INFORME ACTIVIDADES CONTRATISTA INDEPORTES CUNDINAMARCA
CONTRATO 529 DE 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	**INFORME FINAL**
JUAN FRANCISCO MÉNDEZ LASPRIELLA	SUPERVISOR

INFORMACIÓN FINAL

MUNICIPIO	QUETAME
FECHA DEL INFORME	07 de Julio de 2022
PERIODO DEL INFORME	07 de febrero del 2022 al 6 de julio del 2022
CONTRATISTA	JHON FREDY PARRADO NAVIA

PRINCIPALES ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL PERIODO.

Dando alcance al objeto contractual del contrato de Prestación de servicios No. 529 de 2022 me permito informar las actividades de mayor relevancia en el siguiente informe final.

Ejecución del contrato por el tiempo de 5 meses

En el transcurso del desarrollo del siguiente contrato estas son las actividades más relevantes durante el periodo 07 de febrero al 06 de julio del 2022

- Efectué y organicé la planeación, publicidad, y convocatoria mes a mes, para el municipio de Quetame, durante los 5 meses del contrato, donde se continua la consecución de los tres (3) grupos de formación deportiva, en los niveles, de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, los cuales se hicieron a través de un video difundido en el canal oficial de la alcaldía municipal de Quetame como página oficial de Facebook mediante flyer publicitario. Además, una inscripción, dando así los parámetros y lineamientos para el desarrollo de la escuela de formación en Futbol de salón, Así mismo se hizo un recorrido realizando invitación y convocatoria en las instituciones educativas del municipio de Quetame y en la inspección de Puente Quetame, junto a los demás formadores de las diferentes ramas ejecutadas en el municipio.

- Presentar ante el supervisor del contrato, dentro de los 20 días calendario por medio del drive cada plan pedagógico y malla curricular por cada categoría del programa de aprendizaje de la escuela de formación en Futbol de salón del municipio de Quetame.
  Por otro lado, se elaboró al plan de trabajo, los horarios y lugares de entrenamiento atendiendo las necesidades y espacios extracurriculares de niños y jóvenes del municipio de Quetame.

- Desarrollé todas las actividades del plan pedagógico y malla pedagógica, dejando constancia del trabajo realizado en el tiempo establecido en el drive, dado por Indeportes Cundinamarca para la oportuna entrega de lo solicitado para cada mes dejando las evidencias respectivas que den cuenta de los beneficiarios impactados con ellas.

4. Conformé cada uno de los lineamientos para el deporte colectivo teniendo una cobertura de 8 personas en iniciación, 16 en fundamentación y 24 personas en perfeccionamiento, para una totalidad de 48 deportistas. Esto, con el fin de consolidar mes a mes la cobertura por grupo o nivel de aprendizaje, en relación a las políticas dadas por el instituto de recreación y deporte de Cundinamarca.

Categoría	Cantidad estudiantes
Iniciación	14
Fundamentación	23
Perfeccionamiento	25

.

5. Utilicé la imagen y nombre de Indeportes Cundinamarca adecuadamente en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas implican, con las evidencias de su adecuada utilización. Esto se evidencia de torneos, en la invitaciones y convocatoria de la escuela ya sea por medio tecnológico o presencial de cada mes, además se realizaron las clases con la respectiva implementación suministrada por Indeportes Cundinamarca a cada uno de los instructores.

6. Ejecuté treinta y seis (36) sesiones de trabajo de cada mes con cada uno de los grupos o niveles de aprendizaje o las 9 sesiones de formación a la semana, Establecido dentro de un cronograma mensual el número de sesiones; 12 para iniciación, 12 fundamentación y 12 para perfeccionamiento.
Realicé durante cada semana el desarrollo de nueve sesiones, durante los días lunes, martes, miércoles, jueves y viernes en el polideportivo de la Normal, Polideportivo municipal y cancha sintética del municipio de Quetame. Cumplí con cada una de las fases y tiempos de duración de cada sesión, siendo los 120 minutos fundamentales para la consolidación de cada uno de los procesos trabajados.

7. Consolide y mantuve actualizada la información pertinente a través de la plataforma o los medios que para tal fin Indeportes Cundinamarca tenga la información pertinente a cada participante como ficha de inscripción, consentimiento informado y consentimiento Covid-19, los cuales fueron reposados en el drive como evidencia del grupo de Futbol de salon, se tiene en cuenta los protocolos de bioseguridad al ejecutar con plena confianza el trabajo como formador deportivo de INDEPORTES, cumpliendo así con la cobertura solicitada para el desarrollo de las actividades deportivas, recreativas y lúdicas de las cuales harán parte los niños y jóvenes del municipio de Quetame

8. Presenté de manera oportuna al supervisor de nuestra provincia cada una de las planeaciones de cada sesión y de cada categoría durante cada mes, Además, consolidé mes a mes los diferentes listados de cada uno de los niveles de aprendizaje de acuerdo a los formatos enviados por el supervisor, para la toma y control de asistencia en cada una de las treinta y seis (36) sesiones al mes o doce (12) sesiones por semana de cada nivel durante los seis (5) meses.

Especifiqué para el desarrollo de cada planeación diaria, objetivos generales y específicos de acuerdo al plan pedagógico y malla curricular; transversalidad de valores sociales y personales, partes de las sesiones de clase, contenidos psicomotrices, físicos, técnicos, tácticos, procesos metodológicos utilizados y todos los componentes que necesitan refuerzo para un mejor desempeño de los deportistas.

