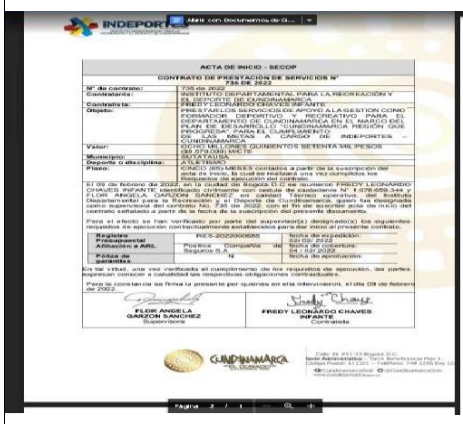
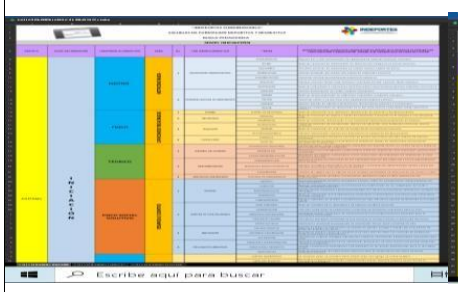
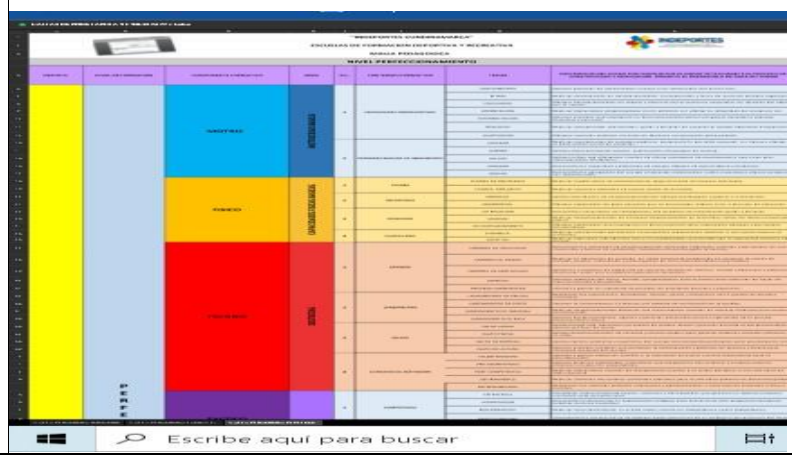
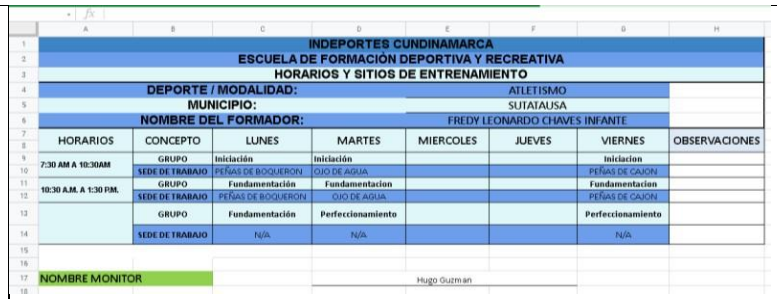
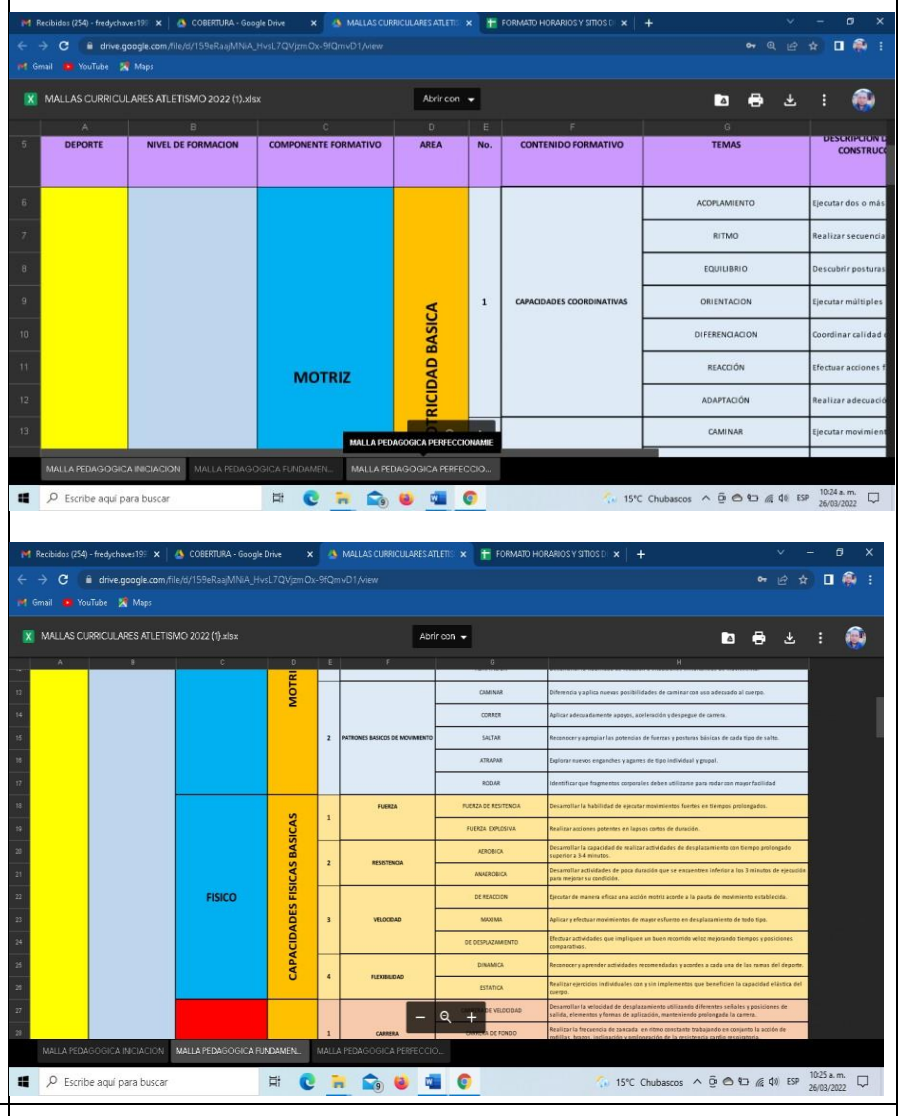
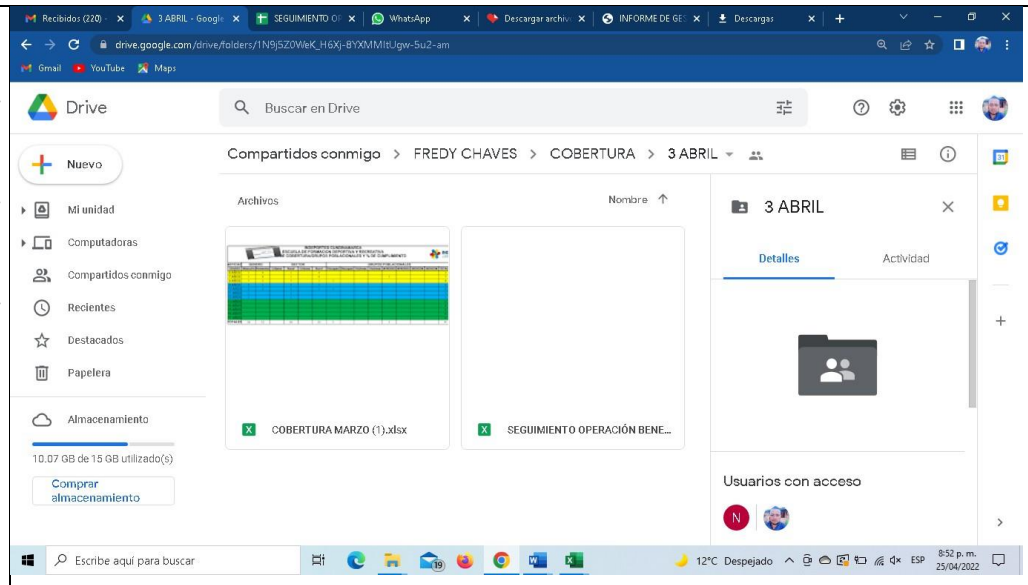
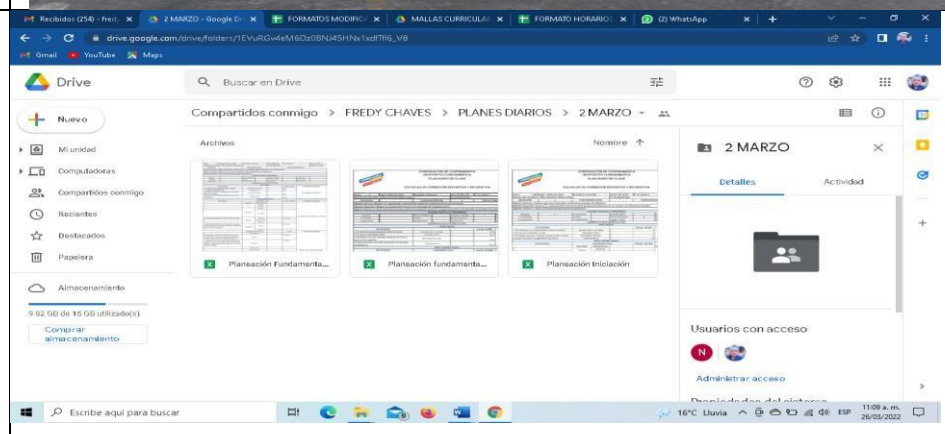
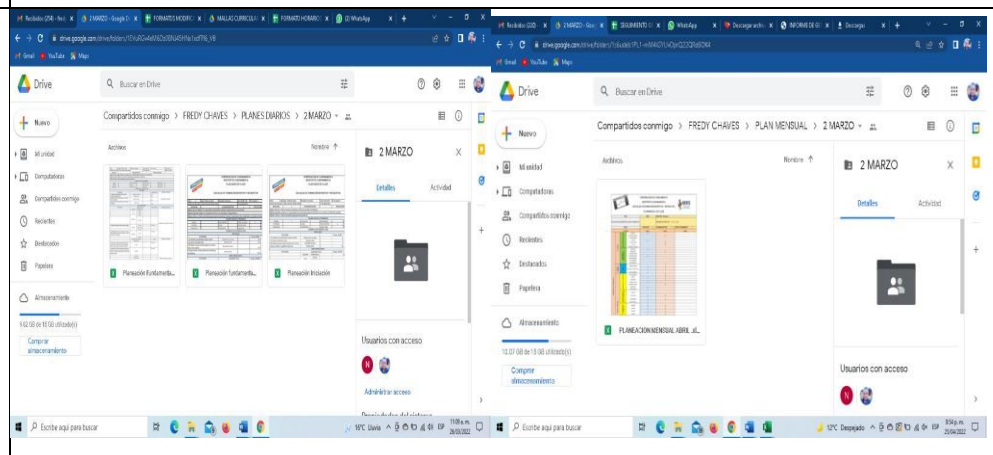
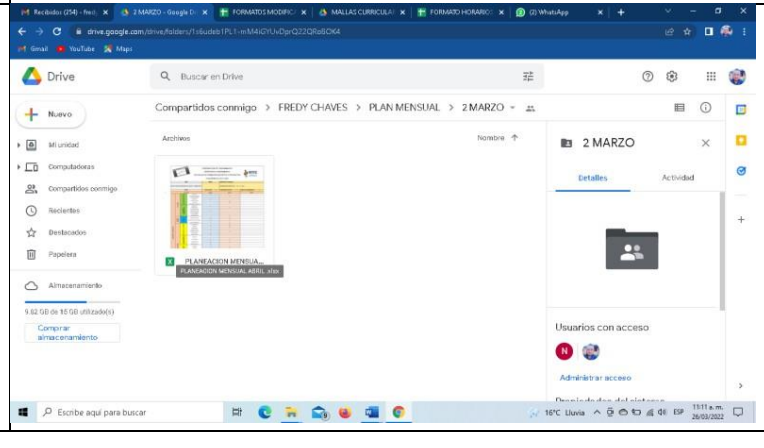
EVIDENCIAS INFORME 6 MES DE JULIO - CTO -2022			
Nombre del contratista	FREDY LEONARDO CHAVES INFANTE		
Número de identificación	1076659344	**Tipo de documento**	CEDULA DE CIUDADANIA
Período informado	01/07/2022 a 08/07/2022	**N° de Registro Presupuestal**	RES-2022000685 de 02/02/2022

Objeto del Contrato: PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO "CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA", PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA.

Obligaciones específicas:	Actividades realizadas:
1-Efectuar la organización, planeación, dirección y realización de las actividades que se requieran para la consecución de mínimo 3 niveles de formación en el deporte, en los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, en el municipio asignado por el supervisor. El contratista será la persona responsable de adelantar y gestar los procesos de convocatoria e inscripción en los mencionados niveles, a través de los medios necesarios, involucrando a las Juntas de Acción Comunal, InstitucionesEducativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.	
2-Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario siguientes a la suscripción del acta de inicio, el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica de todos los niveles de formación, en el formato indicado por parte de la Subgerencia Técnica, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable.	 ACTA DE INICIO - SECOP CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 735 DE 2022  DISEÑO CURRICULAR ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA ALETISMO DIRIGIDO A NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES ENTRE (6 Y 17) AÑOS DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA CUNDINAMARCA FREDY LEONARDO CHAVES INFANTE LICENCIADOS EN EDUCACION BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE    Escribe aquí para buscar

	 INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO DEPORTE / MODALIDAD: ATLETISMO MUNICIPIO: SUTATAUSA NOMBRE DEL FORMADOR: FREDY LEONARDO CHAVES INFANTE HORARIOS / CONCEPTO / LUNES / MARTES / MIERCOLES / JUEVES / VIERNES / OBSERVACIONES 7:30 AM A 10:30AM — GRUPO: Iniciación / Iniciación / Iniciacion SEDE DE TRABAJO: PEÑAS DE BOQUERON / OJO DE AGUA / PEÑAS DE CAJON 10:30 A.M. A 1:30 P.M. — GRUPO: Fundamentación / Fundamentacion / Fundamentacion SEDE DE TRABAJO: PEÑAS DE BOQUERON / OJO DE AGUA / PEÑAS DE CAJON GRUPO: Fundamentación / Perfeccionamiento / Perfeccionamiento SEDE DE TRABAJO: N/A / N/A / N/A NOMBRE MONITOR: Hugo Guzman Anexo 1: acta de inicio Anexo 2: Plan Pedagógico Anexo 3:Malla Curricular Anexo 4: Horarios y sitios de trabajo
3-Desarrollar todas las actividades planteadas en el plan pedagógico y en la malla pedagógica, dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.	 MALLAS CURRICULARES ATLETISMO 2022 (1).xlsx DEPORTE / NIVEL DE FORMACION / COMPONENTE FORMATIVO / AREA / No. / CONTENIDO FORMATIVO / TEMAS MOTRIZ / HABILIDAD BASICA / 1 / CAPACIDADES COORDINATIVAS / ACOPLAMIENTO, RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION, DIFERENCIACION, REACCIÓN, ADAPTACIÓN MOTRIZ / HABILIDAD BASICA / 2 / PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO / CAMINAR, CORRER, SALTAR, ATRAPAR, RODAR FISICO / CAPACIDADES FISICAS BASICAS / 1 / FUERZA / FUERZA DE RESITENCIA, FUERZA EXPLOSIVA 2 / RESISTENCIA / AEROBICA, ANAEROBICA 3 / VELOCIDAD / DE REACCION, MAXIMA, DE DESPLAZAMIENTO 4 / FLEXIBILIDAD / DINAMICA, ESTATICA 1 / CARRERA / CARRERAS DE VELOCIDAD, CARRERAS DE FONDO MALLA PEDAGOGICA INICIACION / MALLA PEDAGOGICA FUNDAMEN... / MALLA PEDAGOGICA PERFECCIO...
4-Para deportes en conjunto, tener una	

cobertura mínima de 15 personas por grupo o una cobertura global mínima de 45 beneficiados activos, sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren; y, para deportes individuales tener una cobertura mínima de 10 personas por grupo o mínimo una cobertura global de 30 beneficiados activos sin importar la distribución dentro de los niveles de formación en los que se encuentren. De todo lo anterior, deberá tener los soportes respectivos organizados por sesiones, actividades y niveles de formación.	
5-Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización.	
6-Preparar y ejecutar 9 sesiones de formación a la semana, mínimo 36 sesiones al mes, con las escuelas de formación a cargo. Cada sesión estará compuesta como mínimo por 2 horas, la distribución de las sesiones para cada nivel será concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo	
7-Consolidar y mantener actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga implementada o le indique para esa finalidad.	
8-Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.	

9-Presentar ante el Supervisor las evaluaciones técnicas, físicas y teóricas que le realice a los grupos de alumnos a su cargo, de acuerdo con los manuales y formatos que le sean entregados, las cuales deberán estar establecidas en el cronograma general. Los resultados obtenidos deberán ser entregados junto con el informe del Respectivo periodo y un consolidado en el informe final.

ANTROPOMETRICAS









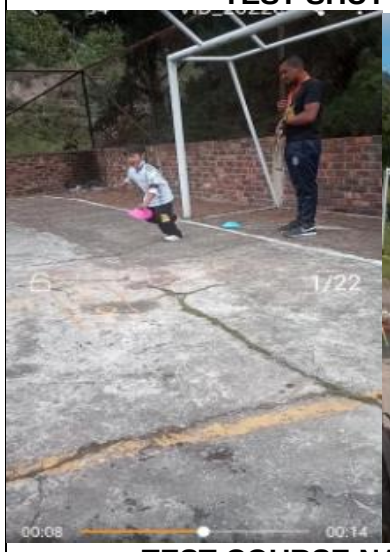



SALTO SIN IMPULSO





TEST SHUTTLE RUN 4X10



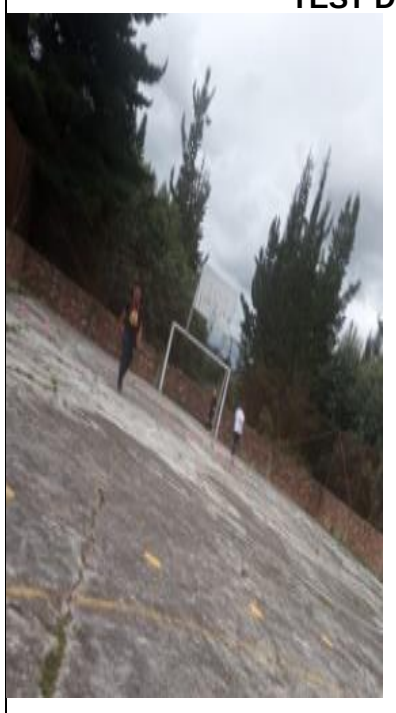


TEST COURSE NAVETTE 20 METROS



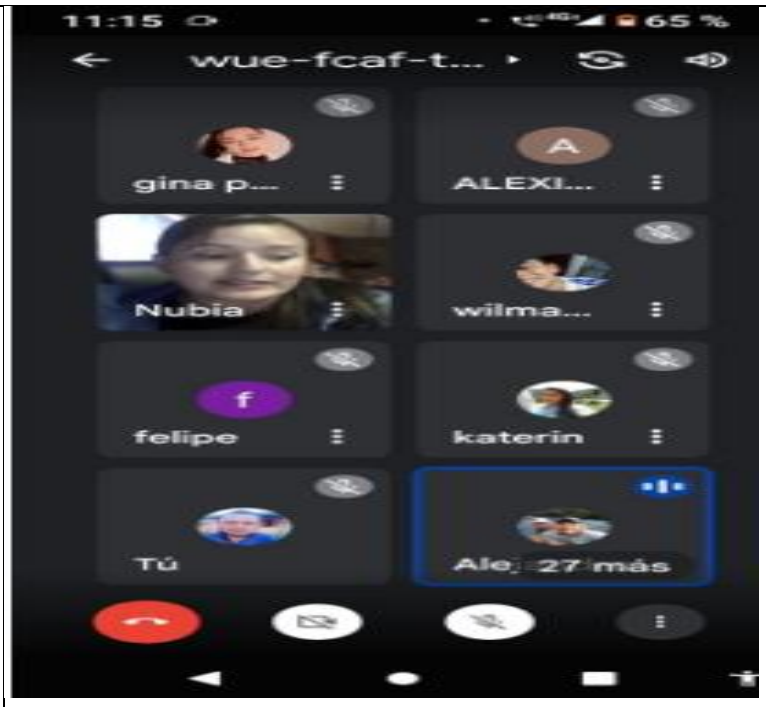
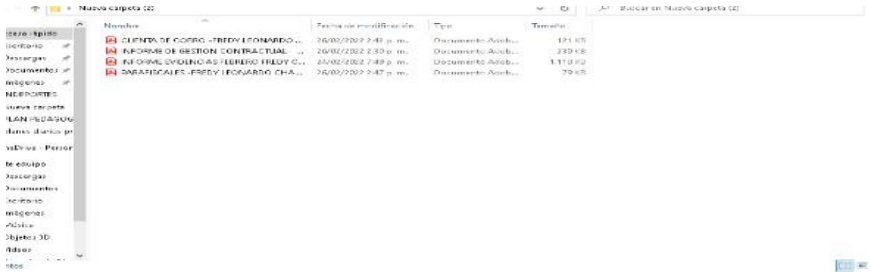
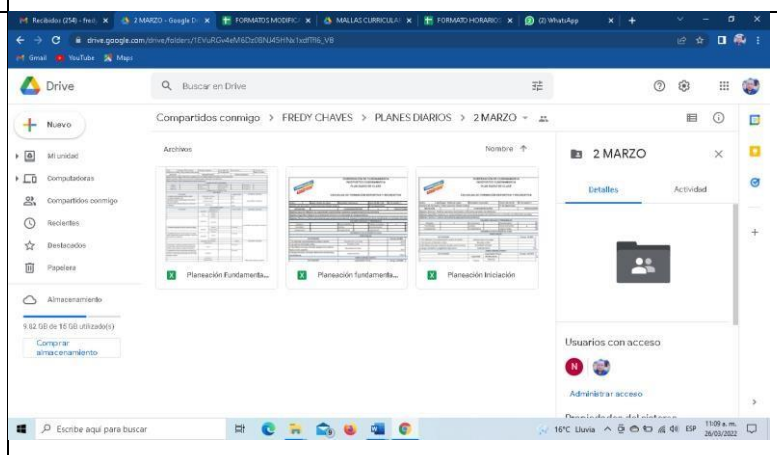


