	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
15/03/2022 18:00	Mujer	Maria	Jose	Gonzalez	Quiroga	20/12/2022	12	Facatativa	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1069645892	O+	Carrera 6 #2-11	Urbano	3025573069	Salud Total	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Roberto Jose	Padre	3133136921	BÁSICA SEC	Institucion Educa	Septimo	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
15/03/2022 21:38	Mujer	Maria	Camila	Rodriguez	Escobar	08/12/2010	11	Bogotá	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1026545931	B+	Cra 13 N 16-30	Urbano	3213682797	Sanitas	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Luis Enrique F	Padre	3213682797	BÁSICA SEC	Institución Educa	703	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
16/03/2022 08:15	Hombre	Daniel		Sarmiento	Sanabria	02/03/2016	6	Cundinamarca	Bogotá	COLOMBIAN	R C	1146137021	O+	Calle 1 ESTE 7	Urbano	3147304073	Nueva EPS	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Jonnathan Oc	Padrastro	3006253453	BÁSICA PRIM	La Arboleda	1	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
16/03/2022 13:37	Mujer	Yeny	Maritza	Vargas	Barreto	24/03/1987	34	Pachavita	Boyacá	COLOMBIAN	C C	1057074035	O+	Calle 3#14-49 E	Urbano	3106881750	Sanidad milita	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Gladis Vargas	Hermana	3213417857	TÉCNICO				Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
17/03/2022 11:56	Hombre	John	Fernando	Blanco	Velosa	25/03/1987	35	Facatativa	Cundinamarc	COLOMBIAN	C C	1070945818	A+	Cra 3 A # 9-47	Urbano	3007412929	Famisanal	Ninguna de las Anteriores	Ruptura tend	Alino blanco	Padre	3177264199	TÉCNICO				Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
23/03/2022 20:54	Hombre	Esteban		Cárdenas	Leon	15/06/2009	12	Facatativá	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1070391318	A+	Cra 7 #12-56	Urbano	3015004858	Famisanar	Ninguna de las Anteriores	Rinitis crónica	María Teresa	Acudiente	3206844911	BÁSICA SEC	Emilio Cifuentes	703	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
24/03/2022 14:20	Hombre	Juan	David	Gachancipa	Contreras	24/06/2009	12	Bogotá	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1025145840	O+	Carrera 15 A n	Urbano	3213074030	Compensar	Ninguna de las Anteriores	Fracturas	Mariela Conty	Madre	3213074030	BÁSICA SEC	Institución educa	704	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
24/03/2022 20:17	Hombre	Dominik	Santiago	Aguilar	Antorveza	22/05/2015	6	Facatativa	Cundinamarc	COLOMBIAN	R C	1070396106	O+	Calle 9 #2B-40	Urbano	3202597565	Sanitas	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Monica Yolan	Madre	3202597565	BÁSICA PRIM	Naciones Unidas	Primero	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
24/03/2022 21:04	Hombre	William	Steven	Aguilar	Antorveza	08/08/2006	15	Facatativa	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1070950948	O+	Calle 9 #2B 40	Urbano	3212026039	Sanitas	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	Monica Yolan	Madre	3202597565	BÁSICA SEC	Colegio San Agu	Decimo	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
28/03/2022 10:07	Hombre	MANUEL	ALEJANDRO	MECHAN	VARGAS	03/08/2008	13	BOGOTA	CUNDINAMA	COLOMBIAN	T I	1034781926	A+	CALLE 3 14 49	Urbano	3106881750	SANDAD M L	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	YENY VARGA	Madre	3106881750	BÁSICA SEC	MAYOR DE OCC	8	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
28/03/2022 10:09	Mujer	PAULA	DANIELA	MERCHAN	VARGAS	17/01/2007	15	ARAUCA	ARAUCA	COLOMBIAN	T I	1070388055	O+	CALLE 3 14 49	Urbano	3106881750	SANDAD M L	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	YENY VARGA	Madre	3106881750	BÁSICA SEC	MAYOR DE OCC	8	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
28/03/2022 10:12	Mujer	BRIGIETT	ANDREA	RIVERA	AGUILAR	13/08/2008	13	BOGOTA	CUNDINAMA	COLOMBIAN	T I	1010194459	A+	CRA 4B 18 01 E	Urbano	3104810326	CONVIDA	Victima del Conflicto Armado	Ninguno	MILEYA AGU	Madre	3104810326	BÁSICA SEC	SILVERIA ESPIN	8	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
28/03/2022 10:14	Hombre	JERONIMO		BELTRAN	HERNANDEZ	20/01/2012	10	FACATATIVA	CUNDINAMA	COLOMBIAN	T I	1213713254	O+	CALLE 14A 9 3	Urbano	3118387133	FAMISANAR	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	AYDA HERN	Madre	3118387133	BÁSICA PRIM	LICEO GRANCO	4	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
28/03/2022 10:19	Hombre	MANUEL	RICARDO	REY	VARGAS	03/11/2008	13	FACATATIVA	CUNDINAMA	COLOMBIAN	T I	1069644753	A+	CALLE 3 14 49	Urbano	3213417857	FAMISANAR	Ninguna de las Anteriores	Alergias	GLADIS VAR	Madre	3213417857	BÁSICA SEC	LICEO GRANCO	8	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
28/03/2022 10:22	Mujer	MARIA	VICTORIA	REY	VARGAS	22/03/2006	15	GARAGOA	CUNDINAMA	COLOMBIAN	T I	1346847391	O+	CALLE 3 14 49	Urbano	3213417857	FAMISANAR	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	GLADIS VAR	Madre	3213417857	BÁSICA SEC	LICEO GRANCO	9	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