Por otro lado, realice soporte fotográfico, para cada uno de los niveles o grupos de trabajo de acuerdo al formato establecido; destacando las actividades metodológicas desarrolladas en clase; mediante ejercicios, juegos pre deportivos, actividades recreativas, entre otras; dejando una excelente imagen de los programas que promueve INDEPORTES Cundinamarca.

9. Presente, Apliqué y consolidé la prueba antropométrica, motriz y físicas de acuerdo al cronograma establecido por Indeportes Cundinamarca durante los cinco meses de trabajo, en el mes de Mayo, generando una valoración corporal referente al peso, estatura de pie, estatura sentado y envergadura, conjunto a las evaluaciones motrices físicas; shuttle run, salto horizontal, carrera de 20-50 mts lanzados, carrera a pie de 300 mts y test de lagger a cada uno de los niños y jóvenes de la escuela de formación deportiva en Futbol de salón del municipio de Quetame; y donde se prevé realizar la segunda toma en el mes de octubre año vigente 2022

Realicé entrega de cada uno de los formatos al supervisor William Moya, en los respectivos informes de acuerdo al mes dispuesto y por medio del drive.

10. Realicé entrega de certificado mes a mes y con firma original del coordinador de deportes del municipio; quien manifiesta la ejecución de actividades deportivas realizadas, de acuerdo con las obligaciones contractuales del formador deportivo en la modalidad de Futbol de salón en el municipio de Quetame; durante los cinco (5) meses. Durante el transcurso de este tiempo de trabajo todas las sesiones programadas se llevaron a cabo de forma presencial.

11. Apoye a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica, durante los cinco (5) meses de la siguiente manera:

- Se coordina, asiste y apoya el encuentro deportivo de Futbol de salón entre los municipios de Quetame vs Guayabetal el día 18 de marzo de 2022.
- Se organiza, se asiste y se apoya la entrega de los uniformes e implementos por parte de la gerente Doc. Olga Liliana Ramírez y todo el componente de INDEPORTES Cundinamarca.
- Se coordina y se asiste y apoya al I campeonato de escuelas de formación de futbol de salón con categorías de Iniciación, Fundamentación, Profundización llevado en el municipio de Quetame el día 21 de mayo del 2022
- Se Coordina y se asiste el día 25 de mayo al evento de celebración del día del desafío en el municipio de Quetame- Cundinamarca
- Se coordina y se asiste al día mundial de la bicicleta con un ciclo paseo por el municipio de Quetame-Cundinamarca
- Se asiste y se apoya del día 12 junio del año en curso a la “2da carrera de la mujer Orientuna” en el municipio de Chipaque-Cundinamarca
- Realice en el mes de junio del año en curso la encuesta en el municipio de Quetame sobre política pública, entregando evidencia el día 15 de junio

12. Asistí a las reuniones que el gestor William Moya convocadas de la siguiente manera:

- El día 12 de febrero del año en curso, se realizó y asistí una capacitación en el municipio de Cáqueza liderada por el gestor de la provincia de Oriente Williams
- El día 17 de febrero del año en curso, se realizó y asistí una capacitación virtual liderada por el gestor de la provincia de Oriente Williams
- El día 23 de febrero del año en curso, se realizó y asistí una capacitación por parte del componente “deporte formativo” Liderada por el coordinador Cesar Soler, el gestor y la provincial.
- El día 07 de marzo del año en curso, se realizó y asistí una capacitación virtual liderada por el gestor de la provincia de Oriente William.
- El día 11 de marzo del año en curso, se realizó y asistí una capacitación virtual liderada por el gestor de la provincia de Oriente William. para temas de política pública.
- El día 22 de marzo del año en curso, se realizó y asistí una capacitación virtual liderada por el gestor de la provincia de Oriente Williams.

- Realice el día 24 de Marzo la mesa de trabajo de política publica
- El día 01 de abril del año en curso, se realizó y asistí a una reunión liderada por el gestor William Moya
- El día 19 de abril del año en curso, se realizó y asistí a una capacitación con el área técnica y metodológica del instituto.
- El día 22 de abril del año en curso, se realizó y asistí a una reunión liderada por el gestor William Moya
- El día 01 de junio del año en curso, se realizó y asistí a una reunión liderada por el gestor William Moya. Temas: actividades a cumplir en el mes de junio.
- El día 07 de junio del año en curso, se realizó y asistí a una reunión liderada por el gestor William Moya y el componente de política pública para el tema de capacitación de encuestas por municipio
- El día 10 de junio del año en curso, se realizó y asistí a una reunión liderada por el gestor William Moya, tema carrera de la mujer orientuna.
- El día 16 de junio del año en curso, se realizó y asistí a una reunión liderada por el gestor William Moya, tema seguimiento encuestas política publica
- El día 17 de junio del año en curso, se llevó acabo la visita del gestor William Moya al municipio de Quetame
- El día 18 de junio del año en curso, se realizó y asistí a una reunión en el municipio de Cáqueza sobre primeros auxilios y protocolo de primer respondiente

13. Entregue debidamente diligenciado al área de archivo de la Subgerencia Administrativa y Financiera el Formato Único de Inventario Documental (FUID) o su equivalente, cuando era requerido y/o traslado documentos al archivo del Instituto.

14. Consolide y Presente a la plataforma de SECOP II el informe según la circular 003 de 2022, Cuenta de cobro con la correspondiente radicación, Informe de Gestión contractual, El soporte de cancelación de aportes parafiscales del mes correspondiente, en formato pdf y sin contraseñas, Los soportes de ejecución o evidencias solicitados por el supervisor, en formato pdf y/o formato comprimido si este supera el orden establecido el apoyo a la supervisión

- Cuente de cobro radicada,
- Informe de gestión contractual
- Seguridad social
- Evidencias

15. Entregue al supervisor del contrato los documento mes a mes durante cinco meses de contrato, con formatos modificables, estudios y demás productos elaborados durante la ejecución del contrato a la entrega del informe e informe final, subido al drive.