TEST DE LEYER





10-El contratista deberá entregar una certificación por parte del organismo deportivo municipal en donde conste la realización de actividades mensuales relacionadas con las obligaciones contractuales en el municipio asignado	 SUTATAUSA **EL DIRECTOR DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTES DE SUTATAUSA** **HACE CONSTAR:** **Que FREDY LEONARDO CHAVEZ INFANTE, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.659.344 de UBATE presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE ATLETISMO, durante el periodo comprendido entre el 01 de julio de 2022 al 08 de julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.** **La presente se expide al 11 del mes de julio de 2022** **Hugo Alejandro Guzmán Rodríguez** **Director de cultura, turismo, recreación y deporte**
11-Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.	 

12-Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.	
13-Entregar debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID)o su equivalente, cuando se requiera enviar y/o trasladar documentos al archivo del Instituto	Entregare el formato único de inventario documental debidamente diligenciado cuando sea necesario y lo indique la gestora e indeportes.
14-Consolidar y presentar a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus respectivos soportes y evidencias; de acuerdo con la forma de pago, condiciones técnicas y/o productos establecidos.	
15-Realizar la entrega al supervisor del contrato los documentos, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe final del mismo en formato digital y modificable.	 Entregare los documentos en formato modificable

ANEXO 1
0BLIGACION 1
ACTA DE INICIO

ACTA DE INICIO - SECOP	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 735 DE 2022	
N° de contrato:	735 de 2022
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
Contratista:	FREDY LEONARDO CHAVES INFANTE
Objeto:	PRESTAR LOS SERVICIOS DE APOYO A LA GESTIÓN COMO FORMADOR DEPORTIVO Y RECREATIVO PARA EL DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA EN EL MARCO DEL PLAN DE DESARROLLO “CUNDINAMARCA REGIÓN QUE PROGRESA”, PARA EL CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES – CUNDINAMARCA
Valor:	OCHO MILLONES QUINIENTOS SETENTA MIL PESOS ($8.570.000) M/CTE
Municipio:	SUTATAUSA
Deporte o disciplina:	ATLETISMO
Plazo:	CINCO (05) MESES contados a partir de la suscripción del acta de inicio, la cual se realizará una vez cumplidos los requisitos de ejecución del contrato.

El 09 de febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron FREDY LEONARDO CHAVES INFANTE identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1.076.659.344 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad Técnico operativo, del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato No. 735 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.

Para el efecto se han verificado por parte del supervisor(a) designado(a) los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.

Registro Presupuestal	RES-2022000685	fecha de expedición: 02/ 02/ 2022
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A	fecha de cobertura: 04 / 02/ 2022
Póliza de garantías	N	fecha de aprobación:

En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.

Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.

FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisora	**FREDY LEONARDO CHAVES INFANTE** Contratista

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

ANEXO 2
OBLIGACION 2
PLAN PEDAGOGICO

DISEÑO CURRICULAR ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA ALETISMO DIRIGIDO A NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES ENTRE (6 Y 17) AÑOS DEL MUNICIPIO DE SUTATAUSA CUNDINAMARCA

FREDY LEONARDO CHAVES INFANTE

LICENCIADO EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
(INDEPORTES)
FEBRERO, 2022

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 3

JUSTIFICACIÓN 4

MARCO REFERENCIAL 4

MARCO CONCEPTUAL 4

DEPORTE FORMATIVO: 4

MARCO LEGAL 5

OBJETIVOS 7

OBJETIVO GENERAL 7

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 7

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA 7

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE 8

HISTORIA DEL ATLETISMO 8

HISTORIA DEL ATLETISMO COLOMBIANO 11

BENEFICIOS DE ESTE DEPORTE 13

ESTRUCTURA POR NIVELES 13

INICIACIÓN: 6 AÑOS A 8 AÑOS 13

FUNDAMENTACIÓN: 9 AÑOS A 12 AÑOS 14

PERFECCIONAMIENTO: 13 AÑOS A 17 AÑOS 15

TEMAS Y CONTENIDOS 17

- ✓ INICIACIÓN 17
- ✓ FUNDAMENTACIÓN 19
- ✓ PERFECCIONAMIENTO 23

METODOLOGÍA DE TRABAJO 27

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN 27

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES 27

HORARIO 28

INTRODUCCIÓN

Las escuelas de formación deportivas de atletismo están diseñadas a desarrollar herramientas estratégicas de aprendizaje y crecimiento personal por medio del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, para contribuir así, a la transformación social y mitigar muchas problemáticas que se presentan con los niños/as y jóvenes, para este proceso se tiene en cuenta el aprendizaje significativo de Ausubel en donde se quiere que todas las actividades propuestas tengan un sentido y con la práctica deportiva se fortalezca el desarrollo integral del participante, adelantando acciones en los aspectos sociales que le permitan a l niño, la niña y los jóvenes desarrollarse en manera natural; respetando los procesos, necesidades y ritmos de aprendizaje en donde se buscara iniciar un proceso en la disciplina del atletismo en el municipio de Sutatausa .

El atletismo al ser un deporte cerrado e individual a veces carece de ser atractivo, por ello se sugiere crear formas más agradables de trabajo, utilizando actividades que permitan lograr una buena disposición del niño, la niña y los jóvenes a la práctica del atletismo. Los juegos y formas jugadas, son actividades atractivas que además ofrecen grandes vivencias motrices y que van a familiarizar a los con las destrezas que tienen que aprender.

Se fomentará en la práctica, los contenidos en la propuesta, el desarrollo integral de los deportistas no solo a nivel competitivo, siendo capaces de interactuar socialmente en busca de un mundo mejor, a lo que apunta los procesos formativos significativos, por medio de actividades y herramientas lúdicas recreativas enfocadas al atletismo. Para niños y jóvenes del municipio de Sutatausa Cundinamarca, dividido en tres categorías iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años.

JUSTIFICACIÓN

La escuela de formación deportiva y recreativa y de tiempo libre de atletismo buscara ofrecer espacios de esparcimiento, a niños/as y jóvenes de la población de los municipios de Sutatausa. Por medio de los diferentes espacios de los entrenamientos deportivos, en donde se fortalecerá que los participantes sean personas integras para la sociedad, donde aprendan a resolver problemas y dar solución a ellos de manera satisfactoria. Por otra parte, se buscara en cada entrenamiento mejorar la formación de valores y crecimiento personal y deportivo.

Así mismo este proyecto está enfocado a la experimentación de nuevas situaciones motrices a resolver nuevos retos para superar, sumando motivación por la gran cantidad de variabilidad en la práctica y los propios beneficios motrices de esa propuesta, además de una solución a la monotonía de las mismas actividades en el periodo lectivo, todo esto siempre adecuado a las características de los participantes; cabe resaltar que la orientación del atletismo, va a ser diferente a la del atletismo tradicional, donde especialmente los métodos a utilizar y la forma de encarar el trabajo, irá dirigido a despertar el gusto y el interés de los alumnos debido a las categorías de trabajo a abordar ya mencionadas.

De igual manera con la ayuda de la práctica del atletismo se podrá contribuir en el mejoramiento de las capacidades físicas permitiendo ejercitar y desarrollar la coordinación psicomotriz con la cual se disminuirá índices de sobrepeso y obesidad, así mismo se mejorar el desarrollo sensorial y mental de los implicados, esto siendo benefactor de la ejecución constante de actividad física promovida al mejoramiento practico de un futuro personal.

MARCO REFERENCIAL

MARCO CONCEPTUAL

DEPORTE FORMATIVO:

El deporte formativo busca abordar y desarrollar diferentes posibilidades de capacidades y habilidades atreves de una disciplina deportiva que beneficie su vida de manera integral, los aspectos sociales, personales y deportivos. Por ello se establecen ciertos objetivos:

- Favorecer las relaciones sociales mediante la incursión de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre a través del atletismo.
- Fomentar el desarrollo integral del niño, la niña y el joven a través de la actividad física y la competición.
- Facilitar el acceso a la práctica deportiva de calidad fuera de la comunidad escolar.
- Estimular el desarrollo psicomotor de los niños, niñas y jóvenes, para el logro de una actividad sana y saludable para su vida.
- Facilitar conocimientos teóricos y técnicos sobre el atletismo y sus diferentes ramas

MARCO LEGAL

Para la construcción del marco legal de esta propuesta curricular se usan como referencias las siguientes leyes y artículos de las mismas.

Ley 115 de 1994: Se acopla la ley 115 de 1994, ley general de la educación que aporta elementos para la fundamentación legal de la construcción curricular desde el área de educación física.

- ✓ **ARTICULO 1**. Objeto de la ley. La educación es un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes.
- ✓ **ARTÍCULO 5.** Se entiende que: La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.
- ✓ **ARTICULO 13**. Objetivos comunes de todos los niveles. Es objetivo primordial de todos y cada uno de los niveles educativos el desarrollo integral de los educandos mediante acciones estructuradas encaminadas a:
    a. Formar la personalidad y la capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y deberes;

b. Proporcionar una sólida formación ética y moral, y fomentar la práctica del respeto a los derechos humanos;
c. Fomentar en la institución educativa, prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad;
d. Desarrollar una sana sexualidad que promueva el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la construcción de la identidad sexual dentro del respeto por la equidad de los sexos, la afectividad, el respeto mutuo y prepararse para una vida familiar armónica y responsable;
e. Crear y fomentar una conciencia de solidaridad internacional;
f. Desarrollar acciones de orientación escolar, profesional y ocupacional;
g. Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo, y
h. Fomentar el interés y el respeto por la identidad cultural de los grupos étnicos.

- ✓ **ARTICULO 22**. Objetivos específicos de la educación básica en el ciclo de secundaria. Los cuatro (4) grados subsiguientes de la educación básica que constituyen el ciclo de secundaria, tendrán como objetivos específicos los siguientes:

  m) La valoración de la salud y de los hábitos relacionados con ella;

  n) La utilización con sentido crítico de los distintos contenidos y formas de información y la búsqueda de nuevos conocimientos con su propio esfuerzo, y

  ñ) La educación física y la práctica de la recreación y los deportes, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre.

- ✓ **ARTICULO 23.** Áreas obligatorias y fundamentales. Para el logro de los objetivos de la educación básica se establecen áreas obligatorias y fundamentales del conocimiento y de la formación que necesariamente se tendrán que ofrecer de acuerdo con el currículo y el Proyecto Educativo Institucional.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✓ Establecer un plan pedagógico que permita propiciar espacios y acciones que promuevan un desarrollo integral adecuado en los niños y jóvenes teniendo en cuenta las capacidades, necesidades y el contexto de cada uno, con el fin de fortalecer su desarrollo y el gusto por el deporte a través del atletismo por medio de actividades recreativas, innovadoras y lúdicas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Desarrollar procesos de formación y acompañamiento a los niños/as y jóvenes de la escuela de formación de atletismo
- ✓ Trabajar de forma articulada con las entidades del Municipio fomentando la garantía de los derechos a la formación deportiva y aprovechamiento del tiempo libre de niños/as y jóvenes a través del atletismo.
- ✓ Enseñar a los niños y jóvenes todas las ramas del atletismo a través de los diferentes tipos de entrenamientos de manera lúdica y específica según el nivel formativo

DISEÑO CURRICULAR ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA ATLETISMO DIRIGIDO A NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES ENTRE (6 Y 17) AÑOS DEL MUNICIPIO DE DUTATAUSA Y GUACHETA CUNDINAMARCA

POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

La propuesta pedagógica está diseñada para ser desarrollada en la disciplina deportiva de atletismo en los municipio de Sutatausa, quienes buscara convocar a la comunidad de las edades de 6 años hasta los 17 años, del área urbana y rural del municipio.

Estableciendo tres categorías o grupos de trabajo comprendidos de la siguiente manera: Iniciación (6 a 8 años), Fundamentación (9 a 12 años) y Perfeccionamiento (13 a 17 años), organizando los niños, niñas y jóvenes en rangos de edades, de manera que esto permita generar

un proceso acorde de maduración biológico, psicológico, afectivo y motriz de los infantes, con esto infiero a que el formador debe garantizar planeaciones y sesiones acordes a estas edades y a sus factores de desarrollo.

Para finalizar especificamos: el grupo de iniciación comprende de los 6 años hasta los 8 años, prioriza una aprendizaje motriz básico que le permita explorar y conocer de manera lúdica y recreativa los aspectos más relevantes del deporte mencionado buscando definir el interés personal sobre que rama del atletismo puede inclinarse con mayor facilidad de ejecución. El grupo de fundamentación comprende las edades de 9 años a 12 años, donde algunos ya han tenido la oportunidad de un conocimiento previo y por ende son capaces de elegir por su propio criterio que rama atlética puede ser de mayor agilidad para su desempeño deportivo, vinculando a su práctica aspectos de tipo técnico y táctica del deporte, y el grupo de perfeccionamiento conformador por las edades de 13 a 17 años busca mejorar, y afinar la fase técnica y táctica del deporte, basado en trabajos específicos buscando el desarrollo total del deporte de tipo previo y preparatorio a vinculaciones de alto rendimiento deportivo.

En lo que corresponde a la cobertura se pretende lograr una participación de 20 beneficiarios por grupo, para que la escuela de formación deportiva y recreativa de atletismo cuente con 60 participantes en todo el municipio, que con lleven a motivar e incentivar a los niños, niñas y jóvenes a la práctica constante de un deporte junto con la adecuada utilización del tiempo libre, mejorando estilos de vida, prevención a malos consumos y vicios al tabaquismo, consumo de sustancias psicoactivas, entre otras, favoreciendo una formación integral de los niños del municipio de Sutatausa, Cundinamarca.

CARACTERIZACIÓN DEL DEPORTE

HISTORIA DEL ATLETISMO.

La palabra atletismo, proviene del griego “athlon”, y significa lucha, combate, competición. Las pruebas atléticas se basan sobre tres habilidades básicas del ser humano, correr, saltar y lanzar. Por esta razón podemos decir que el atletismo como actividad nació con la misma existencia del hombre primitivo, pues imaginar, cómo él se entrenaría en las artes de caza lanzando

objetos como una lanza, piedras, o cómo jugaría en edades tempranas, corriendo, saltando obstáculos, y compitiendo con otros infantes.

El atletismo como disciplina deportiva, tiene un origen muy difuso, pues las primeras referencias que nos permiten pensar en una cierta actividad atlética están entre los sumerios o los egipcios pues los historiadores han encontrado bajorrelieves de hazañas atléticas de esta civilización que datan de 3500 años antes de J.C. Las primeras referencias fiables de la práctica del atletismo se remontan a lugares muy distintos como son Grecia e Irlanda. En Grecia diversos autores nos han legado muchas referencias sobre cómo las pruebas atléticas formaban parte de diversos juegos y celebraciones en honor a sus diferentes dioses. Estos juegos se vinieron celebrando desde el 776 antes de Cristo hasta el 394 después de Cristo.

Entre ellos tenemos los Juegos Olímpicos en honor a Zeus, los Juegos Panatenaicos en honor a la diosa Palas Atenea, los Juegos Pyticos, en el 527 a. de C. Y los Nemeos en honor a Heracles en el 515 a. de C. Homero los describe en su Iliada y en la Odisea y en ellas podemos encontrar numerosas referencias.

A partir del siglo XVIII en Inglaterra, donde se fijan las bases del atletismo tal y como se conoce en nuestra época. Es en el seno de las instituciones educativas inglesas donde se disputan los primeros encuentros atléticos, como en el caso de Eton College, donde en 1837 se celebran los Tom Bronw´s Schoodays.

En 1880 se crea el primer organismo nacional de atletismo denominados como la Amateru Athletic Asociation (AAA). Y en 1888 se constituye la Amateur Athletic Unión En EEUU con la misma finalidad que la inglesa. A parte de la regulación era necesario el empuje que le daría una gran competición a nivel internacional así en 1892, el pedagogo francés, el barón Pierre de Coubertin, consiguió reinstituir los Antiguos Juegos Olímpicos, y a tal efecto se constituye dos años más El Comité Olímpico Internacional con Demetrius Vikelas como primer presidente quedando fijada como sede de los Primeros Juegos Olímpicos de la Era Moderna Atenas en 1896. Esta competición supuso para el atletismo el empujón definitivo.

En 1912 Se forma en Estocolmo la Internacional Amateur Athletic Federation (IAAF) cuyo presidente fue, J.Sigfrid Edström. Durante la I Guerra Mundial estas actividades estuvieron paralizadas y tras ella la mujer fue incorporándose poco a poco, así en 1917 se crea en Francia la

Federation sportive Femenine de France (FSFF) y en 1921 la Federación Internacional (FSFI). En 1928 Se incorpora la mujer a los Juegos Olímpicos de Ámsterdam.

El primer Campeonato Mundial de Atletismo se organizó en 1983 y tienen lugar cada dos años desde 1991.

Clasificación del Atletismo

Pruebas de pista: Son aquellas que se realizan dentro de los carriles de la pista atlética.

- Carreras planas:
  - ✓ Velocidad
  - ✓ Medio fondo
  - ✓ Fondo
  - ✓ Relevos
- Carreras con obstáculos:
  - ✓ Vallas
  - ✓ Obstáculos

Pruebas de campo: Son aquellas que se realizan fuera de la pista atlética. De ahí el nombre de campo.