28/03/2022 10:27	Hombre	JOHAN	CAMILO	LAVERDE	DIAZ	26/11/2006	15	BOGOTA	CUNDINAMA	COLOMBIAN	T I	1031422378	O+	CALLE 2 SUR 1	Urbano	3204144317	SANDAD M L	Ninguna de las Anteriores	Ninguno	KRIS DIAZ	Madre	3204144317	BÁSICA SEC	HUITAKA	8	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
18/02/2022 10:48	Mujer	Diana	Katherine	Casallas	Leon	12/08/1991	30	Facatativá	Cundinamarc	COLOMBIAN	C C	1070961695	O+	Carrera 14a#4a	El Bosque	321 474 5029	Salud Total	LGTBI	Alergias	LUCY LEON	Madre	31077968453	Universitaria	TP	N/q	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
18/02/2022 13:32	Hombre	Johan	Camilo	Laverde	Diaz	26/11/2006	15	Bogotá	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1031422378	O+	Creo #1-61 sur	Villa alba	3222802239	Salud Total	Ninguna de las Anteriores	Ninguna de las anteriores					Colegio Hultaka	9#	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
18/02/2022 13:53	Hombre	Manuel	Alejandro	Merchán	Vargas	03/08/2008	13	Bogotá	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1034781926	A+	Calle 3#14 -49 b	Barrio El Bosq	3105831750	Famisanar	Ninguna de las Anteriores	Ninguna de las anteriores					Colegio Mayor de	Octavo	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
18/02/2022 13:57	Hombre	Paula	Daniela	Merchan	Vargas	17/01/2007	15	Arauca	Arauca	COLOMBIAN	T I	1070388055	O+	Calle 3#14 -49	El Bosque	3105831750	Famisanar	Ninguna de las Anteriores	Ninguna de las anteriores					Colegio Mayor de	Octavo	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
21/02/2022 18:36	Hombre	Johan	Santiago	Clavijo	Avila	07/01/2007	15	Facatativa	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1070552887	O+	Carrera 5a #14	Los Laureles	310 272 3551	Compensar	Ninguna de las Anteriores	Alergias					I.E.M Emilio Cifu	Decimo	Tarde	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
21/02/2022 21:10	Mujer	Tifanny	Valeria	Ruinza	Quintero	08/06/2002	18	Facatativá	Cundinamarc	COLOMBIAN	C C	1003534038	AB+	Cll6 #2-21 sur	Las mercedes	3143406382	Famisanar	Ninguna de las Anteriores	Ninguna de las anteriores					Universidad de c	4 semestre	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
11/03/2022 12:40	Mujer	Karen	Dayana	Romero	Morales	08/09/2003	18	Facatativá	Cundinamarc	COLOMBIAN	C C	1003534278	B+	Vereda manci	Vereda manci	3138333678	Sabén	Ninguna de las Anteriores	Ninguna de las anteriores					SENA	Tecnologo en	Tarde	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
11/03/2022 19:49	Mujer	Diana	Marcela	Guevara	Merchán	01/08/2006	15	Facatativá	Cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1070950971	A+	Pueblo viejo	Vereda	3122526435	Salud Total	Ninguna de las Anteriores	Ninguna de las anteriores					Silveria Espinosa	10	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
11/03/2022 22:59	Mujer	Ana	Milena	Romero	Morales	08/09/2003	18	Facatativá	Cundinamarc	COLOMBIAN	C C	1003534279	B+	Facatativá	Vereda Manci	3126585555	Sabén	Ninguna de las Anteriores	Ninguna de las anteriores					Servicio Nacional	No aplica.	Tarde	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	janin		hortua		23/08/2005	17	facatativa	bogota	COLOMBIAN	T I	1028340271	a+	Calle 19# 4-04	las quintas	3192157537	famisanar	ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón	Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	Hombre	jhon	alejandro	triana	Contreras	21/10/1981	41	facatativa	Cundinamarc	COLOMBIAN	C C	11445046	O+	Calle 4c #14 a 4	El bosque	3138605169	famisanar	Ninguna de las Anteriores						N/A			Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	Danna		Duañas												3132660683		Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	sharik		medellin														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	angie		fandiño														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	elizabeth		olarte														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	luisa		cuadro														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	seray		paez														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	karen	sofia	jimenez														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	isabela		ramirez														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	ashley		tovar	olaya													Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	ashley		acevedo	avila													Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	hombre	juan	david	acevedo														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	valery		betancour														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	karol		Rodriguez														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	julienth		pulido														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	mujer	paula		olarte														Ninguna de las Anteriores						Silveria Espinosa	De Rendón		Escuela de Formación Deportiva			Ultimate
	hombre	carlos		marin		03/10/2008	14	bogota	cundinamarc	COLOMBIAN	T I	1032941842	O+	diagonal 22 No 4-71		3103240537	FAMISANAR	Ninguna de las Anteriores						LICEO GRANCOLOMBIANO		Mañana	Escuela de Formación Deportiva			Ultimate

INSTITUTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE FACATATIVÁ
NIT: 800215793-8

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:		HELBER LEAL GUZMAN			DEPORTE O PROGRAMA : ULTIMATE																								
																													VISTO BUENO
																													PERIODO 1 SFEBRERO AL 14 DE MARZO AÑO 2022
N°	NOMBRES COMPLETOS	TIPO DE DOCUMENTO	N° DOCUMENTO	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD	Semana 1 (18-23 abril)					semana 2 (25-30 abril)					Semana 3(2 - 7 Mayo)					Semana 4(9-14 Myo)						TOTAL MES
1	JHON TRIANA CONTRERAS	T.I	1070952887	12/07/2005		0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	20%
2	FABIANA ESTRADA	T.I	1070948081	13/09/2005		0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	6	38%
3	JANIN HORTUA	T.I	1070384172	23/12/2003		1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	10	63%
4	JHONATAN LIÑARES	T.I	1019985515	29/04/2005		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	6%
5	JUAN MARIN	T.I	1070386535	25/11/2005		1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	6	38%
6	ISABELLA PALACIOS	T.I	1028402271	26/11/2005		0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	9	56%
7	FERNANDA MORENO RUBIANO	T.I	1028372134	05/07/2011		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	13%
8	MARTINEZ JUAN JOSE	T.I	1032941842	06/07/2011		0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	4	25%
9	ZAMBRANO GOMEZ JUAN FELIPE	T.I	1014793374	13/07/2006		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	6%
10	PEÑA BELLORIN EDUARDO	T.I	1070395810	11/08/2012		1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	9	56%
11	AREVALO CAMILO	T.I	1070387254	05/11/2006		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	2	13%
12	MERCHAN VARGAS DANUELA	T.I	1070383377	06/11/2006		0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	5	31%
13	MERCHAN VARGAS ALEXORO	T.I	1070943693	17/07/1986		0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	9	56%
14	REY VARGAS VICTORIA	T.I	1070708395	17/07/1987		0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	10	63%
15	REY VARGAS RICARDO	T.I	1070950181	04/11/1988		0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	8	50%
16	CAINA BELTRAN FERNANDA	T.I	1070384691	23/06/2004		0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	8	50%
17	ROMERO MORALES MILENA	T.I	1003534079	14/05/2002		0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	8	50%
18	ROMERO MORALES DAYANA	T.I	11446046	21/12/1981		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	9	56%
19	ORTEGA VERGARA JUAN	T.I	1034656075	11/03/2003		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	9	56%
20	RIAÑO VARGAS DANIEL	T.I	1034656076	11/03/2003		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	9	56%
21	CONTRERAS VALENTINA	T.I	1018251231	19/12/2004		1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	9	56%
22	DUQUE PARRADO EMILYN	T.I	1028321373	17/11/1983		1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	10	63%
23	CUBILLOS CESPEDEZ JUAN	T.I	1070957962	15/11/1983		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	9	56%
24	ACOSTA LOZANO JUAN	T.I	1013253209	19/11/1983		1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	9	56%
25	ROMERO PARRADO KAREN	T.I	35535765	20/11/1983		1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	9	56%
26	LARA BUITRAGO MICHELL	T.I	1133578506	21/11/1983		1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	6	38%
27	CAÑON GUEVARA SANTIAGO	T.I	1018408226	22/11/1999		1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	8	50%
28	DIANA DUEÑAS	T.I	1070387581	23/11/2005		1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	7	75%
29	SHARK MEDELLIN	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
30	ANGIE FANDIÑO	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
31	PAULA DUARTE	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
32	LUISA CUADRO	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
33	SARAY PEREZ	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
34	KAREN SOFIA JIMENEZ	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
35	ISABELA RAMIREZ	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
36	ASHLEY TOBAR OLAYA	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
37	ASHLEY ACEVEDEO AVILA	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
38	JUAN DAVID ACEVEDO	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
39	VALERY BETANCOURTH	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
40	KAROL RODRIGUEZ	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
41	JULIETN LORENA	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
42	VELERY VESA	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
43	DIANA GUEVARA	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
44	MARY CARDENA	T.I				0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%
						0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	4	25%