16. En calidad de contratista indico que las obligaciones con el sistema Seguridad social, salud y pensiones se han efectuado de la siguiente manera:

Periodo	IBC	Salud	Pensión	ARL	Planilla
MARZO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7832426476
ABRIL	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7834976953
MAYO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7838568752
JUNIO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7841672102
JULIO	1.000.000	125.000	160.000	24.400	7845601633
Totales	**5.000.000**	**625.000**	**$800.000**	**$122.000**	

Cobertura total a la finalización del contrato

GRUPOS DE TRABAJO	TOTAL DE NIÑOS
INICIACION	13
FUNDA,MENTACION	23
PERFECCIONAMIENTO	25
TOTAL	61

Modalidad de contratación	CPS	Valor contrato	Plazo	Registro No
SECOP II	529	$8.570.000	5 MESES	2022000306

Confirmo, como contratado que a la fecha INDEPORTES queda a paz y salvo por todo concepto con el profesional abajo firmante.

CONTRATISTA:	
Nombre:	JHON FREDY PARRADO NAVIA



Firma

RELACIÓN DE ANEXOS

Cobertura por meses de trabajo

Categoría	Cantidad estudiantes	Mes
Iniciación	20	Febrero
Fundamentación	29	
Perfeccionamiento	29	
Categoría	Cantidad estudiantes	Mes
Iniciación	19	Marzo
Fundamentación	25	
Perfeccionamiento	29	
Categoría	Cantidad estudiantes	Mes
Iniciación	16	Abril
Fundamentación	22	
Perfeccionamiento	27	
Categoría	Cantidad estudiantes	Mes
Iniciación	15	Mayo
Fundamentación	23	
Perfeccionamiento	25	
Categoría	Cantidad estudiantes	Mes
Iniciación	13	Junio
Fundamentación	23	
Perfeccionamiento	25	
Categoría	Cantidad estudiantes	Mes
Iniciación	13	Julio
Fundamentación	23	
Perfeccionamiento	25	

Planes mensuales

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**Febrero**		**MUNICIPIO: QUETAME**			
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**		**HORARIO DE PRACTICA: Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: Fundamentacion, Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 Pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: Perfeccionamiento, Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**Febrero**		**Febrero**		**Febrero**	
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	Fomentar el trabajo en equipo estableciendo norm		Fomentar el trabajo en equipo estableciendo norm		Fomentar el trabajo en equipo estableciendo normas de convivenci	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	estado optimo de salud fisica y mental para asi fo		estado optimo de salud fisica y mental para asi fo		van a un estado optimo de salud fisica y mental para asi fortalecer	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION						
			MOVILIDAD ARTICULAR	Realizar saltos en forma de rana por el rededor		Realizar saltos en forma de rana por el rededor		Realizarsaltos en forma de rana por el rededor de las escaleras	
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN	Desarrollar adecuadamente las actividades asigna		Desarrollar adecuadamente las actividades asigna		Desarrollar adecuadamente las actividades asignadas por el docen	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	Reconocer y realizar las actividades que conlleva		Reconocer y realizar las actividades que conlleva		sicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para la real	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÈCNICOS						Desarrollo motriz reconociendo habilidades que fomenten los buen	
		ELEMENTOS TACTÍCOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilida		Juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilida		Juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilidad, la velocidad, la	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramientos: Secuencia de ejercicios que		Estiramientos: Secuencia de ejercicios que		Estiramientos: Secuencia de ejercicios que permitan una	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Evaluación de los objetivos propuestos: Socializacion y motivacion de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluación de los objetivos propuestos: Socializacion y motivacion de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluación de los objetivos propuestos: Evaluación de los objetivos propuestos: Socializacion y motivacion de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.	

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MARZO**		**MUNICIPIO: QUETAME**			
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**		**HORARIO DE PRACTICA: Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: Fundamentacion, Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 Pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: Perfeccionamiento, Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÓN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**MARZO**					
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros, para llevar a cab	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	erdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de		erdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de		s de acuerdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de una par	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	decuadamente los ejercicios para el mejoramiento		decuadamente los ejercicios para el mejoramiento		ealizar adecuadamente los ejercicios para el mejoramiento del jue	
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	es al inicio de cada clase, que permitan una buen		es al inicio de cada clase, que permitan una buen		ivacionales al inicio de cada clase, que permitan una buena comun	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo	
			CALENTAMIENTO	Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a cabo un calentamiento positivo	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	actividades facilitando asi un acoplamiento adecua		actividades facilitando asi un acoplamiento adecua		a de las actividades facilitando asi un acoplamiento adecuado ante	
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	mo fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia pa		mo fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia pa		sicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para la real	
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	Reconocer y realizar las actividades que conllevar		Reconocer y realizar las actividades que conllevar		sicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para la real	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS							
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Realizar juegos que conllevan a utilizar la fuerza,		Realizar juegos que conllevan a utilizar la fuerza,		Realizar juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilidad, la velo	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan una relajacion muscular completa		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan una relajacion muscular completa		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan una relajacion muscular completa	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.	