- Saltos:
  - ✓ Alto
  - ✓ Largo
  - ✓ Triple
  - ✓ Garrocha
- Lanzamientos:
  - ✓ Impulso de bala
  - ✓ Jabalina
  - ✓ Disco
  - ✓ Martillo

Pruebas combinadas: Decatlón (hombres) Pentatlón (hombres) Heptatlón (mujeres)

Actualmente la competición atlética se desarrolla en tres escenarios diferentes, el cross que se practica en invierno en plena naturaleza (campo a través); la pista cubierta en la que se realizan pruebas adaptadas a las dimensiones de esta, cuya cuerda tiene sólo 200 metros; y la pista al aire libre cuya cuerda es de 400 metros y donde se dan todas las pruebas originales del atletismo. Todas estas modalidades se realizan en los respectivos campeonatos nacionales, europeos y del mundo, entre otros los más representativos son: Los Juegos Olímpicos, Campeonato del Mundo, Campeonato de Europa, Universidad, Juegos del Mediterráneo, Encuentros Internacionales y Campeonatos Nacionales.

HISTORIA DEL ATLETISMO COLOMBIANO

Toda actividad humana tiene una historia, a través de la cual ha evolucionado de manera positiva o negativa. El atletismo es una de ellas y ha pasado por diferentes periodos, tales como el primitivo, el antiguo y el moderno.

La historia documentada del atletismo colombiano por cierto muy escasa– se rastrea desde los primeros años de la segunda década del siglo xx. A partir de estas fechas, y según lo analizado, se podría determinar que su desarrollo ha sido lento, sin desconocer la presencia de atletas destacados en el contexto atlético mundial, lo que los hace de cierta manera especiales (Villafrades, 2005), además si tenemos en cuenta los procesos que se han llevado a cabo en Colombia para el fomento y desarrollo del atletismo en sí. En este recorrido histórico colombiano de la primera parte de este artículo, se presentan datos del atletismo de pista olímpico desde el estadio del empirismo hasta el estadio científico.

La primera representación del atletismo colombiano en unas olimpiadas fue en Los Ángeles (1932) con el atleta Jorge Perry Villate, quien participó en la prueba de la maratón sin la fortuna de terminar a causa de un desmayo. Su participación fue posible gracias al apoyo del mismo coi, además fue el abanderado de Colombia (García, 1993; la 84 Foundation, 2010; Mulkeen, 2015; Rueda, 2005). En Berlín (1936) participaron José Domingo Sánchez (abanderado colombiano) y Campo Elías Gutiérrez (velocistas), Pedro Emilio Torres (semifondista), los fondistas Hernando Navarrete y Hugo Acosta, el cual se inscribió pero no participó por enfermedad, y Pedro del Veccio (decatlonista y saltador); se destaca la participación de Navarrete al ocupar el puesto número 18 en los 5000 m planos (Galvis, 2015a; García, 1993; Rueda, 2005).Jaime Aparicio y Mario Rosas

fueron los dos únicos colombianos que compitieron en los jj. oo. de Londres (1948), pero sin figuración relevante, aunque es de anotar que Aparicio solo tenía dos años de iniciar en el atletismo (Galvis, 2015c; García, 1993; Rueda, 2005). Este atleta repitió participación en los jj. oo, de Melbourne (1956); además, fue uno de los primeros colombianos en lograr con sus actuaciones un verdadero impacto a nivel continental. Fue especialista en 400 m con vallas y ganó medallas de oro en diferentes eventos deportivos, como Juegos Bolivarianos, Centroamericanos y del Caribe, Juegos Panamericanos y Campeonatos Sudamericanos (Galvis, 2015c; García, 1993; Mulkeen, 2015).

En los JJ.OO de Londres 2012, Colombia tuvo una amplia representación atlética, los participantes que repitieron olimpiada Los resultados más representativos en estas olimpiadas para Colombia en la pista fue la corredora de 800m planos Rosibel García ocupo el 12vo puesto en la final, aunque no es de la área de la pista hay que destacar, para el atletismo colombiano, al saltador de altura Wanner Miller Moreno quien ocupó el 9º lugar con un marca de 2.25m, (COC, 2015) y especialmente la medalla de plata de Caterine Ibargüen Mena en el salto triple (Diario El País, 2012).

Finalmente se destaca que Caterine Ibargüen desde que se colgó la medalla de plata en los JJ.OO de Londres 2012 – La mejor actuación de Colombia en la historia de los Juegos – ella solo ha perdido un solo concurso de triple salto hasta la fecha, incluido en esa racha, llegan sus victorias en los Campeonatos Mundiales de la IAAF 2013 y 2015, convirtiéndose en la primera atleta colombiana en ganar dos campeonatos mundiales de atletismo. (Galvis, 2016b; Mulkeen, 2015) y campeona de la Diamond League en 2013, 2014, 2015 (Galvis, 2016b) y 2016. Con Ibargüen actualmente en su pico absoluto y desde aquellos días en que un corredor de maratón hizo conocer la bandera colombiana hasta el triple salto de los tiempos modernos, el atletismo colombiano ha forjado un pasado realmente colorido y su futuro parece aún más brillante (Mulkeen, 2015).

En este recorrido histórico sobre el atletismo de pista olímpico moderno del mundo y de Colombia, como autores, dejamos abierta la posibilidad de presentar en una nueva oportunidad aspectos históricos relevantes al Atletismo de Campo en los mismos estadios y contextos.

Actualmente los representantes colombianos han ido destacando mucho en los certámenes logrando tener mayor participación en clasificación de semifinales y finales, donde en el último certamen 2020 se obtuvo por primera vez en la historia la medalla de Plata de Anthony Zambrano en los 400 mts de velocidad en pista.

BENEFICIOS DE ESTE DEPORTE

- La práctica del atletismo beneficia el sistema cardio vascular enfocada en la práctica de pruebas de velocidad y fondo como actividades que activan las vías energéticas del cuerpo adecuadas como estilos de vida saludable.
- Es un ejercicio aeróbico y anaeróbico debido a las diversas ramificaciones que la componen a trabajar sistemas respiratorios, musculares, cardio vasculares y mentales. Todo esto debidamente controlado por un ente preparado e instruido en el área deportiva.
- Los músculos del cuerpo en su totalidad pueden ser trabajado y activados en la práctica del atletismo de una manera completa al efectuar movimientos de lanzamiento, carrera y saltos.

ESTRUCTURA POR NIVELES

INICIACIÓN: 6 AÑOS A 8 AÑOS

OBJETIVO: Desarrollar una base psicomotriz por medio de actividades lúdico- recreativa que permitan el sano esparcimiento y utilización del tiempo libre. En esta fase buscará mejorar la formación de los deportistas, además de Contribuir a un desarrollo integral en ellos, tratando todos los ámbitos de la personalidad y las dimensiones como la cognitiva, afectiva, social y motriz.

COMPONENTE FÍSICO	✓ Esquema corporal ✓ Sensibilización ✓ Ubicación ✓ Coordinación dinámico general
CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES	✓ Respiración ✓ Representación ✓ Esquema Corporal

	✓ Tono Muscular ✓ Espacialidad
FUNCIONES MOTRICES DE BASE	✓ Correr ✓ Girar ✓ Lanzar ✓ Atrapar
HABILIDADES BÁSICAS	✓ Equilibrio postural ✓ Coordinación ✓ Adaptabilidad movimientos nuevos
LÚDICA MOTRIZ	✓ Actividades Recreativas ✓ Juegos ✓ Formas Jugadas
COMPETENCIA AXIOLÓGICA	✓ Valores
ACTIVIDADES	✓ Juegos De Exploración ✓ Juegos grupales ✓ Exploración de niveles de altura ✓ Formas jugadas individuales ✓ Roles de imitación ✓ Saltos y lanzamientos ✓ Juegos de resistencia

FUNDAMENTACIÓN: 9 AÑOS A 12 AÑOS

OBJETIVO: Fortalecer el proceso de manera técnico-pedagógica a los niños, niñas y jóvenes, orientando cada una de las ramas de la disciplina del atletismo.

COMPONENTE FÍSICO	✓ Habilidades básicas ✓ Habilidades específicas: manipulación, locomoción, ritmo, equilibrio.
TÉCNICAS CORPORALES	✓ Capacidades físico motrices ✓ Control y dominio corporal
	✓ Velocidad

CONDICIÓN FÍSICA	✓ Fuerza ✓ Potencia ✓ Resistencia ✓ Flexibilidad
LÚDICA MOTRIZ	✓ Juego pre deportivos ✓ Juegos deportivos ✓ Formas jugadas
LENGUAJES CORPORALES	✓ Esquemas corporales ✓ Nuevas tendencias ✓ Expresiones teatrales
COMPETENCIA AXIOLÓGICA	✓ Hábitos ✓ Valores
ACTIVIDADES	✓ Juegos de relevos ✓ Carrera de velocidad ✓ Carrera de resistencia ✓ Lanzamientos con cargas ✓ Saltos consecutivos ✓ Saltos de gran longitud

PERFECCIONAMIENTO: 13 AÑOS A 17 AÑOS

OBJETIVO: Orientar los procesos de cada rama del atletismo, técnica, táctica y llegar a que las identifiquen y las practiquen para observar el rendimiento en cada una de ellas.

COMPONENTE FÍSICO	✓ Habilidades básicas ✓ Habilidades específicas: locomoción, estabilidad, coordinación, ritmo, adaptación. ✓ Actividades deportivas ✓ Habilidades técnica: individual y de conjunto ✓ Habilidades físicas
	✓ Técnica de carrera ✓ Técnica de lanzamiento

TÉCNICAS CORPORALES	✓ Técnica de saltos ✓ Adquisición de potencia en tren inferior. ✓ Adquisición de potencia en tren superior.
CONDICIÓN FÍSICA	✓ Velocidad ✓ Fuerza ✓ Potencia ✓ Resistencia ✓ Flexibilidad
LÚDICA MOTRIZ	✓ Juegos específicos ✓ Juegos deportivos ✓ Circuitos ✓ Relevos ✓ Competencias
LENGUAJES CORPORALES	✓ Esquemas ✓ Expresión teatral ✓ Expresión de danza
COMPETENCIA AXIOLÓGICA	✓ Hábitos ✓ Principios ✓ Valores
ACTIVIDADES	✓ Técnica de relevos ✓ Técnica de carrera ✓ Técnica de lanzamiento ✓ Técnica de saltos ✓ Control y dosificación del esfuerzo ✓ Manejo de esfuerzo ✓ Manejo de hidratación ✓ Competencias internas ✓ Dominio teórico ✓ Cuestionarios teóricos

TEMAS Y CONTENIDOS

✓ INICIACIÓN

CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Realizar más de dos movimientos con facilidad de manera orgánica.
	RITMO	Reconocer las diferentes velocidades internas y externas del cuerpo de manera controlado.
	EQUILIBRIO	Descubrir posturas de movimiento en niveles medios y bajos de altura.
	ORIENTACION	Ejecutar múltiples posiciones del cuerpo en diferentes espacios con ubicación temporo-espacial.
	DIFERENCIACION	Reconocer que tipo de movimientos son primordiales en situaciones nuevas de movimiento.
	REACCIÓN	Efectuar acciones físicas ante estímulos sensitivos (visión, auditiva, táctil, olfativa).
	ADAPTACIÓN	Realizar adecuación a desplazamientos, lanzamientos, saltos, velocidades poco desarrolladas.
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Reconocer que tipo de movimientos, apoyos son fundamentales en el caminar.
	CORRER	Conocer los diferentes cambios de ritmo que puede tener el cuerpo en carrera.
	SALTAR	Conocer que movimientos y fuerzas son necesarias para el salto.
	ATRAPAR	Desarrollar de forma visual y corporal agarres de diferentes maneras.
	RODAR	Realizar diferentes estrategias de agrupar y extender el cuerpo.
FUERZA	FUERZA EXPLOSIVA	Ejecuta movimientos de corta duración con gran potencia.
RESISTENCIA	AEROBICA	Realizar recorridos de larga duración de forma constante por medio de formas jugadas.
	ANAEROBICA	Realizar recorridos individuales a su máxima velocidad por medio de formas jugadas.
VELOCIDAD	DE REACCION	Coordinar acciones de movimientos de ejecución rápida, ante estímulos sensoriales (visual, auditiva).
	MAXIMA	Realizar actividades en relación de tiempo eficaz delimitando espacios.
	DE DESPLAZAMIENTO	Efectuar movimientos rápidos que determinen el tiempo de desplazamiento.
FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Aplicar movimientos continuos y fluidos con ayuda de elementos y sus propios compañeros.
	ESTATICA	Aplicar trabajos individuales que permitan el trabajo de rangos de movimiento personal.
HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL ATLETISMO	Identificar áreas, ramas y elementos relevantes del deporte.

	DEPORTISTAS	Identificar uno o dos deportistas relevantes y personificar su favorito.
	JUEGOS REPRESENTATIVOS	Reconocer los eventos y más relevantes a nivel nacional y mundial.
REGLAMENTACION	IMPLEMENTACION	Conocer los elementos básicos del atletismo y el uso reglamentario de la misma.
	REGLAS DEL ESPACIO DEPORTIVO	Reconocer las diferentes normas y parámetros de cada rama del atletismo.
	JUZGAMIENTO	Distinguir el reglamento juzgado en mini competencias pres deportivos.
SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE IMPLEMENTOS	Realizar actividades grupales que permitan reflexionar sobre el valor material de los implementos.
VALORES	RESPETO	Ejecutar acciones grupales que permitan la integración de una persona y compañero al deporte.
	HUMILDAD	Reconocer su participación y respeta la del prójimo en el deporte.
	RESPONSABILIDAD	Realizar por su propia voluntad tareas asignadas.
	SINCERIDAD	Expresar con facilidad situaciones de agrado o disgusto.
	COMPAÑERISMO	Efectuar actitudes de respeto y colaboración de tipo individual y grupal.
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Realizar diálogos de la importancia de higiene y estética personal.
	ALIMENTACIÓN	Construir entre todos, la importancia y selección de alimentos adecuados para su vida.
	PRESENTACION PERSONAL	Realizar acciones adecuadas para una imagen personal acorde a la realización del deporte.
	DESCANSO Y SUEÑO	Identificar los beneficios que conlleva al cuerpo y mente un adecuado descanso.
	EJERCICIO FISICO	Promover la constante participación de actividades físicas como un hábito de vida.
MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Realizar acciones y actividades que conlleven a un buen ambiente de interacción.
	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Reconocer los desempeños buenos y malos que ha tenido cada uno en su proceso.
	AUTOESTIMA	Aplicar diálogos individuales y grupales que fortalezcan las habilidades de cada niño.
INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Participar constantemente en las actividades propuestas de cada sesión y responder preguntas sujetas a la atención.
	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aceptar y respetar las habilidades y desempeños de los demás participantes pese al resultado propio.
	MOTIVACION	Realizar actividades que permitan el desempeño exitoso de cada ser individual.
JUEGOS DE INTEGRACION	CUENTO COMPARTIDO	En conjunto crean un cuento o frase, donde cada uno agrega un nueva palabra
	ESPALDAS PEGADAS	Por duplas espalda con espalda y entrelazando brazos intentan ponerse de pie desde la posición de sentados

	PACMAN	Estimular la concentración y agilidad para desplazarse estratégicamente en un espacio para no ser atrapado.
	LA PELOTA PREGUNTONA	Incentivar el compañerismo, realizando preguntas de su nombre, edad y gustos lanzando la pelota preguntona en un circulo
JUEGOS TRADICIONALES	GOLOSA	Realizar la golosa por equipos incentivando puntos por equipo
	CARRERA DE SACOS	Ejecutar carrera de sacos estableciendo un recorrido inicial y final.
	TINGO TINGO TANGO	Realizar actividad para estimular velocidad de reacción a través del mismo.
	ARO MUSICAL	Estimular la atención y reacción al sonido musical buscando un aro disponible en el suelo.
ACTIVIDADES ARTISTICAS	CORO MUSICAL	Realizar la explicación de un coro musical para memorizar y cantar en conjunto.
	DANZA AEROBICA	Ejecutar una sección danza aeróbica de forma grupal que permita la adaptación física.
	OBRA DE ARTE	Realizar un objeto alusivo al deporte con material en casa reciclado.
	MURAL	Realizar en conjunto un mural en pliegos de papel alusivos al deporte.
CIRCUITOS RECREATIVOS	ARMA LA PIRAMIDE	Efectuar un traslado de elementos por el espacio con diferentes pautas de desplazamiento para conformar una pirámide con los elementos.
	PISTA DE CARRERA	Realizar un circuito con diferentes estaciones en niveles bajos, medios y altos utilizando carrera, lanzamiento y salto.
	DESPLAZANDO EL GUSANO	Coordinar por equipos el traslado de elementos todos tomados de la cintura.
FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE LANZAMIENTO	Realizar diferentes estaciones que permitan en cada una realizar un diferente lanzamiento de los aprendidos.
	FESTIVAL MINI ATLETA	Realizar diferentes estaciones que permitan en cada una realizar una prueba de atletismo.
	FESTIVAL DE ESCUELAS	Realizar interacción entre escuelas formativas con juegos de habilidades básicas.

✓ FUNDAMENTACIÓN

CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar acciones motrices de base con fluidez y agilidad.
	RITMO	Realizar de forma ordenada una estructura de movimientos.
	EQUILIBRIO	Efectuar de manera integral secciones del cuerpo en conjunto.
	ORIENTACION	Diferenciar las condiciones en las que se encuentra en el espacio y tiempo.
	DIFERENCIACION	Realizar y combina acciones motrices finas y parciales en el cuerpo durante movimientos.
	REACCIÓN	Aplicar respuestas eficaces y agiles de acuerdo a estímulos externos.

	ADAPTACIÓN	Desarrollar la habilidad de reacción a situaciones simultáneas de movimiento.
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Diferencia y aplica nuevas posibilidades de caminar con uso adecuado al cuerpo.
	CORRER	Aplicar adecuadamente apoyos, aceleración y despegue de carrera.
	SALTAR	Reconocer y apropiar las potencias de fuerzas y posturas básicas de cada tipo de salto.
	ATRAPAR	Explorar nuevos enganches y agarres de tipo individual y grupal.
	RODAR	Identificar que fragmentos corporales deben utilizarse para rodar con mayor facilidad
FUERZA	FUERZA DE RESITENCIA	Desarrollar la habilidad de ejecutar movimientos fuertes en tiempos prolongados.
	FUERZA EXPLOSIVA	Realizar acciones potentes en lapsos cortos de duración.
RESISTENCIA	AEROBICA	Desarrollar la capacidad de realizar actividades de desplazamiento con tiempo prolongado superior a 3-4 minutos.
	ANAEROBICA	Desarrollar actividades de poca duración que se encuentren inferior a los 3 minutos de ejecución para mejorar su condición.
VELOCIDAD	DE REACCION	Ejecutar de manera eficaz una acción motriz acorde a la pauta de movimiento establecida.
	MAXIMA	Aplicar y efectuar movimientos de mayor esfuerzo en desplazamiento de todo tipo.
	DE DESPLAZAMIENTO	Efectuar actividades que impliquen un buen recorrido veloz mejorando tiempos y posiciones comparativas.
FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Reconocer y aprender actividades recomendadas y acordes a cada una de las ramas del deporte.
	ESTATICA	Realizar ejercicios individuales con y sin implementos que beneficien la capacidad elástica del cuerpo.
CARRERA	CARRERA DE VELOCIDAD	Desarrollar la velocidad de desplazamiento utilizando diferentes señales y posiciones de salida, elementos y formas de aplicación, manteniendo prolongada la carrera.
	CARRERA DE FONDO	Realizar la frecuencia de zancada en ritmo constante trabajando en conjunto la acción de rodillas, brazos, inclinación y prolongación de la resistencia cardio respiratoria.
	CARRERA DE OBSTACULOS	Aplicar la sumatoria de extensión de zancada, flexión de rodillas, control abdominal y potencia de piernas como una sumatoria corporal en ejecución.
LANZAMIENTO	LANZAMIENTO DE PELOTA	Reconocer las ejecuciones, elementos, marcas, pesos y distancias de la prueba de manera individual.
	LANZAMIENTO DE DISCO	Conocer la indumentaria, la técnica y el método de realización de la prueba.
	LANZAMIENTO DE JABALINA	Realizar desplazamientos efectivos con instrumentos acordes de manera didáctica para mayor conocimiento.
	LANZAMIENTO DE BALA	Ejecutar desplazamientos, agarres y posturas adecuadas para la aplicación de la prueba, previniendo lesiones.
SALTOS	SALTO LARGO	Aplicar impulsión, balanceo y escuadra de cadera, brazos y piernas durante el desplazamiento en carrera y la fase de vuelo.
	SALTO TRIPLE	Aplicar desplazamientos de zancada y carrera amplia para generar potencia correcta y efectiva en el salto.
HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL ATLETISMO	Identificar áreas, ramas y elementos relevantes del deporte desde sus inicios hasta la fecha de tipo mundial, nacional y regional.

	DEPORTISTAS	Realizar una investigación a profundidad sobre los deportistas más relevantes y personificar su favorito.
	JUEGOS REPRESENTATIVOS	Identificar los eventos y certámenes en los cuales han sido relevantes los deportistas a nivel nacional y mundial.
	PREGUNTA-RESPONDE	Realizar respuestas individuales sobre la historia, representantes y eventos más representativos.
REGLAMENTACION	IMPLEMENTACION	Reconocer la adecuada utilización de los elementos básicos del atletismo y el uso reglamentario de la misma.
	USO ADECUADO DE IMPLEMENTACION	Realizar el correcto uso y postura de sus implementos deportivos para evitar lesiones físicas.
	PRUEBAS DE COMPETENCIA	Reconocer y mencionar las diferentes pruebas aplicadas en cada una de las ramas deportivas.
	MEDIDAS REGLAMENTARIAS	Reconocer las medidas reglamentarias de la pista y campo desde los diferentes entes reconocidos del deporte (IAAF).
	JUZGAMIENTO	Identificar las diferentes pautas deportivas que se establecen como reglamento para el juzgamiento de cada una de las pruebas.
AREAS DEL DEPORTE	PRUEBAS DE PISTA	Conocer las pruebas de pista como velocidad, semi fondo, fondo, relevos, vallas, obstáculos y marcha con certeza.
	PRUEBAS DE CAMPO	Conocer las pruebas de campo como lanzamiento de pelota, bala, jabalina, disco, salto triple, largo, pértiga y altura.
VALORES	RESPETO	Desarrollar la interacción social entre compañeros y demás comunidad para aprendizaje integral.
	HUMILDAD	Desarrollar actividades de interacción con diferentes disciplinas deportivas que permitan el trato y dialogo con los mismos.
	RESPONSABILIDAD	Asumir los compromisos asignados dentro y fuera del programa formativo.
	SINCERIDAD	Expresar sin ningún impedimento sus criterios de las sesiones de clase, o tareas asignadas.
	COMPAÑERISMO	Realizar actividades con asignación de roles que permitan la colaboración entre compañeros.
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Desarrollar espacios de comunicación continua con apoyo de imágenes y frases alusivas al estado de la estética personal.
	ALIMENTACIÓN	Realizar espacios de investigación y demostración de alimentos y bebidas que beneficien el cuerpo para la actividad física
	PRESENTACION PERSONAL	Promover el uso adecuado de prendas cómodas y pertinentes para la ejecución del deporte u actividad física.
	DESCANSO Y SUEÑO	Establecer constante comunicación sobre los descansos que debe manejar el cuerpo antes, durante y después de la actividad física.
	EJERCICIO FISICO	Promocionar continuamente la ejecución actividades físicas en los jóvenes y sus familias para prevenir lesiones y enfermedades.
MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Realizar constante comunicación y reflexiones de las actividades que promuevan el gusto y agrado por los desempeños deportivos.
	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Contribuir en todas las sesiones de trabajo el reconocimiento y progreso de los jóvenes por medio de comunicación y evidencias fotográficas.
	AUTOESTIMA	Realizar constantes controles y reportes individuales y grupales ante la realización de las actividades en clase.
INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Realizar actividades de reacción y estimulación memorística por medio de gustos e intereses del grupo de trabajo.

	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Establecer constante interacción de grupos y subgrupos deportivos en festivales deportivos y recreativos.
	MOTIVACION	Realizar actividades de promoción de todos los procesos con asignación de certificados mensuales que destaquen sus participaciones.
JUEGOS DE INTEGRACION	SUMA POR EQUIPOS	Realizar cuestionamiento de operaciones matemáticas brindando respuesta rápidamente con hojas enumeradas por equipos.
	ADIVINA LA PELICULA	Ejecutar juego de mímica para adivinar la película, ubicados en línea recta donde solo pueden verse dos entre sí.
	CAZAR AL RUIDOSO	Todos con ojos vendados intentan atrapar al ruidoso, quien se desplaza lentamente haciendo diferentes sonidos por el espacio.
	AGARRAR LAS CINTAS	Realizar juego de cintas para desarrollar estrategia y velocidad de juego al intentar quitarle la cinta a sus compañeros.
JUEGOS TRADICIONALES	SALTA SOGA	Realizar actividad comunitaria que busca cumplir el objetivo de trasladar todos sus integrantes en el juego de la soga.
	PIEDRA PAPEL O TIJERA	Desarrollar estrategia de juego y habilidad mental con piedra, papel y tijera por un camino de aros en el suelo.
	EL GATO Y EL RATON	Ejecutar actividad con el grupo completo que desarrolle velocidad de desplazamiento durante determinado tiempo.
	TRIQUI	Establecer por equipos el circuito de triqui con el propósito de culminar en el menor tiempo posible el juego mencionado.
ACTIVIDADES ARTISTICAS	CORO MUSICAL	Realizar la enseñanza de un coro y estrofa musical para entonar todos en conjunto armónicamente.
	DANZA URBANA	Coordinar movimientos de varias velocidades por medio de una coreografía musical que desarrollen todos en conjunto.
	REPRESENTACION ESCENICA	Asignar roles de personajes de un fragmento cinematográfico para representar por equipos.
	MURAL	Desarrollar la habilidad manual con la creación de un mural alusivo al deporte.
CIRCUITOS RECREATIVOS	CARRETETILLA	Realizar actividades que fomenten el trabajo en equipo pero al mismo tiempo se releven los roles de trabajo.
	VOLEIBOL DE AGUA	Realizar juego cooperativo y estratégico por medio de voleibol con bombas de agua asignado equipos.
	MAPA DEL TESORO	Ejecutar trabajo por equipos buscando pistas con variantes de desplazamiento, con el objetivo de descubrir el tesoro al final del recorrido.
	TIRO AL BLANCO	Efectuar lanzamiento de tipo asertivo desde distancias prolongadas aplicando movimientos aprendidos del atletismo.
FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE VELOCIDAD	Realizar diferentes estaciones que permitan en cada una realizar desplazamientos rápidos con medición de tiempo.
	FESTIVAL DE SALTO	Realizar diferentes estaciones que permitan en cada una realizar equilibrio en desplazamiento y estático.
	FESTIVAL DE ESCUELAS	Realizar interacción entre escuelas formativas con juegos de habilidades básicas.

✓ PERFECCIONAMIENTO

CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Ejecutar patrones de movimientos nuevos a los efectuados del diario vivir.
	RITMO	Realizar coordinación en desplazamientos, lanzamientos y fases de vuelo de manera orgánica.
	EQUILIBRIO	Efectuar desplazamientos en control y dominio de las posturas corporales en relación del objeto con el sujeto.
	ORIENTACION	Realizar ejecuciones propioceptivas en mi entorno, sin afectar la integridad de cualquier ser
	DIFERENCIACION	Ejecutar acciones que impliquen un buen desarrollo lateral y espacial durante la práctica deportiva y personal.
	REACCIÓN	Realizar movimientos conscientes, agiles y eficaces de acuerdo al patrón deportivo estipulado.
	ADAPTACIÓN	Efectuar acciones motrices en diversos terrenos no conocidos previamente.
PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar movimientos de carácter orgánico, mejorando la posición corporal, sin dejarse afectar de la adquisición nueva de posturas.
	CORRER	Aplicar adecuadamente apoyos, aceleración y despegue de carrera.
	SALTAR	Aplicar saltos con diferentes niveles de altura y patrones de movimiento a uno y dos pies sobrepasando obstáculos.
	ATRAPAR	Desarrollar la capacidad y habilidad de atrapar objetos de tipo estático y dinámico.
	RODAR	Desarrollar la percepción del cuerpo al ejecutar rodamientos sobre superficies planas portando sus implementos.
FUERZA	FUERZA DE RESITENCIA	Realizar repeticiones de movimiento de larga duración de manera constante.
	FUERZA EXPLOSIVA	Realizar acciones potentes en lapsos cortos de duración.
RESISTENCIA	AEROBICA	Aplicar actividades de desplazamiento con tiempo prolongado superior a 3-4 minutos.
	ANAEROBICA	Efectuar actividades de poca duración que se encuentren inferior a los 3 minutos de ejecución.
VELOCIDAD	DE REACCION	Desarrollar situaciones de competencia con patrones de movimiento agiles y eficaces
	MAXIMA	Realizar desplazamientos en el menor tiempo posible en recorridos cortos de forma individual y grupal.
	DE DESPLAZAMIENTO	Efectuar actividades que impliquen un buen recorrido veloz mejorando tiempos y posiciones comparativas.
FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Realizar movimientos pendulares en pequeñas repeticiones motrices o con ayuda externa al individuo.
	ESTATICA	Realizar ejercicios individuales con y sin implementos que beneficien la capacidad elástica del cuerpo.
CARRERA	CARRERA DE VELOCIDAD	Desarrollar la velocidad de desplazamiento utilizando diferentes señales y posiciones de salida, elementos y formas de aplicación, manteniendo prolongada la carrera.

	CARRERA DE FONDO	Realizar la frecuencia de zancada en ritmo constante trabajando en conjunto la acción de rodillas, brazos, inclinación y prolongación de la resistencia cardio-respiratoria.
	CARRERA DE OBSTACULOS	Aplicar la sumatoria de extensión de zancada, flexión de rodillas, control abdominal y potencia de piernas como una sumatoria corporal en ejecución.
LANZAMIENTO	LANZAMIENTO DE DISCO	Conocer la indumentaria, la técnica y el método de realización de la prueba.
	LANZAMIENTO DE JABALINA	Realizar desplazamientos efectivos con instrumentos acordes de manera didáctica para mayor conocimiento.
	LANZAMIENTO DE BALA	Ejecutar desplazamientos, agarres y posturas adecuadas para la aplicación de la prueba, previniendo lesiones.
	LANZAMIENTO DE MARTILLO	Reconocer las características básicas de la rama de tipo teórico y práctico.
SALTOS	SALTO LARGO	Aplicar impulsión, balanceo y escuadra de cadera, brazos y piernas durante el desplazamiento en carrera y la fase de vuelo.
	SALTO TRIPLE	Aplicar desplazamientos de zancada y carrera amplia para generar potencia correcta y efectiva en el salto.
	SALTO DE ALTURA	Reconocer las condiciones básicas y potencias musculares para aplicar el salto de altura.
	SALTO CON PERTIGA	Identificar las características, elementos y principios de ejecución de la pértiga.
EJERCICIOS DE ACTIVACION	CALENTAMIENTO	Conocer y aplicar ejercicios acordes a la activación muscular y cardio respiratoria para el calentamiento.
	PRE COMPETENCIA	Ejecutar diversas actividades y ejercicios que preparen la musculatura y sistema ante los próximos minutos de competencia.
	POST COMPETENCIA	Realizar ejecuciones acordes de recuperación y vuelta a la calma posterior a una actividad de alta exigencia.
	ESTIRAMIENTO	Realizar acciones musculares y motrices efectivas para la actividad próxima de beneficio global.
	ENTRENAMIENTO	Reconocer las acciones motrices adecuadas y pertenecientes a cada tipo de actividad o área a realizar.
COMPETENCIA	HIDRATACION	Desarrollar y condicionar la capacidad fisiológica ante esfuerzo de alta magnitud ingiriendo bebidas de buen beneficio.
	RECUPERACION	Realizar conscientemente la acción motriz acorde en competencia y post competencia.
	ÉXITO Y FRACASO	Comprender la consecuencia de obtener éxito como fruto de su trabajo y consecuencia del fracaso generando una crítica constructiva.
CONDICION	DOSIFICACION	Desarrollar un conocimiento efectivo y acorde ante los esfuerzos físicos realizados en clase o en competencia.
	HIDRATACION	Aprender a reconocer que tipo de bebidas son apropiadas para tipo de acción motriz o lúdica fuera y dentro del deporte.
	RECUPERACION	Realizar conscientemente la acción motriz acorde en competencia y post competencia.
	CAPACIDAD FISICA	Desarrollar y mejorar las condiciones físicas y psicológicas de cada individuo en pro del mejoramiento personal.
HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL ATLETISMO	Identificar áreas, ramas y elementos relevantes del deporte desde sus inicios hasta la fecha de tipo mundial, nacional y regional.
	DEPORTISTAS	Desarrollar una investigación a profundidad sobre los deportistas más relevantes y personificar su favorito.

	JUEGOS REPRESENTATIVOS	Reconocer los eventos y certámenes en los cuales han sido relevantes los deportistas a nivel nacional y mundial.
	PREGUNTA-RESPONDE	Realizar preguntas y apuntes individuales sobre la historia, representantes y eventos más representativos.
REGLAMENTACION	IMPLEMENTACION	Ejecutar la adecuada utilización de los elementos básicos del atletismo y el uso reglamentario de la misma.
	USO ADECUADO DE LA IMPLEMENTACION	Realizar el correcto uso y postura de sus implementos deportivos para evitar lesiones físicas.
	PRUEBAS DE COMPETENCIA	Reconocer y mencionar las diferentes pruebas aplicadas en cada una de las ramas deportivas.
	MEDIDAS REGLAMENTARIAS	Reconocer las medidas reglamentarias de la pista y campo desde los diferentes entes reconocidos del deporte (IAAF).
	JUZGAMIENTO	Identificar las diferentes reglamentaciones que se estipulan para el juzgamiento del deporte en cada una de sus pruebas.
AREAS DEL DEPORTE	PRUEBAS DE PISTA	Conocer las pruebas de pista como velocidad, semi fondo, fondo, relevos, vallas, obstáculos y marcha con certeza.
	PRUEBAS DE CAMPO	Conocer las pruebas de campo como lanzamiento de pelota, bala, jabalina, disco, salto triple, largo, pértiga y altura.
	PRUEBAS COMPETITIVAS	Conocer las pruebas más relevantes de pista, calle y montaña con cada una de sus distancias correspondientes.
VALORES	RESPETO	Realizar permanentemente actitudes de respetabilidad ante sus compañeros, docentes y demás comunidad externa.
	HUMILDAD	Ejecutar posturas de respeto e imparcialidad ante las diversas posiciones e ideales individuales de su comunidad.
	RESPONSABILIDAD	Adquirir compromiso sobre las diferentes tareas asignadas dentro y fuera del espacio formativo, aprendiendo a asumir sus consecuencias.
	SINCERIDAD	Establecer lazos fuertes de comunicación que permitan expresiones reales ante diversas situaciones de vida.
	COMPAÑERISMO	Desarrollar habilidades sociales y afectivas en una interacción mutua comunitaria.
HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Aplicar actitudes acordes de la estética corporal para beneficio propio y comunitario.
	ALIMENTACIÓN	Realizar ejecuciones acordes de alimentación de acuerdo al gasto energético implementado en las diferentes sesiones.
	PRESENTACION PERSONAL	Realizar presentaciones acordes a los espacios y eventos correspondientes fuera y dentro del espacio formativo.
	DESCANSO Y SUEÑO	Aplicar los adecuados tiempos de recuperación física y mental en consecuencia del trabajo realizado.
	EJERCICIO FISICO	Desarrollar conceptos y hábitos constantes de actividad física fuera y dentro del espacio formativo.
MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Realizar posturas adecuadas que incrementen el bienestar personal y grupal durante las sesiones y eventos deportivos.
	ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Desarrollar la autoestima como proceso individual acorde su desarrollo formativo, respaldado por el docente encargado.
	AUTOESTIMA	Aplicar constantemente niveles de evaluaciones constructivas en pro de su transcurso formativo y personal.

	ESPIRITU COMPETITIVO	Ejecutar situaciones de sentido de pertenencia para incrementar la motivación competitiva.
INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Realizar estrategias y actividades que permitan manejar situaciones de estrés y presión durante competencia.
	CONVIVENCIA DEPORTIVA	Implementar actividades deportivas entre comunidad manteniendo valores de respeto y humildad.
	EXIGENCIA BAJO PRESION	Ejecutar actividades individuales de alta exigencia en simulacros de eventos deportivas.
	VICTORIAS Y DERROTAS	Desarrollar la habilidad de un estado consiente fortalecimiento de su vida personal y deportiva.
JUEGOS DE INTEGRACION	LA MANCHA	Realizar actividades que permitan la interacción y comunicación entre jóvenes en la búsqueda de estrategias.
	INDIOS Y VAQUEROS	Desarrollar la atención y reacción de desplazamiento ante patrones auditivos o visuales.
JUEGOS TRADICIONALES	JERMIS	Realizar acciones motrices que permitan estrategias de juego y agilidad de desplazamiento.
	PONCHADOS	Ejecutar habilidades motrices de base en compañía de estrategias de juego individual y grupal.
	LATIGO	Ejecutar desplazamientos rápidos buscando no ser expulsado del grupo a causa de la fuerza y velocidad que implementa
ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTE CORPORAL	Realizar figuras y formas pautadas en duplas, tríos o grupos en propuesta y resolución de problemas.
	ARQUITECTUTA	Desarrollar propuestas creativas e imaginativas al construir estructuras reconocidas con elementos a su alcance.
	NARRATIVA	Realizar una construcción grupal de un breve fragmento literario aportando cada uno su idea, palabra o frase.
	MURAL	Realizar de manera grupal un mural alusivo al deporte con pinturas o elementos creativos.
CIRCUITOS RECREATIVOS	GUIANZA A OJO VENDADO	Ejecutar la comunicación y confianza entre dos o más compañeros para desplazarse por el espacio a ojos vendados
	CIRCUITO DE SALTO	Efectuar desplazamientos en conjunto sobrepasando por medio del salto diferentes tipos de pasos bajos, conos, platillos
	JAM DEPORTIVO	Realizar estaciones de pruebas de pista y campo por subgrupo de participación que impliquen el desarrollo de la mayoría de habilidades.
FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE ESCUELAS	Desarrollar interacción con diferentes escuelas de la provincia en actividades de habilidades.
	FESTIVAL DE PISTA	Realizar diferentes pruebas de la rama de pista que pueda ser divisada por la comunidad municipal.
	FESTIVAL DE CAMPO	Realizar diferentes pruebas de la rama de campo que pueda ser divisada por la comunidad municipal.

METODOLOGÍA DE TRABAJO

La propuesta pedagógica y las mallas curriculares se conforman con el propósito de ser desarrolladas en la escuela de formación de atletismo del municipio de Sutatausa en sus tres categorías de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento entre edades de 6 a 17 años.

Por medio de ella se plantea realizar este cronograma en 36 sesiones al mes, dividida en 3 sesiones en cada grupo semanalmente, desarrollando 2 horas en cada grupo, siendo un total de 72 horas. De tal manera que la malla curricular permite abordar diferentes temas específicos de cada intervención diaria en los tres grupos como la guía adecuada y acorde a sus condiciones biológicas y motrices por edades siendo el docente formador la herramienta más adecuada para la ejecución de sesión de clase.