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBER+F10+B1:N55+F10+B1:N55+F10+B+B1:N56

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO ABRIL**		**MUNICIPIO: QUETAME**			
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**		**HORARIO DE PRACTICA: Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: Fundamentacion, Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 Pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: Perfeccionamiento, Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**ABRIL**					
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros, para llevar a cab	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	erdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de		erdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de		s de acuerdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de una par	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	decuadamente los ejercicios para el mejoramiento		decuadamente los ejercicios para el mejoramiento		ealizar adecuadamente los ejercicios para el mejoramiento del jue	
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	es al inicio de cada clase, que permitan una buen		es al inicio de cada clase, que permitan una buen		ivacionales al inicio de cada clase, que permitan una buena comun	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo	
			CALENTAMIENTO	Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a cabo un calentamiento positivo	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	actividades facilitando asi un acoplamiento adecua		actividades facilitando asi un acoplamiento adecua		a de las actividades facilitando asi un acoplamiento adecuado ante	
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	Reconocer y realizar las actividades que conlleva		Reconocer y realizar las actividades que conlleva		sicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para la real	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS						Practicar de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordina	
								miento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicional	
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Realizar juegos que conllevan a utilizar la fuerza,		Realizar juegos que conllevan a utilizar la fuerza,		Realizar juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilidad, la velo	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan una relajacion muscular completa		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan una relajacion muscular completa		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan una relajacion muscular completa	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**MAYO**		**MUNICIPIO: QUETAME**		
LUGAR:				**)LIDEPORTIVO NORMAL, CANCHA SINTETI(**		**HORARIO DE PRACTICA: Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm.		
						HORARIO DE PRACTICA: Fundamentacion, Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 Pm.		
						HORARIO DE PRACTICA: Perfeccionamiento, Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**X**
CLASES				**MAYO**					
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	idad obligatoria de tener un trato respetuoso con todos los		obligatoria de tener un trato respetuoso con todos		sabilidad obligatoria de tener un trato respetuoso con todos los inte	
			RESPONSABILIDAD	niso respetuoso con todas las facetas de la escuela de for		respetuoso con todas las facetas de la escuela d		promiso respetuoso con todas las facetas de la escuela de formac	
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	Obtener una buena relacion con los compañeros, para llev		Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros, para llevar a cab	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA	estas por el docente, sin necesidad de ser recordadas las		s por el docente, sin necesidad de ser recordadas		opuestas por el docente, sin necesidad de ser recordadas las obli	
			PARTICIPACIÓN	a un estado optimo de salud fisica y mental para asi fortale		estado optimo de salud fisica y mental para asi fo		an a un estado optimo de salud fisica y mental para asi fortalecer	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCION	onales al inicio de cada clase, que permitan una buena c		es al inicio de cada clase, que permitan una buen		ivacionales al inicio de cada clase, que permitan una buena comun	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo	
			CALENTAMIENTO	Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a cabo un		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a cabo un calentamiento positivo	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	nto a la hora de realizar los ejercicios propuestos para la t		la hora de realizar los ejercicios propuestos para		imiento a la hora de realizar los ejercicios propuestos para la tema	
			RITMO	cicios propuestos con el ritmo correspondiente y requerido		os propuestos con el ritmo correspondiente y requ		ejercicios propuestos con el ritmo correspondiente y requerido en	
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN	ctamente a cada accion que se debe realizar ante cada ac		ente a cada accion que se debe realizar ante cad		orrectamente a cada accion que se debe realizar ante cada activid	
			ADAPTACIÓN	Desarrollar adecuadamente las actividades asignadas por		Desarrollar adecuadamente las actividades asigna		Desarrollar adecuadamente las actividades asignadas por el docen	
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	dades que requieren fuerza para tener con que enfrentar a		s que requieren fuerza para tener con que enfrent		tividades que requieren fuerza para tener con que enfrentar a un c	
			VELOCIDAD	a rapidez, de acuerdo a los ejercicios que son exigidos en		idez, de acuerdo a los ejercicios que son exigidos		cierta rapidez, de acuerdo a los ejercicios que son exigidos en las	
			FLEXIBILIDAD	Reconocer y realizar las actividades que conllevan a opter		Reconocer y realizar las actividades que conlleva		sicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para la real	
			RESISTENCIA	ercicios de la clase para alcanzar las resistencias aerobic		cios de la clase para alcanzar las resistencias aer		os ejercicios de la clase para alcanzar las resistencias aerobicas y	
		ELEMENTOS TÉCNICOS							
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Practicar juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilid		Practicar juegos que conllevan a utilizar la fuerza,		Practicar juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilidad, la ve	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.	

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JUNIO**		**MUNICIPIO: QUETAME**			
LUGAR:				**POLIDEPORTIVO**		**HORARIO DE PRACTICA: Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: Fundamentacion, Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 Pm.			
						HORARIO DE PRACTICA: Perfeccionamiento, Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00			
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**x**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**JUNIO**					
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO	Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros, para llevar a cab	
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN	erdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de		erdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de		s de acuerdo al nivel de dificultad estipulado, por medio de una par	
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO	decuadamente los ejercicios para el mejoramiento		decuadamente los ejercicios para el mejoramiento		ealizar adecuadamente los ejercicios para el mejoramiento del jue	
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	es al inicio de cada clase, que permitan una buen		es al inicio de cada clase, que permitan una buen		nvacionales al inicio de cada clase, que permitan una buena comun	
			MOVILIDAD ARTICULAR	Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada parte del cuerpo	
			CALENTAMIENTO	Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a cabo un calentamiento positivo	
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	actividades facilitando asi un acoplamiento adecua		actividades facilitando asi un acoplamiento adecua		a de las actividades facilitando asi un acoplamiento adecuado ante	
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
			ADAPTACIÓN						
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD	Reconocer y realizar las actividades que conlleva		Reconocer y realizar las actividades que conlleva		sicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para la real	
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS						Practicar de diferentes juegos y ejercicios para mejorar la coordina	
								miento acordes a la edad para trabajar las capacidades condicional	
		ELEMENTOS TACTICOS							
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Realizar juegos que conllevan a utilizar la fuerza,		Realizar juegos que conllevan a utilizar la fuerza,		Realizar juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilidad, la velo	
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			FESTIVALES RECREATIVOS						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan	
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.	