CONTROL, SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

El proceso de control, seguimiento y evaluación de cada una de las categorías se realizará a través de la aplicación de pruebas físicas, medidas antropométricas y test específicos para evaluar y analizar la capacidad en la que se encuentra cada niño, niña y joven que participe en el proceso de formación. Dicha evaluación se realizará por medio de las actividades programadas por calendario en cada una de las sesiones o meses estipulados, donde las actividades de conocimiento, y aplicación de diferentes instrumentos que evalúen la capacidad y habilidad en la que se encuentra cada uno de los deportistas de la escuela de formación dl municipio de Sutatausa.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Logros							
Evento Recreativo							
Evento Deportivo							
Toma De Pre Test							
Tomas Post Test							

HORARIO

HORARIO ESCUELA DE FORMACION DE ATLETISMO EN SUTATAUSA



INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO							
DEPORTE / MODALIDAD:				ATLETISMO			
MUNICIPIO:				SUTATAUSA			
NOMBRE DEL FORMADOR:				FREDY LEONARDO CHAVES INFANTE			
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
7:30 AM A 10:30AM	GRUPO	Iniciación	Iniciación			Iniciacion	
	SEDE DE TRABAJO	PEÑAS DE BOQUERON	OJO DE AGUA			PEÑAS DE CAJON	
10:30 A.M. A 1:30 P.M.	GRUPO	Fundamentación	Fundamentacion			Fundamentacion	
	SEDE DE TRABAJO	PEÑAS DE BOQUERON	OJO DE AGUA			PEÑAS DE CAJON	
	GRUPO	Fundamentación	Perfeccionamiento			Perfeccionamiento	
	SEDE DE TRABAJO	N/A	N/A			N/A	

NOMBRE MONITOR FREDY CHAVES



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	INICIACIÓN	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Ejecutar dos o más movimientos de segmentación corporal en brazos y piernas.
						RITMO	Realizar secuencia de movimientos de forma fluida y orgánica en tronco y piernas.
						EQUILIBRIO	Descubrir posturas de movimiento en niveles medios y bajos de altura.
						ORIENTACION	Ejecutar múltiples posiciones del cuerpo en diferentes espacios.
						DIFERENCIACION	Coordinar calidad de movimiento entre finos y gruesos.
						REACCIÓN	Efectuar acciones físicas ante estímulos sensitivos (visión, auditiva, táctil, olfativa).
						ADAPTACIÓN	Realizar adecuación a situaciones poco frecuentes como desplazamientos laterales y en reversa.
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Ejecutar movimientos de rangos amplios y pequeños.
						CORRER	Realizar desplazamientos en diferentes direcciones y sentidos laterales.
						SALTAR	Coordinar saltos a un pie y dos pies empleando longitud y altitud.
						ATRAPAR	Ejecutar agarres de objetos efectuado por lanzamientos grupales e individuales.
						RODAR	Coordinar rodamientos de lateralidad en la posición vertical y horizontal sobre superficies planas.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA DE RESITENCIA	Realizar actividades que impliquen repeticiones en posturas y desplazamientos.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Realizar recorridos en duplas a través de estaciones o circuitos en el espacio a una velocidad baja
						ANAEROBICA	Realizar recorridos individuales a una velocidad modera bajo parámetros en tiempo.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Coordinar acciones de movimientos rápidos en ejecución, ante estímulos sensitivos (visual, auditiva).
						MAXIMA	Realizar actividades en relación de tiempo eficaz delimitando espacios.
						DE DESPLAZAMIENTO	Efectuar movimientos rápidos que determinen el tiempo de desplazamiento.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Aplicar movimientos continuos y fluidos en grupos musculares del tren inferior de manera individual.
						ESTATICA	Aplicar trabajos grupales que permitan el trabajo de rangos de movimiento con ayuda de compañeros o elementos.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL ATLETISMO	Identificar areas, ramas y elementos relevantes del deporte desde sus inicios hasta la fecha de tipo mundial, nacional y regional.
						DEPORTISTAS	Desarrollar una investigación a profundidad sobre los deportistas más relevantes y personificar su favorito.
						JUEGOS REPRESENTATIVOS	Reconocer los eventos y certamenes en los cuales han sido relevantes los deportistas a nivel nacional y mundial.
				2	REGLAMENTACION	IMPLEMENTACION	Ejecutar la adecuada utilización de los elementos básicos del atletismo y el uso reglamentario de la misma.
						REGLAS DEL ESPACIO DEPORTIVO	Efectuar las reglas estipuladas por el docente y la federacion perteneciente dentro y fuera del espacio, generando respeto por su disciplina.
						JUZGAMIENTO	Conocer las reglas que se aplican en las pruebas del deporte en cada una de sus ramas o areas.
				3	SENTIDO DE PERTENENCIA	CUIDADO DE IMPLEMENTOS	Realizar actividades grupales que permitan reflexionar sobre el valor material de los implementos.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Desarrollar trabajos grupales por género y mixtos sobre las características representativas de cada compañero.
						HUMILDAD	Realizar actividades grupales que destaque las habilidades de los integrantes del nivel y aceptando criticas comunes.
						RESPONSABILIDAD	Ejecutar tareas individual y grupal para beneficio o fracaso que permitan afrontar las acciones de sus actos.
						SINCERIDAD	Realizar actividades que evidencien las emociones y sentimientos que posee ante situaciones de éxito o fracaso.
						COMPAÑERISMO	Efectuar actitudes de respeto y colaboracion de tipo individual y grupal permitiendo la escucha y ayuda.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Realizar diálogos de la importancia de higiene y estética personal.
						ALIMENTACIÓN	Construir entre todos la importancia y selección de alimentos adecuados para su vida.
						PRESENTACION PERSONAL	Establecer pautas adecuadas de aplicación para una imagen personal adecuada para la realización del deporte.
						DESCANSO Y SUEÑO	Consolidar conceptos del beneficio que conlleva al cuerpo y mente un adecuado descanso.
						EJERCICIO FISICO	Promover la constante participación de actividades físicas como un hábito de vida.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Ejecutar en todas las actividades un espíritu de agrado, energía e interés por el quehacer de todas las acciones de clase.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Resaltar el proceso continuo y progresivo de cada niño en todas las sesiones de trabajo por parte del formador y compañeros.
						AUTOESTIMA	Caracterizar y aplicar diálogos individuales sobre las condiciones y habilidades que posee cada niño.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Participar constantemente en las actividades propuestas de cada sesión y responder preguntas sujetas a la atencion.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Aceptar y respetar las habilidades y desempeños de los demás participantes pese al resultado propio.
						MOTIVACION	Realizar actividades de habilidades como traslada el elemento en equilibrio de forma individual y grupal
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	CUENTO COMPARTIDO	En conjunto crean un cuento o frase, donde cada uno agrega un nueva palabra
						ESPALDAS PEGADAS	Por duplas espalda con espalda y entrelazando brazos intentan ponerse de pie desde la posición de sentados
						PACMAN	Estimular la concentración y agilidad para desplazarse estrategicamente en un espacio para no ser atrapado.
						LA PELOTA PREGUNTONA	Incentivar el compañerismo, realizando preguntas de su nombre, edad y gustos lanzando la pelota preguntona en un circulo
				2	JUEGOS TRADICIONALES	GOLOSA	Realizar la golosa por equipos incentivando puntos por equipo
						CARRERA DE SACOS	Ejecutar carrera de sacos estableciendo un recorrido inicial y final.
						TINGO TINGO TANGO	Realizar actividad para estimular velocidad de reacción a través del mismo.
						ARO MUSICAL	Estimular la atención y reacción al sonido musical buscando un aro disponible en el suelo.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CORO MUSICAL	Realizar la explicación de un coro musical para memorizar y cantar en conjunto.
						DANZA AEROBICA	Ejecutar una seccion danza aeróbica de forma grupal que permita la adaptacion fisica.
						OBRA DE ARTE	Realizar un objeto alusivo al deporte con material en casa reciclado.
						MURAL	Realizar en conjunto un mural en pliegos de papel alusivos al deporte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	ARMA LA PIRAMIDE	Efectuar un traslado de elementos por el espacio con diferentes pautas de desplazamiento para conformar una pirámide con los elementos.
						PISTA DE CARRERA	Realizar un circuito con diferentes estaciones en niveles bajos, medios y altos utilizando carrera, lanzamiento y salto.
						DESPLAZANDO EL GUSANO	Coordinar por equipos el traslado de elementos todos tomados de la cintura.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE LANZAMIENTO	Realizar diferentes estaciones que permitan en cada una realizar un diferente lanzamiento de los aprendidos.
						FESTIVAL MINI ATLETA	Realizar diferentes estaciones que permitan en cada una realizar una prueba de atletismo.
						FESTIVAL DE ESCUELAS	Realizar interacción entre escuelas formativas con juegos de habilidades básicas.

FECHA DE ENTREGA	14-feb-22
DISCIPLINA	ATLETISMO
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	FREDY CHAVES
MUNICIPIO	SUTATATUSA



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL FUNDAMENTACIÓN

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Coordinar acciones motrices de base con fluidez y agilidad.
						RITMO	Realizar de forma ordenada una estructura de movimientos.
						EQUILIBRIO	Efectuar de manera integral secciones del cuerpo en conjunto.
						ORIENTACION	Diferenciar las condiciones en las que se encuentra en el espacio y tiempo.
						DIFERENCIACION	Realizar y combina acciones motrices finas y parciales en el cuerpo durante movimientos.
						REACCIÓN	Aplicar respuestas eficaces y agiles de acuerdo a estímulos externos.
						ADAPTACIÓN	Desarrollar la habilidad de reacción a situaciones simultáneas de movimiento.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Diferencia y aplica nuevas posibilidades de caminar con uso adecuado al cuerpo.
						CORRER	Aplicar adecuadamente apoyos, aceleración y despegue de carrera.
						SALTAR	Reconocer y apropiar las potencias de fuerzas y posturas básicas de cada tipo de salto.
						ATRAPAR	Explorar nuevos enganches y agarres de tipo individual y grupal.
						RODAR	Identificar que fragmentos corporales deben utilizarse para rodar con mayor facilidad
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA DE RESITENCIA	Desarrollar la habilidad de ejecutar movimientos fuertes en tiempos prolongados.
						FUERZA EXPLOSIVA	Realizar acciones potentes en lapsos cortos de duración.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Desarrollar la capacidad de realizar actividades de desplazamiento con tiempo prolongado superior a 3-4 minutos.
						ANAEROBICA	Desarrollar actividades de poca duración que se encuentren inferior a los 3 minutos de ejecución para mejorar su condición.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Ejecutar de manera eficaz una acción motriz acorde a la pauta de movimiento establecida.
						MAXIMA	Aplicar y efectuar movimientos de mayor esfuerzo en desplazamiento de todo tipo.
						DE DESPLAZAMIENTO	Efectuar actividades que impliquen un buen recorrido veloz mejorando tiempos y posiciones comparativas.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Reconocer y aprender actividades recomendadas y acordes a cada una de las ramas del deporte.
						ESTATICA	Realizar ejercicios individuales con y sin implementos que beneficien la capacidad elástica del cuerpo.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CARRERA	CARRERA DE VELOCIDAD	Desarrollar la velocidad de desplazamiento utilizando diferentes señales y posiciones de salida, elementos y formas de aplicación, manteniendo prolongada la carrera.
						CARRERA DE FONDO	Realizar la frecuencia de zancada en ritmo constante trabajando en conjunto la acción de rodillas, brazos, inclinación y prolongación de la resistencia cardio
						CARRERA DE OBSTACULOS	Aplicar la sumatoria de extensión de zancada, flexión de rodillas, control abdominal y potencia de piernas como una sumatoria corporal en ejecución.
				2	LANZAMIENTO	LANZAMIENTO DE PELOTA	Reconocer las ejecuciones, elementos, marcas, pesos y distancias de la prueba de manera individual.
						LANZAMIENTO DE DISCO	Conocer la indumentaria, la técnica y el método de realización de la prueba.
						LANZAMIENTO DE JABALINA	Realizar desplazamientos efectivos con instrumentos acordes de manera didáctica para mayor conocimiento.
						LANZAMIENTO DE BALA	Ejecutar desplazamientos, agarres y posturas adecuadas para la aplicación de la prueba, previniendo lesiones.
				3	SALTOS	SALTO LARGO	Aplicar impulsión, balanceo y escuadra de cadera, brazos y piernas durante el desplazamiento en carrera y la fase de vuelo.
						SALTO TRIPLE	Aplicar desplazamientos de zancada y carrera amplia para generar potencia correcta y efectiva en el salto.
		TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	HISTORIA DEL ATLETISMO	Identificar áreas, ramas y elementos relevantes del deporte desde sus inicios hasta la fecha de tipo mundial, nacional y regional.
						DEPORTISTAS	Realizar una investigación a profundidad sobre los deportistas más relevantes y personificar su favorito.
						JUEGOS REPRESENTATIVOS	Identificar los eventos y certámenes en los cuales han sido relevantes los deportistas a nivel nacional y mundial.
						PREGUNTA-RESPONDE	Realizar respuestas individuales sobre la historia, representantes y eventos más representativos.
				2	REGLAMENTACION	IMPLEMENTACION	Reconocer la adecuada utilización de los elementos básicos del atletismo y el uso reglamentario de la misma.
						USO ADECUADO DE IMPLEMENTACION	Realizar el correcto uso y postura de sus implementos deportivos para evitar lesiones físicas.
						PRUEBAS DE COMPETENCIA	Reconocer y mencionar las diferentes pruebas aplicadas en cada una de las ramas deportivas.
						MEDIDAS REGLAMENTARIAS	Reconocer las medidas reglamentarias de la pista y campo desde los diferentes entes reconocidos del deporte (IAAF).
						JUZGAMIENTO	Identificar las diferentes pautas deportivas que se establecen como reglamento para el juzgamiento de cada una de las pruebas.
				3	AREAS DEL DEPORTE	PRUEBAS DE PISTA	Conocer las pruebas de pista como velocidad, semi fondo, fondo, relevos, vallas, obstáculos y marcha con certeza.
						PRUEBAS DE CAMPO	Conocer las pruebas de campo como lanzamiento de pelota, bala, jabalina, disco, salto triple, largo, pértiga y altura.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Desarrollar la interacción social entre compañeros y demás comunidad para aprendizaje integral.
						HUMILDAD	Desarrollar actividades de interacción con diferentes disciplinas deportivas que permitan el trato y dialogo con los mismos.
						RESPONSABILIDAD	Asumir los compromisos asignados dentro y fuera del programa formativo.
						SINCERIDAD	Expresar sin ningún impedimento sus criterios de las sesiones de clase, o tareas asignadas.
						COMPAÑERISMO	Realizar actividades con asignación de roles que permitan la colaboración entre compañeros.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Desarrollar espacios de comunicación continua con apoyo de imágenes y frases alusivas al estado de la estética personal.
						ALIMENTACIÓN	Realizar espacios de investigación y demostración de alimentos y bebidas que beneficien el cuerpo para la actividad física
						PRESENTACION PERSONAL	Promover el uso adecuado de prendas cómodas y pertinentes para la ejecución del deporte u actividad física.
						DESCANSO Y SUEÑO	Establecer constante comunicación sobre los descansos que debe manejar el cuerpo antes, durante y después de la actividad física.
						EJERCICIO FISICO	Promocionar continuamente la ejecución actividades físicas en los jóvenes y sus familias para prevenir lesiones y enfermedades.

			DESA	3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Realizar constante comunicación y reflexiones de las actividades que promuevan el gusto y agrado por los desempeños deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Contribuir en todas las sesiones de trabajo el reconocimiento y progreso de los jóvenes por medio de comunicación y evidencias fotográficas.
						AUTOESTIMA	Realizar constantes controles y reportes individuales y grupales ante la realización de las actividades en clase.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Realizar actividades de reacción y estimulación memorística por medio de gustos e intereses del grupo de trabajo.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Establecer constante interacción de grupos y subgrupos deportivos en festivales deportivos y recreativos.
						MOTIVACION	Realizar actividades de promoción de todos los procesos con asignación de certificados mensuales que destaquen sus participaciones.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	SUMA POR EQUIPOS	Realizar cuestionamiento de operaciones matemáticas brindando respuesta rápidamente con hojas enumeradas por equipos.
						ADIVINA LA PELICULA	Ejecutar juego de mímica para adivinar la película, ubicados en línea recta donde solo pueden verse dos entre sí.
						CAZAR AL RUIDOSO	Todos con ojos vendados intentan atrapar al ruidoso, quien se desplaza lentamente haciendo diferentes sonidos por el espacio.
						AGARRAR LAS CINTAS	Realizar juego de cintas para desarrollar estrategia y velocidad de juego al intentar quitarle la cinta a sus compañeros.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	SALTA SOGA	Realizar actividad comunitaria que busca cumplir el objetivo de trasladar todos sus integrantes en el juego de la soga.
						PIEDRA PAPEL O TIJERA	Desarrollar estrategia de juego y habilidad mental con piedra, papel y tijera por un camino de aros en el suelo.
						EL GATO Y EL RATON	Ejecutar actividad con el grupo completo que desarrolle velocidad de desplazamiento durante determinado tiempo.
						TRIQUI	Establecer por equipos el circuito de triqui con el propósito de culminar en el menor tiempo posible el juego mencionado.
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	CORO MUSICAL	Realizar la enseñanza de un coro y estrofa musical para entonar todos en conjunto armónicamente.
						DANZA URBANA	Coordinar movimientos de varias velocidades por medio de una coreografía musical que desarrollen todos en conjunto.
						REPRESENTACION ESCENICA	Asignar roles de personajes de un fragmento cinematográfico para representar por equipos.
						MURAL	Desarrollar la habilidad manual con la creación de un mural alusivo al deporte.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	CARRETETILLA	Realizar actividades que fomenten el trabajo en equipo pero al mismo tiempo se releven los roles de trabajo.
						VOLEIBOL DE AGUA	Realizar juego cooperativo y estratégico por medio de voleibol con bombas de agua asignado equipos.
						MAPA DEL TESORO	Ejecutar trabajo por equipos buscando pistas con variantes de desplazamiento, con el objetivo de descubrir el tesoro al final del recorrido.
						TIRO AL BLANCO	Efectuar lanzamiento de tipo asertivo desde distancias prolongadas aplicando movimientos aprendidos del atletismo.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE VELOCIDAD	Realizar diferentes estaciones que permitan en cada una realizar desplazamientos rápidos con medición de tiempo.
						FESTIVAL DE SALTO	Realizar diferentes estaciones que permitan en cada una realizar equilibrio en desplazamiento y estático.
						FESTIVAL DE ESCUELAS	Realizar interacción entre escuelas formativas con juegos de habilidades básicas.

FECHA DE ENTREGA	**14-feb-22**
DISCIPLINA	**ATLETISMO**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**FREDY CHAVEZ**
	LEIDY MARCELA AREVALO SIERRA
MUNICIPIOS	**SUTATATUSA - GUACHETA**



"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
ATLETISMO	PERFECCION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Ejecutar patrones de movimientos nuevos a los efectuados del diario vivir.
						RITMO	Realizar coordinación en desplazamientos, lanzamientos y fases de vuelo de manera orgánica.
						EQUILIBRIO	Efectuar desplazamientos en control y dominio de las posturas corporales en relación del objeto con el sujeto.
						ORIENTACION	Realizar ejecuciones propioceptivas en mi entorno, sin afectar la integridad de cualquier ser
						DIFERENCIACION	Ejecutar acciones que impliquen un buen desarrollo lateral y espacial durante la práctica deportiva y personal.
						REACCIÓN	Realizar movimientos conscientes, agiles y eficaces de acuerdo al patrón deportivo estipulado.
						ADAPTACIÓN	Efectuar acciones motrices en diversos terrenos no conocidos previamente.
				2	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	Realizar movimientos de carácter orgánico, mejorando la posición corporal, sin dejarse afectar de la adquisición nueva de posturas.
						CORRER	Aplicar adecuadamente apoyos, aceleración y despegue de carrera.
						SALTAR	Aplicar saltos con diferentes niveles de altura y patrones de movimiento a uno y dos pies sobrepasando obstáculos.
						ATRAPAR	Desarrollar la capacidad y habilidad de atrapar objetos de tipo estático y dinámico.
						RODAR	Desarrollar la percepción del cuerpo al ejecutar rodamientos sobre superficies planas portando sus implementos.
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	FUERZA DE RESITENCIA	Realizar repeticiones de movimiento de larga duración de manera constante.
						FUERZA EXPLOSIVA	Realizar acciones potentes en lapsos cortos de duración.
				2	RESISTENCIA	AEROBICA	Aplicar actividades de desplazamiento con tiempo prolongado superior a 3-4 minutos.
						ANAEROBICA	Efectuar actividades de poca duración que se encuentren inferior a los 3 minutos de ejecución.
				3	VELOCIDAD	DE REACCION	Desarrollar situaciones de competencia con patrones de movimiento agiles y eficaces
						MAXIMA	Realizar desplazamientos en el menor tiempo posible en recorridos cortos de forma individual y grupal.
						DE DESPLAZAMIENTO	Efectuar actividades que impliquen un buen recorrido veloz mejorando tiempos y posiciones comparativas.
				4	FLEXIBILIDAD	DINAMICA	Realizar movimientos pendulares en pequeñas repeticiones motrices o con ayuda externa al individuo.
						ESTATICA	Realizar ejercicios individuales con y sin implementos que beneficien la capacidad elástica del cuerpo.
		TECNICO	DESTREZAS	1	CARRERA	CARRERA DE VELOCIDAD	Desarrollar la velocidad de desplazamiento utilizando diferentes señales y posiciones de salida, elementos y formas de aplicación, manteniendo prolongada la carrera.
						CARRERA DE FONDO	Realizar la frecuencia de zancada en ritmo constante trabajando en conjunto la acción de rodillas, brazos, inclinación y prolongación de la resistencia cardio-respiratoria.
						CARRERA DE OBSTACULOS	Aplicar la sumatoria de extensión de zancada, flexión de rodillas, control abdominal y potencia de piernas como una sumatoria corporal en ejecución.
						MARCHA	Ejecutar combinación física, mental y propioceptiva ante acciones poco comunes de hacer de manera correcta y constante.
						PRUEBAS COMBINADAS	Conocer y aplicar la sumatoria de pruebas de excelente dominio y ejecución.
				2	LANZAMIENTO	LANZAMIENTO DE PELOTA	Reconocer las ejecuciones, elementos, marcas, pesos y distancias de la prueba de manera individual.
						LANZAMIENTO DE DISCO	Conocer la indumentaria, la técnica y el método de realización de la prueba.
						LANZAMIENTO DE JABALINA	Realizar desplazamientos efectivos con instrumentos acordes de manera didáctica para mayor conocimiento.
						LANZAMIENTO DE BALA	Ejecutar desplazamientos, agarres y posturas adecuadas para la aplicación de la prueba, previniendo lesiones.
				3	SALTOS	SALTO LARGO	Aplicar impulsión, balanceo y escuadra de cadera, brazos y piernas durante el desplazamiento en carrera y la fase de vuelo.
						SALTO TRIPLE	Aplicar desplazamientos de zancada y carrera amplia para generar potencia correcta y efectiva en el salto.
						SALTO DE PERTIGA	Aplicar carrera, potencia y equilibrio del cuerpo con elemento pertinente ante mencionado salto.
						SALTO DE ALTURA	Ejecutar acciones motores que permitan la coordinación y potencia de piernas y tronco para elevación conjunta del cuerpo.
				4	EJERCICIOS DE ACTIVACION	CALENTAMIENTO	Conocer y aplicar ejercicios acordes a la activación muscular y cardio respiratoria para el calentamiento.
						PRE COMPETENCIA	Ejecutar diversas actividades y ejercicios que preparen la musculatura y sistema ante los próximos minutos de competencia.
						POST COMPETENCIA	Realizar ejecuciones acordes de recuperación y vuelta a la calma posterior a una actividad de alta exigencia
						ESTIRAMIENTO	Realizar acciones musculares y motrices efectivas para la actividad próxima de beneficio global.
						ENTRENAMIENTO	Reconocer las acciones motrices adecuadas y pertenecientes a cada tipo de actividad o área a realizar.
		TACTICO		1	COMPETENCIA	ESTRATEGIA	Establecer adecuadamente pautas, acciones y desempeños que generen un óptimo y exitoso resultado ante competencias.
						HIDRATACION	Desarrollar y condicionar la capacidad fisiológica ante esfuerzo de alta magnitud ingiriendo bebidas de buen beneficio.
						RECUPERACION	Realizar conscientemente la acción motriz acorde en competencia y post competencia.
						ÉXITO Y FRACASO	Comprender la consecuencia de obtener éxito como fruto de su trabajo y consecuencia del fracaso generando una crítica constructiva.
				2	CONDICION	DOSIFICACION	Desarrollar un conocimiento efectivo y acorde ante los esfuerzos físicos realizados en clase o en competencia.
						HIDRATACION	Aprender a reconocer que tipo de bebidas son apropiadas para tipo de acción motriz o lúdica fuera y dentro del deporte.
						CAPACIDAD FISICA	Desarrollar y mejorar las condiciones físicas y psicológicas de cada individuo en pro del mejoramiento personal.
						HISTORIA DEL ATLETISMO	Identificar áreas, ramas y elementos relevantes del deporte desde sus inicios hasta la fecha de tipo mundial, nacional y regional.

	N A M I E N T O	TEORICO		1	HISTORIA DEL DEPORTE	DEPORTISTAS	Desarrollar una investigación a profundidad sobre los deportistas más relevantes y personificar su favorito.
						JUEGOS REPRESENTATIVOS	Reconocer los eventos y certámenes en los cuales han sido relevantes los deportistas a nivel nacional y mundial.
						PREGUNTA-RESPONDE	Realizar preguntas y apuntes individuales sobre la historia, representantes y eventos más representativos.
				2	REGLAMENTACION	IMPLEMENTACION	Ejecutar la adecuada utilización de los elementos básicos del atletismo y el uso reglamentario de la misma.
						REGLAS DEL ESPACIO DEPORTIVO	Efectuar las reglas estipuladas por el docente y la federación perteneciente dentro y fuera del espacio, generando respeto por su disciplina.
						USO ADECUADO DE LA IMPLEMENTACION	Realizar el correcto uso y postura de sus implementos deportivos para evitar lesiones físicas.
						PRUEBAS DE COMPETENCIA	Reconocer y mencionar las diferentes pruebas aplicadas en cada una de las ramas deportivas.
						MEDIDAS REGLAMENTARIAS	Reconocer las medidas reglamentarias de la pista y campo desde los diferentes entes reconocidos del deporte (IAAF).
						JUZGAMIENTO	Identificar las diferentes reglamentaciones que se estipulan para el juzgamiento del deporte en cada una de sus pruebas.
				3	AREAS DEL DEPORTE	PRUEBAS DE PISTA	Conocer las pruebas de pista como velocidad, semi fondo, fondo, relevos, vallas, obstáculos y marcha con certeza.
						PRUEBAS DE CAMPO	Conocer las pruebas de campo como lanzamiento de pelota, bala, jabalina, disco, salto triple, largo, pértiga y altura.
						PRUEBAS COMPETITIVAS	Conocer las pruebas más relevantes de pista, calle y montaña con cada una de sus distancias correspondientes.
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	VALORES	RESPETO	Realizar permanentemente actitudes de respetabilidad ante sus compañeros, docentes y demás comunidad externa.
						HUMILDAD	Ejecutar posturas de respeto e imparcialidad ante las diversas posiciones e ideales individuales de su comunidad.
						RESPONSABILIDAD	Adquirir compromiso sobre las diferentes tareas asignadas dentro y fuera del espacio formativo, aprendiendo a asumir sus consecuencias.
						SINCERIDAD	Establecer lazos fuertes de comunicación que permitan expresiones reales ante diversas situaciones de vida.
						COMPAÑERISMO	Desarrollar habilidades sociales y afectivas en una interacción mutua comunitaria.
				2	HABITOS DE VIDA SALUDABLE	ASEO CORPORAL	Aplicar actitudes acordes de la estética corporal para beneficio propio y comunitario.
						ALIMENTACIÓN	Realizar ejecuciones acordes de alimentación de acuerdo al gasto energético implementado en las diferentes sesiones.
						PRESENTACION PERSONAL	Realizar presentaciones acordes a los espacios y eventos correspondientes fuera y dentro del espacio formativo.
						DESCANSO Y SUEÑO	Aplicar los adecuados tiempos de recuperación física y mental en consecuencia del trabajo realizado.
						EJERCICIO FISICO	Desarrollar conceptos y hábitos constantes de actividad física fuera y dentro del espacio formativo.
				3	MOTIVACIÓN	ACTITUD POSITIVA	Realizar posturas adecuadas que incrementen el bienestar personal y grupal durante las sesiones y eventos deportivos.
						ESFUERZO Y SUPERACIÓN	Desarrollar la autoestima como proceso individual acorde su desarrollo formativo, respaldado por el docente encargado.
						AUTOESTIMA	Aplicar constantemente niveles de evaluaciones constructivas en pro de su transcurso formativo y personal.
						ESPIRITU COMPETITIVO	Ejecutar situaciones de sentido de pertenencia para incrementar la motivación competitiva.
				4	INTELIGENCIA EMOCIONAL	ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Realizar estrategias y actividades que permitan manejar situaciones de estrés y presión durante competencia.
						CONVIVENCIA DEPORTIVA	Implementar actividades deportivas entre comunidad manteniendo valores de respeto y humildad.
						EXIGENCIA BAJO PRESION	Ejecutar actividades individuales de alta exigencia en simulacros de eventos deportivas.
						VICTORIAS Y DERROTAS	Desarrollar la habilidad de un estado consiente fortalecimiento de su vida personal y deportiva.
		RECREACION	ACTIVIDADES LUDICAS Y RECREATIVAS	1	JUEGOS DE INTEGRACION	LA MANCHA	Realizar actividades que permitan la interacción y comunicación entre jóvenes en la búsqueda de estrategias.
						INDIOS Y VAQUEROS	Desarrollar la atención y reacción de desplazamiento ante patrones auditivos o visuales.
				2	JUEGOS TRADICIONALES	JERMIS	Realizar acciones motrices que permitan estrategias de juego y agilidad de desplazamiento.
						PONCHADOS	Ejecutar habilidades motrices de base en compañía de estrategias de juego individual y grupal.
						LATIGO	Ejecutar desplazamientos rápidos buscando no ser expulsado del grupo a causa de la fuerza y velocidad que implementa
				3	ACTIVIDADES ARTISTICAS	ARTE CORPORAL	Realizar figuras y formas pautadas en duplas, tríos o grupos en propuesta y resolución de problemas.
						ARQUITECTUTA	Desarrollar propuestas creativas e imaginativas al construir estructuras reconocidas con elementos a su alcance.
						NARRATIVA	Realizar una construcción grupal de un breve fragmento literario aportando cada uno su idea, palabra o frase.
						MURAL	Realizar de manera grupal un mural alusivo al deporte con pinturas o elementos creativos.
				4	CIRCUITOS RECREATIVOS	GUIANZA A OJO VENDADO	Ejecutar la comunicación y confianza entre dos o más compañeros para desplazarse por el espacio a ojos vendados
						CIRCUITO DE SALTO	Efectuar desplazamientos en conjunto sobrepasando por medio del salto diferentes tipos de pasos bajos, conos, platillos
						JAM DEPORTIVO	Realizar estaciones de pruebas de pista y campo por subgrupo de participación que impliquen el desarrollo de la mayoría de habilidades.
				5	FESTIVALES RECREATIVOS	FESTIVAL DE ESCUELAS	Desarrollar interacción con diferentes escuelas de la provincia en actividades de habilidades.
						FESTIVAL DE PISTA	Realizar diferentes pruebas de la rama de pista que pueda ser divisada por la comunidad municipal.
						FESTIVAL DE CAMPO	Realizar diferentes pruebas de la rama de campo que pueda ser divisada por la comunidad municipal.

FECHA DE ENTREGA	**14-feb-22**
DISCIPLINA	**ATLETISMO**
NOMBRES Y APELLIDOS DEL	**FREDY CHAVES**
MUNICIPIO	**SUTATATUSA**

ANEXO 4
OBLIGACION 2
HORARIOS Y SITIOS



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

DEPORTE / MODALIDAD:	ATLETISMO
MUNICIPIO:	SUTATAUSA
NOMBRE DEL FORMADOR:	FREDY LEONARDO CHAVES INFANTE

HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	OBSERVACIONES
7:30 AM A 10:30AM	GRUPO	Iniciación	Iniciación			Iniciacion	
	SEDE DE TRABAJO	PEÑAS DE BOQUERON	OJO DE AGUA			PEÑAS DE CAJON	
10:30 A.M. A 1:30 P.M.	GRUPO	Fundamentación	Fundamentacion			Fundamentacion	
	SEDE DE TRABAJO	PEÑAS DE BOQUERON	OJO DE AGUA			PEÑAS DE CAJON	
	GRUPO	Fundamentación	Perfeccionamiento			Perfeccionamiento	
	SEDE DE TRABAJO	N/A	N/A			N/A	

NOMBRE MONITOR FREDY CHAVES

ANEXO 5 OBLIGACION 3
ASISTENCIA INICIACION



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

No.		TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	ANGIE DANIELA MORENO HERRERA	3213903794	x							x																							2	2	0	100%
2	EYLIN SOFIA AREVALO VELASQUEZ	3157755043	x							x																							2	2	0	100%
3	JUANA CAMILA GARNICA CAICEDO	3163438730	x							x																							2	2	0	100%
4	JUAN MATIASALARCON	3045344083	x							x																							2	2	0	100%
5	INGRIN JHOANA BELLO GOMEZ	3103272898	x							x																							2	2	0	100%
6	LAURA SOFIA GOMEZ JIMENES	3112288202	x							x																							2	2	0	100%
7	KATHERIN DAYANNA MONTAÑO	3213401323	x							x																							2	2	0	100%
8	DEISY VALENTINA ORTEGA GARZON	3114377120	x							x																							2	2	0	100%
9	TANIA VASCO HERNANDEZ	3105755944	x							x																							2	2	0	100%
10	LAURENS SOFIA ROCHA CASTAÑEDA	3218013939	x							x																							2	2	0	100%
11	NELSON SAIDRODRIGUEZ RODRIGUEZ	3146577139	x							x																							2	2	0	100%
12	JUNIOR ALEJANDRO CAÑON BELLO	3172728411	x							x																							2	2	0	100%
13	ANDRES SEBASTIAN LAINTON TOVAR	3115452490	x							x																							2	2	0	100%
14	MARCOS DANIEL PULIDO TOVAR	3194617372	x							x																							2	2	0	100%
14	CRISTIAN FERNEY MORENO HERRERA	3213903794	x							x																							2	2	0	100%
15	JEIMY MARCELA OLAYACAICEDO	3204804631	x							x																							2	2	0	100%
17	LAURA SOFIA GOMEZ JIMENES	3123217308						x																									1	1	0	100%
18	YILBER ALEXIS FLOREZ GONZALEZ	3114930711						x																									1	1	0	100%
19	BRAYAN JULIAN CONTRERAS RODRIGUEZ	3197599547						x																									1	1	0	100%
20	JUAN JOSE JIMENEZ CUERVO	3168111425						x																									1	1	0	100%
21																																				100%
22																																				100%
23																																				100%
24																																				
25																																				
26																																				
27																																				

ANEXO6
OBLIGACION 3
ASISTENCIA
FUNDAMENTACION
1



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACIÓN 1

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	WENDY YURANYBELLO GOMEZ	3103272898	1							1																								2	2	0	100%
2	LEIDY SHARIT CAICEDO CASTILLO	3123746927	1							1																								2	2	0	100%
3	NICOL SOFIARODRIGUEZ LARA	3203144202	1							1																								2	2	0	100%
4	MICHELLE XIOMARA GOMEZ ORDOÑEZ	3214606739	1							1																								2	2	0	100%
5	JHOHAN SEBASTIAN GOMEZCONTRERAS	3118402917	1							1																								2	2	0	#¡DIV/0!
6	MICHAEL STIVEN TIERRADENTRO	3232382204	1							1																								2	2	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!
21																																		0	0	0	#¡DIV/0!
22																																		0	0	0	#¡DIV/0!
23																																		0	0	0	#¡DIV/0!
24																																		0	0	0	#¡DIV/0!
25																																		0	0	0	#¡DIV/0!
26																																		0	0	0	#¡DIV/0!
27																																		0	0	0	#¡DIV/0!
28																																		0	0	0	#¡DIV/0!
29																																		0	0	0	#¡DIV/0!
30																																		0	0	0	#¡DIV/0!
31																																		0	0	0	#¡DIV/0!
32																																		0	0	0	#¡DIV/0!
33																																		0	0	0	#¡DIV/0!
34																																		0	0	0	#¡DIV/0!
35																																		0	0	0	#¡DIV/0!

ANEXO7 OBLIGACION 3
ASISTENCIA
FUNDAMENTACION 2



CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO NIVEL: FUNDAMENTACION 2

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	EL KIN ESNEYDER RODRIGUEZ GOMEZ	3167149088					1																											1	1	0	100%
2	SEBASTIAN BURGOS VILLAMIL	3115425174					1																											1	1	0	100%
3	NICOLAS CASTELLANOS CASTELLANOS	3133407800					1																											1	1	0	100%
4	JHON ALEXIS CONTRERAS RODRIGUEZ	3196331181					1																											1	1	0	100%
5																																					
6																																		0	0	0	#¡DIV/0!
7																																		0	0	0	#¡DIV/0!
8																																		0	0	0	#¡DIV/0!
9																																		0	0	0	#¡DIV/0!
10																																		0	0	0	#¡DIV/0!
11																																		0	0	0	#¡DIV/0!
12																																		0	0	0	#¡DIV/0!
13																																		0	0	0	#¡DIV/0!
14																																		0	0	0	#¡DIV/0!
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

g

ANEXO 8 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS INICIACIÓN

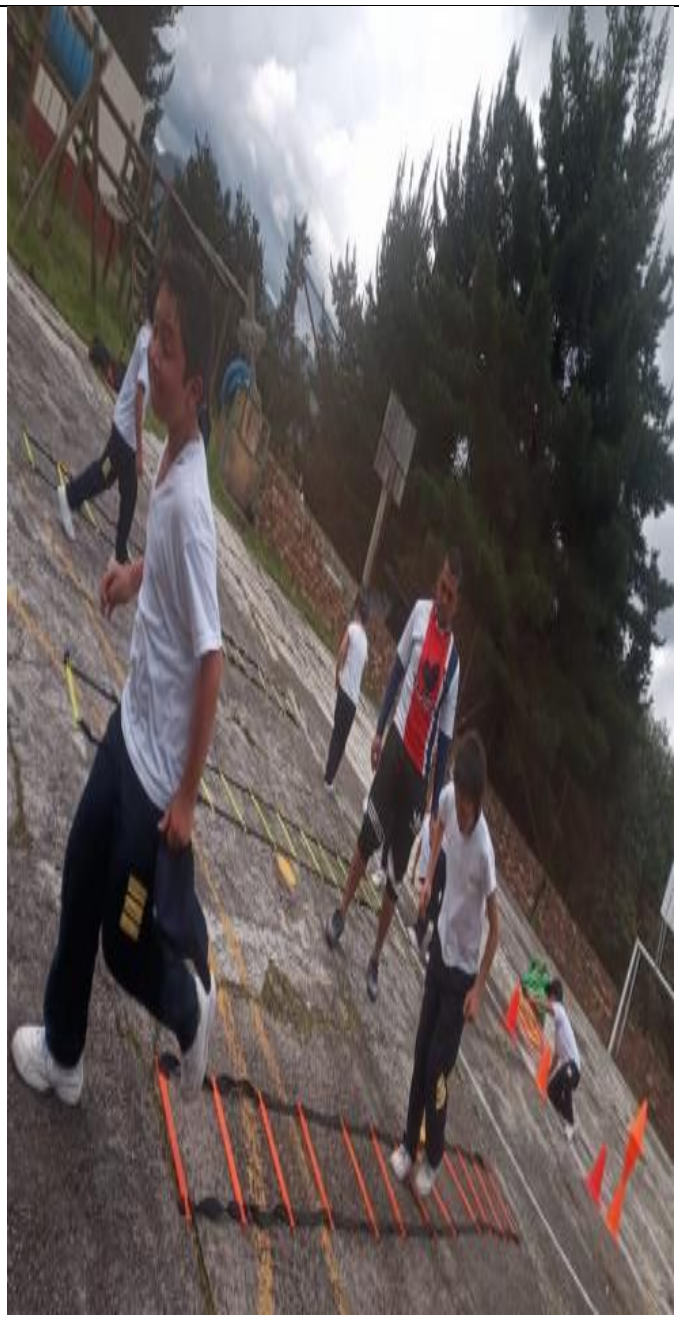
FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACION		
FORMADOR	**FREDY LEONARDO CHAVES**	
No DE CONTRATO	**735**	
MUNICIPIO	**SUTATAUSA**	
DEPORTE/ DISCIPLINA	**ATLETISMO**	
SITIO DE ENTRENAMIENTO	**PEÑAS DE CAJON PEÑAS DE BOQUERON Y OJO DE AGUA**	**MES: JULIO**