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**JULIO**		**MUNICIPIO: QUETAME**		
LUGAR:				**IVO DE LA NORMAL, POLIDEPORTIVO**		**HORARIO DE PRACTICA: Iniciacion,** lunes - miercoles y viernes De 3:00 a 5:00 pm.		
						HORARIO DE PRACTICA: Fundamentacion, Lunes, Martes y Viernes De 5:00 a 7:00 Pm.		
						HORARIO DE PRACTICA: Perfeccionamiento, Martes, Miercoles y Jueves De 7:00 a 9:00		
NIVEL				**INICIACIÓN**	**X**	**FUNDAMENTACIÒN**	**X**	**PERFECCIONAMIENTO**	**x**
CLASES				**JULIO**				
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	obligatoria de tener un trato respetuoso con todo		obligatoria de tener un trato respetuoso con todos		sabilidad obligatoria de tener un trato respetuoso con todos los int
			RESPONSABILIDAD	respetuoso con todas las facetas de la escuela d		respetuoso con todas las facetas de la escuela d		promiso respetuoso con todas las facetas de la escuela de formac
			COMPAÑERISMO					
			JUSTICIA					
			COOPERACION					
			LEALTAD					
			TRABAJO EN EQUIPO	Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros,		Obtener una buena relacion con los compañeros, para llevar a cab
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD					
			OBEDIENCIA					
			AUTODISCIPLINA	s por el docente, sin necesidad de ser recordadas		s por el docente, sin necesidad de ser recordadas		opuestas por el docente, sin necesidad de ser recordadas las obli
			PARTICIPACIÓN	estado optimo de salud fisica y mental para asi fo		estado optimo de salud fisica y mental para asi fo		en a un estado optimo de salud fisica y mental para asi fortalecer
			PERSEVERANCIA					
			AUTODOMINIO					
			RECOMPENSA					
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION	es al inicio de cada clase, que permitan una buen		es al inicio de cada clase, que permitan una buen		acionales al inicio de cada clase, que permitan una buena comun
			MOVILIDAD ARTICULAR	Realizar movilidad articular por medio de		Realizar movilidad articular por medio de		Realizar movilidad articular por medio de estiramientos de cada
			CALENTAMIENTO	Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a		Participar activamente en cada juego o actividad ludica que proponen en la clase para llevar a cabo un calentamiento positivo
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO	a la hora de realizar los ejercicios propuestos para		a la hora de realizar los ejercicios propuestos para		miento a la hora de realizar los ejercicios propuestos para la tema
			RITMO	os propuestos con el ritmo correspondiente y requ		os propuestos con el ritmo correspondiente y requ		ejercicios propuestos con el ritmo correspondiente y requerido en
			EQUILIBRIO					
			ORIENTACION					
			DIFERENCIACION					
			REACCIÓN	nente a cada accion que se debe realizar ante cad		nente a cada accion que se debe realizar ante cad		orrectamente a cada accion que se debe realizar ante cada activid
			ADAPTACIÓN	Desarrollar adecuadamente las actividades asigna		Desarrollar adecuadamente las actividades asigna		Desarrollar adecuadamente las actividades asignadas por el docer
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	s que requieren fuerza para tener con que enfrent		s que requieren fuerza para tener con que enfrent		tividades que requieren fuerza para tener con que enfrentar a un c
			VELOCIDAD	idez, de acuerdo a los ejercicios que son exigido		idez, de acuerdo a los ejercicios que son exigido		cierta rapidez, de acuerdo a los ejercicios que son exigidos en las
			FLEXIBILIDAD	Reconocer y realizar las actividades que conllevar		Reconocer y realizar las actividades que conllevar		sicas como fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia para la real
			RESISTENCIA	cios de la clase para alcanzar las resistencias ae		cios de la clase para alcanzar las resistencias ae		os ejercicios de la clase para alcanzar las resistencias aerobicas y
		ELEMENTOS TÉCNICOS						Mejorar el dominio de balon para lograr pases concretos y jugadas
								an lograr una habilidad motriz y asi ir de la mano con la velociadad
								ia ante el rival, mediante activiades de fuerza que permiten obtener
								Obtener una excelente resistencia aerobica y anaerobica.
		ELEMENTOS TACTÍCOS						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION	Practicar juegos que conllevan a utilizar la fuerza,		Practicar juegos que conllevan a utilizar la fuerza,		Practicar juegos que conllevan a utilizar la fuerza, la agilidad, la ve
			JUEGOS TRADICIONALES					
			ACTIVIDADES ARTISTICAS					
			CIRCUITOS RECREATIVOS					
			FESTIVALES RECREATIVOS					
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO	Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios		Estiramientos: Realizar secuencia de ejercicios que permitan
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES,EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.		Evaluar los objetivos propuestos: Socializar el desarrollo de un buen desempeño de la clase, analizando el rendimiento individual y grupal.