INICIACION



INICIACION



INICIACION	INICIACION
	

ANEXO 9 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN 1

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA FUNDAMENTACION 1</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">FREDY LEONARDO CHAVES</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">735</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">SUTATAUSA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">ATLETISMO</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>PEÑAS DE CAJON PEÑAS DE BOQUERON Y OJO DE AGUA</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td colspan="2">FUNDAMENTACION 1
</td><td>FUNDAMENTACION 1
</td></tr>
</table>

FUNDAMENTACION 1	FUNDAMENTACION 1
	

ANEXO 10 OBLIGACIÓN 3

EVIDENCIAS FUNDAMENTACIÓN 2

<table>
<tr><th colspan="3">FORMATO EVIDENCIA FOTOGRÁFICA INICIACIÓN</th></tr>
<tr><td>FORMADOR</td><td colspan="2">FREDY LEONARDO CHAVES</td></tr>
<tr><td>No DE CONTRATO</td><td colspan="2">735</td></tr>
<tr><td>MUNICIPIO</td><td colspan="2">SUTATAUSA</td></tr>
<tr><td>DEPORTE/ DISCIPLINA</td><td colspan="2">ATLETISMO</td></tr>
<tr><td>SITIO DE ENTRENAMIENTO</td><td>PEÑSAS DE CAJON PEÑAS DE BOQUERON Y OJO DE AGUA</td><td>MES: JULIO</td></tr>
<tr><td colspan="2">FUNDAMENTACION 2
</td><td>FUNDAMENTACION 2
</td></tr>
</table>

FUNDAMENTACION 2	FUNDAMENTACION 2
	



ANEXO7 OBLIGACION 3
ASISTENCIA
FUNDAMENTACION 2



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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana	Rural	Urbana	Rural	Discapacidad masculino	Discapacidad femenin	Victimas	Victimas	AFRODES	AFRODES	INDIGEN	INDIGEN	TOTALES
6 AÑOS	1	4		1		4									5
7 AÑOS	1	6		1		6					1				7
8 AÑOS	7	1		7		1	1								8
9 AÑOS	2	1		2		3									3
10 AÑOS	2	3		2		1	1								5
11 AÑOS	1			1											1
12 AÑOS	1			1											1
13 AÑOS															0
14 AÑOS															0
15 AÑOS															0
16 AÑOS															0
17 AÑOS															0
TOTALES	15	15		15		15	2				1				30

ANEXO7 OBLIGACION 3
ASISTENCIA
FUNDAMENTACION 2

PROVINCIA	MUNICIPIO	FORMADOR(A) NOMBRES & APELLIDOS	DISCIPINA DEPORTIVA	BENEFICIARIO(A) NOMBRES & APELLIDOS	BENEFICIARIO(A) N° DOCUMENTO	BENEFICIARIO(A) NACIONALIDAD	RANGO DE EDAD PRIMERA INFANCIA (ENTRE LOS 0 A LOS 5 AÑOS) INFANCIA (ENTRE LOS 6 A LOS 11 AÑOS) ADOLESCENTE (ENTRE LOS 12 A LOS 17 AÑOS) JUVENTUD (ENTRE 18 A LOS 28 AÑOS)	BENEFICIARIO(A) DIRECCIÓN DE DOMICILIO	RH	EPS	SEXO FEMENINO MASCULINO INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL HOMOSEXUAL BISEXUAL HETEROSEXUAL TRANSSEXUAL	IDENTIFICACIÓN DE GÉNERO CISGÉNERO-TRANSGÉNERO	VULNERABILIDAD EN SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO CONFLICTO ARMADO EN CONDICIÓN DE DISCAPACIDAD FAMILIA EN EXTREMA POBREZA, SOCIAL Y ECONÓMICA MINORÍA ÉTNICA REFA?INADOS PRIMERA INFANCIA HABITANTE DE CALLE NINGUNA	DISCAPACIDAD FÍSICA VISUAL AUDITIVA INTELECTUAL PSICOSOCIAL SORDOCEGUERA MULTIPLE NINGUNA	GRUPO ETNICO INDÍGENAS AFROCOLOMBIANOS/NEGRITUDES PALENQUERO RAIZAL RROM OTROS	LENGUAS CASTELLANO PALENQUERA CRIOLLO ROMANÍ SEÑAS LENGUA EXTRANJERA	SECTOR DE RESIDENCIA URBANO RURAL	ACUDIENTE NOMBRES & APELLIDOS	ACUDIENTE TELEFONO MOVIL	ACUDIENTE CORREO
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	EL KIN ESNEYDER RODRIGUEZ	1077115173	COLOMBIANO	INFANCIA	VEREDA OJO DE AGUA	O+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ELIANA MARITZA GOMEZ GOMEZ	3208162344	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	SEBASTIAN BURGOS VILLAMIL	1013011386	COLOMBIANO	INFANCIA	SUTA CENTRO	A+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	MULTIPLE	OTROS	CASTELLANO	URBANO	MARIA ANTONIA VILLAMIL	3114251174	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	LAURA SOFIA GOMEZ JIMENES	1192218156	COLOMBIANO	INFANCIA	OJO DE AGUA	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DIANA ROCIO JIMENEZ RUIZ	3114251308	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	ANGEL DAVID CASTELLANOS	1192215746	COLOMBIANO	INFANCIA	OJO DE AGUA	O+	ECOOPSOS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANA MIRETH CASTELLANOS	3133627830	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	NICOLAS CASTELLANOS	1192215706	COLOMBIANO	INFANCIA	OJO DE AGUA	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	ANA MIRETH CASTELLANOS	3133627830	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	BRAYAN JULIAN CONTRERAS	1077115642	COLOMBIANO	INFANCIA	OJO DE AGUA	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NANCY ESPERANZA RODRIGUEZ	3196331181	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	JUAN JOSE JIMENEZ CUERVO	1027535020	COLOMBIANO	INFANCIA	OJO DE AGUA	O-	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CLARA INES CRUZ MORENO	3168111429	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	JHON ALEXIS CONTRERAS	1077115105	COLOMBIANO	INFANCIA	OJO DE AGUA	A+	CONVIDA	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	NANCY ESPERANZA RODRIGUEZ	3196331181	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	MARIA ISABELA FERNEY MORENO	1053884454	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA DORIS HERRERA	3134993759	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	MARIA ISABELA FERNEY MORENO	1053884454	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	FAMILIARCAJACOPI ATLANTICO	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	THALIA MARIA NAVARRO VEGA	3103272898	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	WENDY YURANI BELLO GOMEZ	1122992613	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ISABEL GOMEZ GOMEZ	3103272898	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	MICHELLE XIOMARA GOMEZ	1140738345	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YADELLINE OROZCO	3118602917	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	JHOHAN SEBASTIAN	1077115461	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YENI CONTRERAS	3232382204	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	ANDRES SEBASTIAN LAINTON	1013228553	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	A+	SANITAS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CRIOLLO	RURAL	MICHELLE ANDREA TOVAR	3147381159	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	JUNIOR ALEJANDRO CAÑON	1077115826	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	DIANA PATRICIA BELLO	3177728411	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	JUAN DAVID CASTELLANOS	1077115826	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	FAMISANAR	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ISABEL GOMEZ	3177728411	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	JUANA CAMILA GARNICA	1071609118	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	A+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CATALINA GARNICA	3163438730	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	LAUSEBG SOFIA ROCHA	1077115987	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	B+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	AFROCOLOMBIANOS	CASTELLANO	RURAL	DIANA MARCELA CASTAÑEDA	3218013639	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	JENNY MARCELA OLAYA CAICEDO	1076663570	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JOSE MARCELINO OLAYA	3204824631	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	TANIA VASCO HERNANDEZ	1094566170	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LEYDI HERNANDEZ SUAREZ	3105759944	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	DEISY VALENTINA OSUNA	1051552890	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	YENNY PATRICIA URREGO ORTIZ	3115271430	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	KATHERIN DAYANA MONTAÑO	1076663631	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ISABEL CORDERO	3213921371	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	KATHERIN DAYANA MONTAÑO	1076663631	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	HILARIO CORDERO	3213921371	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	LAURA LIZETH RIVERA ROCHA	1077341414	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MARIA ROCHA	3112288202	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	INGRIN JHOANA BELLO GOMEZ	1076663448	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	CARLOS URIEL BELLO	3204667797	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	JUAN MAYASALARCON	1076667332	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LEYDY NOTATO	3045346583	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	EVELIN SOFIA AREVALO	1076667392	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	LUZ MARINA ENY VELASQUEZ	3157750833	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	LEIDY SHIRLEY GOMEZ	1077115148	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JOSE CARLOS CASTILLO	3207174508	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	NATALIA VANESSA CASTRO	1077115148	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	FAMISANAR	FEMENINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	JOSE CARLOS CASTILLO	3207174508	NA
VALLE DE UBATE	SUTATAUSA	FREDY LEONARDO CHAVES	ATLETISMO	MICHAEL STIVEN TERRADENTRO	1177963379	COLOMBIANO	INFANCIA	PESAS DE CAJON	O+	NUEVA EPS	MASCULINO	HETEROSEXUAL	CISGENERO	NINGUNA	NINGUNA	OTROS	CASTELLANO	RURAL	MONICA LOZANO	3214606737	NA

ANEXO 13
OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS
INICIACION

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/07/2022	**Lugar: peñas de cajon**	**Municipio: sutatausa**	**Hora:7:30-10:30**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: fredy leonardo chaves infante			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar recorridos en duplas a través de estaciones o circuitos en el espacio a una velocidad baja

Objetivo Especifico:

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	
Cooperación		Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	**x**	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	**x**	5	
3.Ejercicios dinámicos con el fin de mejorar la movilidad articular	Movilidad Articular		5	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento		5	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES				**Tiempo 55 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
					Bascula, regla, metro, tiza o señalador, silla, planilla de anotaciones.
1Realizar recorridos en duplas a través de estaciones o circuitos en el espacio a una velocidad			**x**	10 minutos	
2.Ejecutar movimientos de rangos amplios y pequeñ				10 minutos	
3. Realizar actividades en relación de tiempo eficaz delimitando espacios.			**x**	10 minutos	
4.Ejecutar múltiples posiciones del cuerpo en diferen					
5. Coordinar acciones de movimientos rápidos en ejecución, ante estímulos sensitivos (visual,			**x**	10 minutos	
6. Realizar actividades en relación de tiempo eficaz delimitando espacios			**x**	10 minutos	
8,					
9,					

ACTIVIDADES			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	I			**Conos o platillos, tiza o cinta, conos, metro, regla, silbato, planilla de anotación.**
5,				
6,				
7,				

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 15MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	5	Estiramiento céfalo caudal enfocándose en los músculos empleados en los test físicos	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	5	Retroalimentación sobre los test físicos, su importancia y los resultados obtenidos	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	5	Recomendaciones y retroalimentación, sobre las actividades a realizar en la próxima sesión	

FIRMA FORMADOR: Fredy Leonardo Chaves

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

Fecha: 5/07/2022	**Lugar: Ojo de Agua**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:7:30-10:30**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Juegos recreativos orientados a la velocidad en la fase de salida

Objetivo Especifico: Mejorar la velocidad de reacción en la salida en el atletismo.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia	x	Reconocimiento		Autodisciplina	
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a las niñas la metodología a trabajar	Introduccion a la clase	**x**	4	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesion	llamado a lista	**x**	3	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular	Movilidad Articular	**x**	3	
4. Se realizará juego del gato y el ratión	Calentamiento	**x**	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, Silvato, conos, aros y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4. Juego de relevos mediante actividades coordinativas		Anaerobica	**X**	30 min	
5,		Maxima			
6. Desplazamiento en velocidad mediante la salida en el	Velocidad	Desplazamiento	**X**	20 min	
7. Velocidad de reaccion en la salida baja en atletismo mediante		Reacción	**x**	20 min	
8,	Flexibilidad	Estatica			
9,		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Platillos, silvato, cronometro y aros.**
1.Realizar ejercicios de coordinacion enfocados en la	Acoplamiento	**x**	25 min	
2,	Ritmo			
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5,	Diferenciación			
6. Juego de persecucion haciendo uso de la velocidad de	Reacción	x	25 min	
7,	Adaptación			
8,	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Fredy Leonardo Chaves Infante

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 6/07/2022	**Lugar: Peñas de boqueron**	**Municipio: sutatausa**	**Hora:7:30-10:30**	**N° de sesión:51**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar ejercicios destinados a diferentes pruebas del atletismo

Objetivo Especifico: Generar un reconocimiento de las tecnicas propias del atletismo en un circuito con diferentes pruebas.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	x	Autodisciplina	
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 30 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	x	4	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	x	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior	Movilidad Articular	x	3	
4.Juego recreativo congelados bajo tierra.	Calentamiento	x	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 120 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1,	Fuerza	Máxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aeróbica			
4. Se ubicaran en parejas y se les asignara un nombre, ya sea de un animal, objeto o fruta, a cada columna, al oír el nombre deberán correr a una distancia estipulada sin dejarse atrapar.		Anaeróbica		30 minutos	
5,	Velocidad	Máxima			
6. Juego recreativo "blanco y negro", consiste en dividir el grupo en dos equipos, formando una línea horizontal enfrentada entre los dos equipos, al mencionar el color los niños tratan de llegar a la línea final que les corresponde sin ser tocados de lo contrario cambiaran de equipo.		Desplazamiento	x	20 minutos	
7,		Reacción			
8,	Flexibilidad	Estática			
9,		Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1.Realizar desplazamientos utilizando la brazada y	Acoplamiento		20 minutos	**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2,	Ritmo			
3. Circuito de saltos, ubicandose en su posicion sin dejarse caer	Equilibrio	x	25 minutos	
4,	Orientación			
5,	Diferenciación			
6.Lanzamientos con diferentes objetos, aplicando diversas variables con el objetivo de fortalecer la velocidad de reacción viso manual.	Reacción	x	25 minutos	
7,	Adaptación			
8,	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 30 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento		10 minutos	Se realizara una sesión de	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 minutos	Socialización sobre los valores	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos				
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 minutos	Investigar sobre los principales	

FIRMA FORMADOR: Fredy Leonardo Chaves Infante

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

Fecha: 8/07/2022	**Lugar: Lugar: Peñas de Boqueron**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:7:30-10:30**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante			**N° de deportistas:**		**Edades: 6-8 años**
INICIACIÓN	**x**	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Juegos predeportivos en el atletismo
Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades atleticas por medio del juego
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodisciplina	
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

Hora:2:30-4:30

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**		**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	4	**Listas, silvato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	3	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el	Movilidad Articular	**x**	3	
4.Juego de persecución en circulo	Calentamiento	**x**	20	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**iempo 120 MI**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1,	Fuerza	Máxima			
2,		Explosiva			
3.Carrera con cambios de posición y velocidad, dependiendo del numero, y diferentes variables, (ejemplo a medida que aumente el numero aumenta de forma progresiva la velocidad).	Resistencia	Aeróbica	**x**	10 minutos	
3,		Anaeróbica			
5,	Velocidad	Máxima			
6. Relevos cooperativos de un punto a otro, al llegar a su posición debe coger a su compañero de la mano y realizar el desplazamiento así sucesivamente hasta que todos sus compañeros hallan pasado por el circuito.		esplazamient	**x**	15 minutos	
7.Carrera de relevos tras oir una señal auditiva		Reacción	**x**	10 minutos	
8,	Flexibilidad	Estática			
9,		Dinámica			
	Capacidades Coordinativas			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Desplazamientos mediante la coordinación de el tren superior e inferior para mejorar la velocidad en los desplazamientos.	Acoplamiento		**x**	10 minutos	**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2,	Ritmo				
3,	Equilibrio				
4,	Orientación				
5,	Diferenciación				
6.Carrera de velocidad en parejas, los niños deberán correr hacia un objeto que se encuentra en la mitad del campo, deberán cogerlo antes que su rival.	Reacción		x	20 minutos	
7,	Adaptación			15 minutos	
8. Juego de persecución en circulo para aumentar mejorar el patrón básico de la carrera con diferentes variables.	atrones Básicos de Movimien		**x**	20 minutos	
9. Carrera de un punto a otro enfocándose en el patrón básico de movimiento reptar, en posición de cubito o prono.	atrones Básicos de Movimien		**x**	20 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MI**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	Se realizara una sesión de	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	Socialización sobre los	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		10 min	Se socializaran los siguientes	

FIRMA FORMADOR: Fredy Leonardo Chaves Infante

ANEXO 15
OBLIGACION 6
PLANES DIARIOS
FUNDAMENTACION 2

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 1/07/202022	**Lugar: Peñas De Cajon**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:10:30-1:30**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**

INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades física motrices enfocada al desarrollo del atletismo como deporte base.

Objetivo Especifico: Desarrollar habilidades propias del atletismo.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	**x**
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	**x**	Autodisciplina	
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los deportistas.	Introduccion a la clase		4min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesion	llamado a lista		3min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular iniciando	Movilidad Articular		3min	
4. Se realizará juego de la lleva	Calentamiento		20min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5.Desplazamientos propios del atletismo mediante la salida baja de velocidad.	Velocidad	Maxima	**x**	15 minutos.	
6,		Desplazamiento			
7. Los deportistas sentarse en el campo deportivo y a la voz de mano del profesor deben desplazarse hasta el punto indicado		Reacciòn	**x**	25 minutos.	
8,	Flexibilidad	Estatica			
9,		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO**
1,	Acoplamiento			
2,	Ritmo			
3. Los deportistas deberan mantenerse en un solo pie y realizar cambios de posicion.	Equilibrio	x	15	
4. Las niñas deben realizar juego de bolos tumbando los cono ubicados a una distancia de 10 y 20 metros cada intento aumentar la distancia.	Orientación	x	25	
5. relevos con actividades coordinativas, al llegar al sitio debera recitar un trabalenguas.	Diferenciación	x	30	
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8. Cambios de posicion y relevos.	Patrones Basicos de Movimiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Fredy Leonardo Chaves Infante



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ####	**Lugar: ojo de agua**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:3:30-5:00**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana:2**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar actividades que fortalezcan la coordinación.

Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su velocidad de reacción

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Trabajo en equipo		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se realizara una presentación sobre la sesión.	Introducción a la clase	**x**	5	**Listas, silbato y cronometro.**
2. Se tomara el llamado a lista	llamado a lista	**x**	4	
3. Movilidad articular iniciando desde el tren inferior hasta el tren superior.	Movilidad Articular	**x**	6	
4.Juego recreativo Triki en relevos	Calentamiento	**x**	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Aros, platillos, conos, balones, cronometro.**
1,	Fuerza	Máxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aeróbica			
4,		Anaeróbica			
5. Competencia de velocidad en grupos en diferentes distancias 20,50 y 100 metros delimitadas con conos.	Velocidad	Máxima	**x**	10 minutos	
6. Relevos en equipo en distancias cortas con la implementación de obstáculos.		Desplazamiento	**x**	10 minutos	
7. Juego de persecución en circulo mediante diferentes variables, pasar en zic zag en medio de sus compañeros.		Reacción	**x**	10 minutos	
8,	Flexibilidad	Estática			
9,		Dinámica			

	Capacidades Coordinativas		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,	Acoplamiento			**Silbato, conos, vallas, aros, pelotas, cronometro.**
2. Circuito de coordinación mediante una escalera y platillos realizando diferentes variables.	Ritmo	x	10 minutos.	
3,	Equilibrio			
4. Juego de carrera de velocidad, tocando conos ubicados de forma vertical, con un numero determinado, y en la secuencia dada por el instructor.	Orientación	x	10minutos.	
5,	Diferenciación			
6. Cinco platillos en forma de cruz, se ubicaran de a parejas, uno de ellos saldrá y dará un pequeño giro a un platillo y se dirigirá a otro, tan pronto llegue al segundo platillo saldrá su compañero, la idea del juego es atrapar a su compañero y alcanzarlo es un ejercicio de alta intensidad.	Reacción	x	10 minutos	
7,	Adaptación			
8,	Patrones Básicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,				
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		4 minutos	Estiramiento desde el tren superior al tren inferior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		2 minutos	Socialización sobre los ejercicios realizados beneficios de la coordinación.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales		4 minutos	Se socializaran la importancia de la puntualidad y la presentación personal.	