FIRMA FORMADOR: Jhon Fredy Parrado Navia

Registro fotográfico

Iniciación













Fundamentación













Perfeccionamiento








Test de valoración

- **ANTROPOMETRICAS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: iniciacion, fundamentacion y perfeccionamiento

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1	1071303823	LUCIANA ENCISO PARRADO	8	18		:		135		:	67,5	66		:	33	52		:	26
2	1141351228	JOEL PARRADO BARRETO	6	18		:		122		:		61		:		56		:	
3	1071304009	FARID PARRADO PADILLA	7	28		:		137		:		69		:		69		:	
4	1071304135	LUIS MATIAS CASTILLO	7	26		:		124		:		64		:		66		:	
5	1011225913	MATIAS BAQUERO PARRADO	8	29		:		137		:		69		:		58		:	
6	1071303806	JUAN JOSE ROZO BAQUERO	9	35		:		146		:		76		:		72		:	
7	1069649738	DUVAN ALARCON	5	16		:		109		:		54		:		50		:	
8	1071303958	SAMUEL CORTEZ	8	27		:		136		:		68		:		58		:	
9	1071304157	KEVIN DAVID ROJAS	7	18		:		125		:		63		:		51		:	
10		MATIAS RODRIGUEZ VELASQUEZ	8	30		:		135		:		62		:		68		:	
11	1011210969	SIMON BAQUERO PARRADO	10	32		:		144		:		68		:		58		:	
12	1071303144	JHON GUTIERREZSUAREZ	12	36		:		149		:		71		:		58		:	
13	1071303339	DAVID GUEVARA MARTINEZ	11	39		:		151		:		75		:		68		:	
14		JESUS DAVID ALFEREZ	9	28		:		134		:		67		:		61		:	
15	1070391650	NICOLAS SANTIAGO LEON	12	42		:		150		:		71		:		59		:	
16	1013131961	JUAN CARLOS PARRADO	11	46		:		158		:		78		:		63		:	
17	1094055321	SEBASTIAN FRANCO ROMERO	11	31		:		144		:		71		:		57		:	
18	1071303651	NICOLAS SANTIAGO CATRO	10	26		:		134		:		66		:		56		:	
19	1071303703	SAMUEL RODRIGUEZ REY	9	25		:		127		:		61		:		57		:	
20	VENEZOLANO	FRANCISCO ANTONIO ESCALONA	10	30		:		141		:		66		:		57		:	
21		SAMUEL SANCHEZ SERRANO	10	32		:		134		:		67		:		61		:	
22	1027287794	JUAN JOSE GARCIA	11	45		:		148		:		73		:		78		:	
23		DILAN JAVIER VELASCO	12	40		:		155		:		73		:		67		:	
24	VENEZOLANO	JOSE ALEJANDRO DAVILA	14	56		:		162		:		76		:		76		:	
25	VENEZOLANO	DAYKER ALEJANDRO VALERA	10	36		:		146		:		74		:		59		:	
26	1071303769	SAMUEL ARTURO DIAZ CASTRO	9	38		:		139		:		67		:		70		:	
27	1071303137	KEVIN DAMIAN PERAFAN	12	50		:		157		:		76		:		74		:	
28	1071303392	ERICK SANTIAGO QUINTERO	11	58		:		151		:		77		:		83		:	
29	1028700768	JULIAN DAVID DUCUARA	11	35		:		136		:		68		:		68		:	
30	1071303529	NICOLAS MOYANO CESPEDES	10	29		:		131		:		63		:		57		:	
31	1011325772	DAVID ALEJANDRO VELASQUEZ	12	60		:		152		:		74		:		93		:	
32		JEIDER ESTIVEN DEANGEL	11	36		:		138		:		67		:		62		:	
33	1071302297	JUAN ESTEBAN HERRERA	16	65		:		176		:		93		:		76		:	
34	1071629534	YENIFER TATIANA CUELLAR	15	71		:		162		:		83		:		96		:	
35	1071302867	ELIANA ISABELA AVILA	15	41		:		159		:		81		:		60		:	
36	1071302475	SANGTIAGO DURAN	16	52		:		162		:		81		:		70		:	
37	1071302643	ANDRES SANTIAGO MARTINEZ	15	56		:		169		:		85		:		72		:	
38		DARWIN SNEIDER ALVARADO	15	56		:		168		:		83		:		67		:	
39		HAROLD SMITH SANCHEZ	14	55		:		163		:		80		:		74		:	
40	1018409339	ELKIN RIVEROS GORDILLO	17	56		:		166		:		87		:		65		:	
41		STIVEN CEDEÑO	13	50		:		166		:		85		:		67		:	
42	1074128927	MARIANA PARRADO	16	50		:		153		:		82		:		65		:	
43	1073160248	FELIPE ABRIL	13	40		:		149		:		75		:		60		:	
44	1122519620	MARIA FERNANDA ESPITIA	16	62		:		161		:		84		:		67		:	
45	1003586721	OSCAR REY	16	58		:		176		:		90		:		76		:	
46	1071302216	JULIAN CRUZ CEPEDA	16	50		:		167		:		83		:		62		:	
47		JAIDER ANDRADE	16	64		:		173		:		86		:		75		:	
48		MIGUEL ANDRADE	16	58		:		162		:		84		:		66		:	
49	1077225750	GEORGE GUZMAN RIVAS	16	60		:		168		:		84		:		70		:	
50	1051316306	JUAN DIEGO CELIS	15	69		:		164		:		81		:		85		:	
51	1071302214	JUAN DAVID JAUREGUI	17	68		:		171		:		87		:		82		:	

- **TEST NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS**

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LUCIANA ENCISO PARADO	8	1,09	1,02	1,06	100	1,02		1,05	1,03			20	18	19	60	23,12	
2	JOEL PARRADO BARRETO	6	1,08	1,04	1,06	100	1,04		1,04	1,08			18	24	21	50	26,2	
3	FARID PARRADO PADILLA	7	2,01	1,07	1,54	100	1,07		1,12	1,07			16	14	15	80	26,2	
4	LUIS MATIAS CASTILLO	7	1,15	1,12	1,14	100	1,12		1,09	1,12			20	18	19	60	24,99	
5	MATIAS BAQUERO PARRADO	8	1,05	1,01	1,03	100	57,45		1,01	57			22	20	21	50	20,18	
6	JUAN JOSE ROZO BAQUERO	8	1,01	1,05	1,03	100	1,05		1,11	1,05			20	16	18	60	21,15	
7	DUVAN ALARCON	5	2,09	1,08	1,59	100	1,29		1,35	1,29			15	14	14,5	80	36,2	
8	SAMUEL CORTEZ	8	2,03	1,49	1,76	100	1,19		1,21	1,15			16	18	17	70	30.20	
9	KEVIN DAVID ROJAS	7	2,1	2	2,05	100	1,2		1,21	1,18			15	19	17	70	25,2	
10	MATIAS RODRIGUEZ VELASQUEZ	8	2,3	2	2,15	100	1,08		1,13	1,15			19	15	17	70	20,1	

- **TEST NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS**

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SIMON BAQUERO PARRADO	10	0.5	0,4	0,40	100	1,06		159	160			15	26	20,5	FALSO	2260	
2	JESUS DAVID ALFEREZ	9	0,48	0,48	0,48	100	1,12		122	120			32	58	45	FALSO	2740	
3	NICOLAS SANTIAGO CASTRO	10	0,38	0,38	0,38	100	1,05		155	157			30	28	29	FALSO	2730	
4	SAMUEL RODRIGUEZ REY	9	0,42	0,42	0,42	100	1,03		128	127			15	28	21,5	FALSO	2317	
5	FRANCISCO ANTONIO ESCALONA	10	0,43	0,41	0,42	100	1,08		150	148			6	5	5,5	FALSO	1690	
6	SAMUEL SANCHEZ SERRANO	10	0,42	0,45	0,44	100	1,09		112	115			10	26	18	40	2530	
7	DAYKER ALEJANDRO VALERA	10	0,47	0,46	0,47	100	1,09		140	144			8	22	15	60	20 10	
8	SAMUEL ARTURO DIAZ	9	0,49	0,48	0,49	100	1,15		1	1,04			16	30	23	FALSO	2490	
9	NICOLAS MOYANO CESPEDES	10	1,15	0,481	0,82	100	1,09		114	115			20	17	18,5	40	2243	