FIRMA FORMADOR: FREDY CHAVES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**06/072022**	**Lugar:Peñas De boqueron**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:10:30-1:30**	**N° de sesión: 51**	**N° de semana: 2**
				N° de deportistas:		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo General: Generar una mejora en la tecnica de la zancada en las carreras de velocidad

Objetivo Especifico: Mejorar la velocidad de reacción en la salida del atletismo.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Mejorar la zancada en carreras de velocidad

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Responsabilidad		Trabajo en equipo	x	Participación	
Humildad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	
Cooperación		Cumplimiento	x	Cooperación		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la bienvenida a los deportistas.	Introduccion a la clase		4min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesion	llamado a lista		3min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular iniciando en	Movilidad Articular		3min	
4. Se realizará juego de la lleva	Calentamiento		20min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSOs PLATILLOS, MATERIAL HUMANO, SILVATO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5.Desplazamientos propios del atletismo mediante la salida baja de velocidad.	Velocidad	Maxima	**x**	30 minutos.	
6,		Desplazamiento			
7. Los deportistas sentarse en el campo deportivo y a la voz de mano del profesor deben desplazarse hasta el punto indicado		Reacciòn	**x**	20 minutos.	
8.. Las niñas deben realizar juego de bolos tumbando los cono u	Flexibilidad	Estatica	**x**	20 minutos	
9,		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO RECURSO HUMANO**
1. relevos con actividades coordinativas, en diferentes ritmos	Acoplamiento	**x**	30 minutos	
2,	Ritmo			
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5,	Diferenciación			
6,	Reacción			
7,	Adaptación			
8. Cambios de posicion y relevos.	Patrones Basicos de Movimiento	x	20minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Fredy Leonardo Chaves Infante

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: #	**peñas de cajon**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:10:30-1:30**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades físicas basicas mediante juegos competitivos.

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidade motrices basicas.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad	x	Justicia	x	Reconocimiento		Autodisciplina	
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se dara la benvenida a las niñas	Introduccion a la clase		4min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesion	llamado a lista		3min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular iniciando en las	Movilidad Articular		3min	
4. Se realizará juego del la lleva	Calentamiento		20min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 120 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, siltato, conos y pelotas.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4. correr una distancia de manera progresiva aumentando la velocidad de manera constante.		Anaerobica	**X**	30 minutos.	
5,	Velocidad	Maxima			
6. Se realizaran relevos de velocidad con la ayuda de una pelota como material base		Desplazamiento	**X**	20 minutos.	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9,		Dinamica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1,	Acoplamiento			
2. Relevos realizando ciertos movimientos coordinativos, junto con la carrera, como movimientos segmentados con su tren inferior.	Ritmo	X	20 minutos	
3. Realizar cambios de posicion en un circuito mediante aros manteniendo su centro de gravedad.	Equilibrio	X	25 minutos.	
4,	Orientación			
5,	Diferenciación			
6.Carreras lúdicas mediante relevos aplicando distintas variables.	Reacción	x	25 minutos.	
7,	Adaptación			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO material humano, balon,platillos**
1,				
2,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10 min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10 min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10 min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Fredy Leonardo Chaves Infante



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: ####	**Lugar: peñas de cajon**	**Municipio:sutatausa**	**Hora:4:30-6:30**	**N° de sesión: 49**	**N° de semana: 1**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en la fundamentación de carreras de velocidad

Objetivo Especifico: Mejorar las habilidades coordinativas con ciertos patrones de movimientos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia	x	Trabajo en equipo	x	Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	x
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	5	**Lista ,silbato ,platillos, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular utilizando ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego de persecución en grupos.	Calentamiento	x	8	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 60 MIN	MATERIALES Y RECURSO
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1,	Fuerza	Máxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aeróbica			
4,		Anaeróbica			
5,	Velocidad	Máxima			
4. Juego de obstáculos orientado a mejorar la marcha.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7,		Reacción			
8,	Flexibilidad	Estática			
9,		Dinámica			

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
1. Movimientos alternados con la ayuda de platillos ubicados en forma de cruz.	Acoplamiento	x	10 minutos	**Aros, silbatos, conos, cronometro**
2,	Ritmo	x		
3. Circuitos con desplazamientos en línea recta, saltos con un pie en diferentes velocidades.	Equilibrio	x	10 minutos	
4. Se ubicaran en un circulo parados en mitad de un aro y se realizaran diferentes indicaciones.	Orientación	x	10 minutos	
5,	Diferenciación			
6. Juego de desplazamientos con cambios de velocidad y de ubicación, con la ayuda de aros o conos.	Reacción	x	10 minutos	
7,	Adaptación			
8. Con la ayuda de aros observar las fases de la carrera, en el tren inferior y superior, brindar recomendaciones generales para aumentar la velocidad.	Patrón básico de movimiento	x	10 minutos	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estiramiento con la ayuda de un compañero	x	5	Estiramiento en parejas	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos en la sesión	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	2	Retroalimentación sobre la importancia de la velocidad de desplazamiento.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: FREDY CHAVES



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 5-jul-22	**Lugar: ojo de agua**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:3:30-5:00**	**N° de sesión: 50**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante			**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Realizar ejercicios enfocados en mejorar los lanzamientos en el atletismo

Objetivo Especifico: Realizar actividades que fortalezcan su capacidad de adaptación tras un cambio de velocidad.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto	x	Convivencia		Trabajo en equipo		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	
Cooperación		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	x

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase	x	3	**Lista, silbato, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	2	
3.Movilidad articular con ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	5	
4. Juego recreativo Triki en relevos	Calentamiento	x	10	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo 60 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1,	Fuerza	Máxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aeróbica			
4,		Anaeróbica			
5,	Velocidad	Máxima			
4. Juego de relevos en equipos lanzando y atrapando una pelota con diferentes variables.		Desplazamiento	x	10 minutos	
7. Juego recreativo ponchados involucrando diferentes variables, como numero de personas que lanzan balones, tiempo en sitios seguros en los que no pueden ser ponchados.		Reacción		10 minutos	
8,	Flexibilidad	Estática			
9,		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Con un aro y una pelota, se ubicaran en grupos de a cuatro personas mientras los dos lanzan el aro los otros dos lanzaran la pelota intentando que pase por en medio del aro.	Acoplamiento	x	10 minutos	**Aros, silbatos ,conos, pelotas de goma y beisbol cronometro**
2. Lanzamientos a 3 aros mediante desplazamiento lateral en 3 puntos en una distancia de 10 a 20 metros.	Ritmo	x	10 minutos	
3,	Equilibrio			
4,	Orientación			
5. Lanzar y atrapar diferentes elementos, pelotas de diferentes tamaños de diferentes maneras con el objetivo de interactuar con diferentes pesos.	Diferenciación	x	10 minutos.	
6. En parejas lanzar una pelota mientras la otra persona corre hacia el frente, el tratara de atrapar la pelota también se trabaja la capacidad de acoplamiento	Reacción	x	10 minutos.	
7,	Adaptación			
8.lansamientos de pelotas, practicando las fases de el lanzamiento de peso o de bala, con la ayuda de pelotas de beisbol.	Patrones Básicos de Movimiento	x	10 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	x	4	Estiramiento guiado por el instructor	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	x	2	Se dirán cuales fueron los valores aprendidos.	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	x	3	Feed back sobre los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	x	1	Recomendaciones y retroalimentación.	

FIRMA FORMADOR: FREDY CHAVES

GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/07/2022**	**Lugar:peñas de boqueron**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora:10:30-1:30**	**N° de sesión: 51**		**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante				**N° de deportistas:**			**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN			**FUNDAMENTACIÓN**	x	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo General: Mejorar la velocidad de dezplasamiento en patrones de coordinación gestual en el tren inferior.							
Objetivo Especifico: Mejorar la coordinación y la condicion fisica gestual del tren inferior.							
Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Entrenamiento enfocado a mejorar la coordinacion gestual enfocada a los saltos.							

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Responsabilidad		Trabajo en equipo		Participación	x
Humildad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	
Cooperación		Cumplimiento		Cooperación		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Presentación del objetivo de la sesión	Introducción a la clase		4min	**Lista, silbato, aros, cronometro.**
2. Llamado a lista	llamado a lista	x	3min	
3.Movilidad articular mediante la utilización de ejercicios dinámicos.	Movilidad Articular	x	3min	
4. Juego recreativo "la lleva"	Calentamiento	x	20min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Físicas**			**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
	Capacidad	**Manifestación**			**Pelotas, conos, silbato y cronometro.**
1,	Fuerza	Máxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aeróbica			
4,		Anaeróbica			
5,	Velocidad	Máxima			
4. Desplazamientos luego de diferentes saltos, a maxima velocidad.		Desplazamiento	**x**	25 minutos	
7,		Reacción			
8,	Flexibilidad	Estática			
9,		Dinámica			

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Circuito de coordinación, con la ayuda de diferentes elementos y variables, como escalera, conos y platillos	Acoplamiento	**x**	20 minutos	**Aros, silbato, conos, escalera, cronometro.**
2,	Ritmo			
3. Lanzar y atrapar la pelota en grupos con diferetes variables utilizando el centro de gravedad, inentado evitar cambiar de posicion o mover el pie de apoyo.	Equilibrio	**x**		
4,				
5,	Orientación	**x**	25 minutos.	
6. Juego de persecución en parejas, al realizar una señal trataran de alcanzar uno al otro hasta cierto punto, tambien se trabaja reconocimiento corporal.	Reacción	**x**	30 minutos .	
7.Con ayuda de una escalera de coordinación realizar saltos de manera sincronizada, variante: al finalizar cada ejercicio deberá atrapar una pelota y lanzarla nuevamente.	Adaptación			
8.Circuito enfocando a los saltos y a mejorar la coordinación mediante la utilización de diferentes variables, con ambas piernas, pierna derecha izquierda, intercalando dos a tres veces cada una, saltando tres veces al frente y una atrás.	Patrones Básicos de Movimiento	**x**	20 minutos.	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Técnico**	**Táctico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
2,				
3,				
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		Tiempo 30	Actividad	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento	**x**	10min	Estiramiento individual desde el tren inferior hacia el tren superior.	**Silbato, cronometro.**
2.Retroalimentaciòn de la clase valores				
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos	**x**	10min	Retroalimentación de los ejercicios realizados.	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales	**x**	10min	Importancia de la sesión y actividades a resaltar en la próxima sesión.	

FIRMA FORMADOR: Fredy Leonardo Chaves Infante

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

Fecha:	**8/07/2022**	**Lugar:peñas de cajon**	**Municipio: Sutatausa**	**Hora: 10:30-1:30**	**N° de sesión: 52**	**N° de semana: 2**
Nombre del Formador: Fredy Leonardo Chaves Infante				**N° de deportistas:**		**Edades: 9-12 años**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		X	**PERFECCIONAMIENTO**	

Objetivo General: Desarrollo de capacidades física motrices enfocada al desarrollo del atletismo como deporte base.

Objetivo Especifico: Conocer y ejecutar habilidades físicas propias de los saltos.

Objetivo Técnico o Táctico (únicamente para perfeccionamiento): Mejora de la tecnica en el desarrollo de pruebas de salto, (triple, altura y de longuitud)

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

Respeto		Responsabilidad		Trabajo en equipo	x	Participación	
Humildad		Justicia		Reconocimiento		Perseverancia	
Cooperación	x	Cumplimiento		Cooperación		Recompensa	

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 30 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
1. Se explicara a las niñas la metodología a trabajar	Introduccion a la clase		4min	
2. Se realizará llamado a lista antes de iniciar la sesion	llamado a lista		3min	
3.Se efectuaran ejercicios de movilidad articular iniciando	Movilidad Articular		3min	
4. Se realizará juego del gato y el ratíon	Calentamiento		20min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 90 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO PLATILLOS, Silvato, conos, aros y platillos.**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1,	Fuerza	Maxima			
2,		Explosiva			
3,	Resistencia	Aerobica			
4,		Anaerobica			
5,	Velocidad	Maxima			
6.Velocidad de reaccion en la salida baja en atletismo mediante diferentes variables.		Desplazamiento	**x**	20 minutos.	
7,		Reacciòn			
8,	Flexibilidad	Estatica			
9.Desarrollo del salto triple iniciando con la ubicación de los p		Dinamica	x	20 minutos	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO Platillos, silvato, cronometro y aros.**
1,	Acoplamiento			
2,	Ritmo			
3. Desplazamiento en velocidad mediante la salida en el	Equilibrio	x	30 minutos	
4,	Orientación			
5.Desarrollo de la tecnica del salto de longuitud sin impuso y	Diferenciación	x	25 minutos	
6. Juego de persecucion haciendo uso de la velocidad de	Reacción	x	25 minutos.	
7,	Adaptación			
8,	Patrones Basicos de Movimiento			

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**MATERIALES Y RECURSO**
4,				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 30 MIN**	**Actividad**	**MATERIALES Y RECURSO**
1.Estiramiento		10min	Se realizaran ejercicios de estiramiento	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores		10min	Se enfatizara el valor del respeto	
3.Retroalimentaciòn de ejercicios propuestos		10min	Se aclararán dudas sobre los ejercicios	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				

FIRMA FORMADOR: Fredy Leonardo Chaves Infante

ANEXO16
PLAN MENSUAL
OBLIGACION 8

x



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: Sutatausa**			
AR:OJO DE AGUA,PEÑAS DE CAJON Y PEÑAS DE BOQUERON						**HORARIO DE PRACTICA:** 7:30 a 1:30pm			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**x**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	
CLASES				**JULIO**		**JULIO**		**JULIO**	
DESARROLLO MENSUAL	**VALORES**	**VALORES SOCIALES**	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO	X					
			JUSTICIA			X			
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO			X			
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA	X					
			AUTODISCIPLINA			X			
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO			X			
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	**INICIO**	INTRODUCCION	x		x			
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO	X		x			
	PARTE CENTRAL	**DESARROLLO MOTRIZ**	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION	x		X			
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALE S	FUERZA	X					
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	x					
			RESISTENCIA			X			
		ELEMENTOS TÉCNICOS	CAMINAR	x					
			CORRER						
			TROTAR			x			
			LANZAR						
		ELEMENTOS TACTICOS		X					
			CAMBIO DE RITMO ZONA			x			
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			JUEGOS RECREATIVOS	x		x			
			CIRCUITOS RECREATIVOS	x		x			
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	**FINAL**	ESTIRAMIENTO	x		x			
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)			x			

FIRMA FORMADOR: FREDY LEONARDO CHAVES

ANEXO 17
OBLIGACION 8
CERTIFICADO
MUNICIPIO

GOBIERNO DE SUTATAUSA

EL DIRECTOR DE CULTURA, TURISMO, RECREACION Y DEPORTES DE SUTATAUSA

HACE CONSTAR:

Que FREDY LEONARDO CHAVEZ INFANTE, identificado con la Cédula de Ciudadanía No. 1.076.659.344 de UBATE presto sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA DE ATLETISMO, durante el período comprendido entre el 01 de julio de 2022 al 08 de julio de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide al 11 del mes de julio de 2022

Hugo Alejandro Guzmán Rodríguez
Director de cultura, turismo, recreación y deporte

CARRERA 4 # 4-8, 250440 SUTATAUSA, COLOMBIA
+32 12 14 69 51
ALCALDIA@SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO
WWW.SUTATAUSA-CUNDINAMARCA.GOV.CO

ANEXO 18 OBLIGACION
11 PLANILLA E
POLITICA PUBL

INDEPORTES

ENCUESTAS
POLÍTICA PÚBLICA DE DEPORTE, RECREACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Registro de Personas que Diligencian la Encuesta

GESTOR PROVINCIAL:

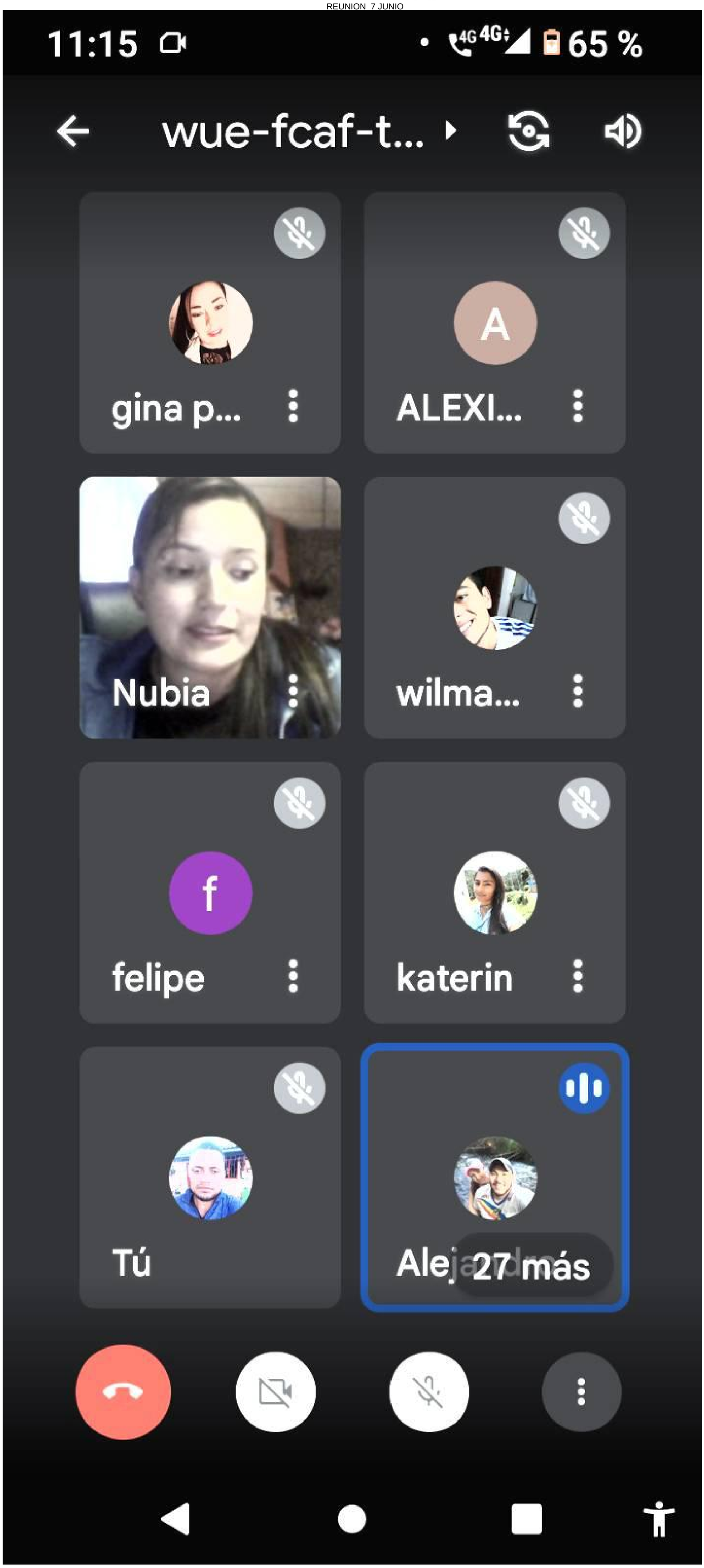
MUNICIPIO:

FORMADOR :

FECHA :

No	NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	NUMERO DE CELULAR	MUNICIPIO	ENTIDAD O GRUPO AL QUE PERTENECE	FIRMA
1	Angelica María Caceres	1076661513	3142011180	Sutatausa	Habitante Municip	
2	Sonia Erika Mendoza	1074888294	3138126547	Sutatausa	Habitante Sutatausa	
3	Aduival Mendoza	1003774780	3115573138	Sutatausa	Sutatausa	
4	Juan Alberto villamil	79171539	3138126547	Sutatausa	Sutatausa	
5	Tatiana Mendoza H.	1074888707	3114920700	Sutatausa	sutatausa	
6	Juan Nicolas Villamil	1007467470	3126595357	Sutatausa	Sutatausa	
7	Dayana Gomez Fresneda	1003434788	3222405103	Sutatausa.	Habitante	
8	Daniela Trana Guevara	1003975009	3227165965	Sutatausa	Habitante	
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

Scanned by TapScanner



Scanned by TapScanner