- **TEST NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑO**

NIVEL: NIÑOS(AS) 11 a 13 AÑOS

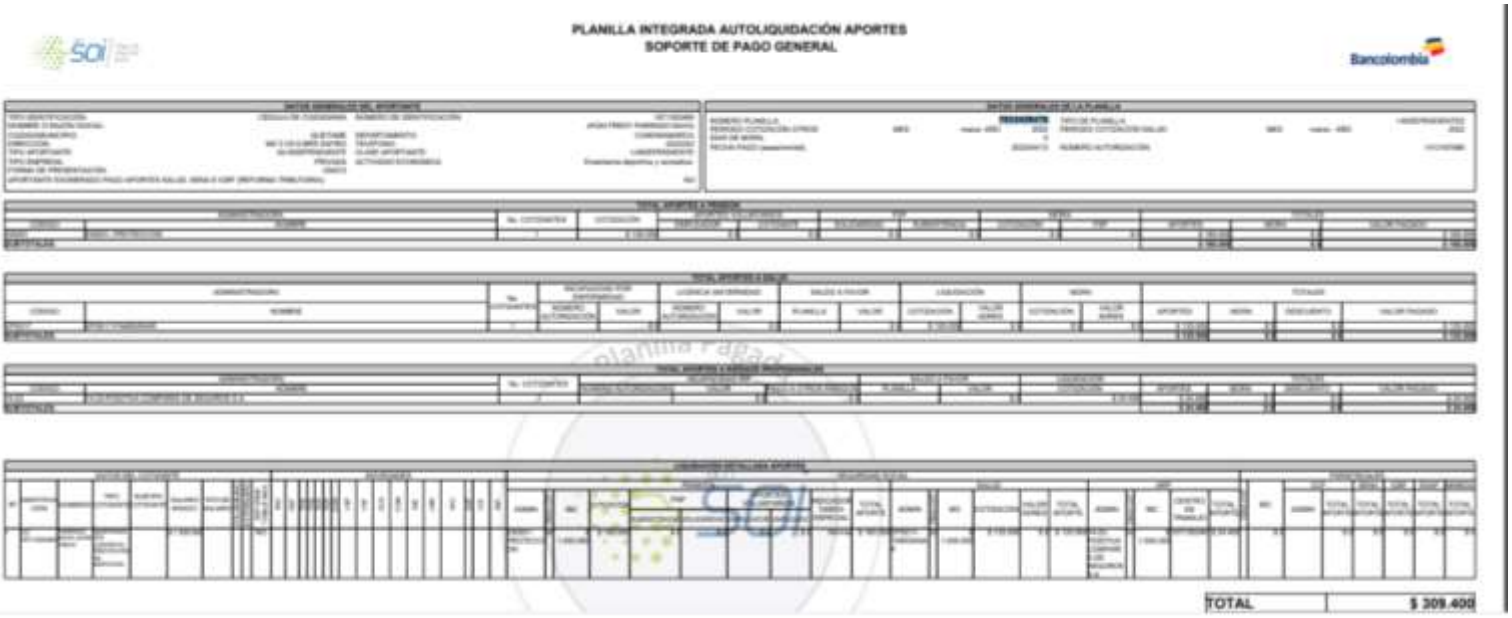
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JHON GUTIERREZ SUAREZ	12	4,08	4,06	4,07	FALSO	1,08	FALSO	**1,38**	**1,41**	**1,395**		28	30	29	FALSO	2260	FALSO
3	DAVID GUEVARA MARTINEZ	11	4,09	4,11	4,10	FALSO	1,12	FALSO	1,45	1,55			25	29	27	FALSO	2114	FALSO
4	NICOLAS SANTIAGO LEON	12	4,01	3,8	3,91	FALSO	1,05	FALSO	1,71	1,73			24	27	25,5	FALSO	1940	FALSO
5	JUAN CARLOS PARRADO	11	3,73	3,7	3,72	FALSO	1,05	FALSO	1,59	1,63			25	24	24,5	FALSO	2005	FALSO
6	SEBASTIAN FRANCO ROMERO	11	4,04	4,3	4,17	FALSO	1,08	FALSO	1,4	1,45			15	18	16,5	FALSO	2020	FALSO
7	JUAN JOSE GARCIA	11	1,21	5,21	3,21	FALSO	1,16	FALSO	90	92			12	15	13,5	70	2655	FALSO
8	DILAN JAVIER VELASCO	12	1,08	4,37	2,73	80	1,04	FALSO	1,71	1,74			20	25	22,5	FALSO	2207	FALSO
9	KEVIN DAMIAN PERAFAN	12	1,18	4,59	2,89	60	1,15	FALSO	1,32	1,37			57	50	53,5	FALSO	2250	FALSO
10	ERICK SANTIAGO QUINTERO	11	1,24	4,43	2,84	70	1,19	FALSO	1,38	1,48			43	42	42,5	FALSO	2140	FALSO
11	JULIAN DAVI DUCUARA	11	1,15	4,39	2,77	80	1,14	FALSO	1,41	1,46			60	55	57,5	FALSO	2168	FALSO
12	DAVID ALEJANDRO VELASQUEZ	12	1,22	5,27	3,25	FALSO	1,18	FALSO	1,05	1,06			4	10	7	90	2383	FALSO
13	JAIDER ESTIVEN DEANGEL	11	1,18	4,9	3,04	40	1,16	FALSO	1,38	1,41			22	19	20,5	FALSO	2456	FALSO
14	FELIPE ABRIL	13	1,18	4,2	2,69	80	1,15	FALSO	1,78	1,83			22	19	20,5	FALSO	1839	FALSO

- **TEST NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS**

NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS																		
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	JOSE ALEJANDRO DAVILA	14	1,22	1,18	1,20	100	38	40	**1,35**	**1,37**	**1,36**	180	27	27	27	FALSO	2179	FALSO
3	JUAN ESTEBAN HERRERA	16	0,38	O,35	0,38	100	0	FALSO	1,92	1,97			10	5	7,5	90	1884	FALSO
4	JENNIFER TATIANA CUELLAR	15	1,02	0,59	0,81	100	0	FALSO	1,28	1,31			22	25	23,5	FALSO	2402	FALSO
5	ELIANA ISABELA AVILA	15	0,54	0,51	0,53	100	0	FALSO	1,31	1,33			22	26	24	FALSO	2141	FALSO
6	SANTIAGO DURAN	16	0,32	0,38	0,35	100	0	FALSO	1,47	1,53			14	12	13	70	1778	FALSO
7	ANDRES SANTIAGO MARTINEZ	15	0,39	0,41	0,40	100	0	FALSO	1,98	2,01			20	22	21	FALSO	1667	FALSO
8	DARWIN ESNEIDER ALVARADO	15	0,43	0,39	0,41	100	0	FALSO	1,95	1,97			10	17	13,5	70	1667	FALSO
9	HAROLD SMITH SANCHEZ	14	0,41	0,38	0,40	100	0	FALSO	1,37	1,38			18	15	16,5	FALSO	1768	FALSO
10	ELKIN RIVEROS GORDILLO	17	0,38	0,36	0,37	100	0	FALSO	1,73	1,77			12	13	12,5	FALSO	1691	FALSO
11	STIVEN SEDEÑO	13	0,45	0,41	0,43	100	0	FALSO	2,01	2,06			20	22	21	FALSO	1776	FALSO
12	MARIANA PARRADO	16	0,52	0,48	0,50	100	0	FALSO	1,31	1,37			16	15	15,5	60	2036	FALSO
13	MARIA FERNANDA ESPITIA	16	0,58	0,51	0,55	100	0	FALSO	1,51	1,52			14	19	16,5	FALSO	2258	FALSO
14	OSCAR REY	16	0,33	0,31	0,32	100	0	FALSO	2,31	2,35			20	24	22	FALSO	1725	FALSO
15	JULIAN CRUZ CEPEDA	16	0,39	0,36	0,38	100	0	FALSO	1,88	1 ,98			15	19	17	50	1624	FALSO
16	JAIDER ANDRADE	16	0,38	0,36	0,37	100	0	FALSO	1,98	2,11			26	23	24,5	FALSO	1637	FALSO
17	MIGUEL ANDRADE	16	0,39	0,37	0,38	100	0	FALSO	1,99	2,08			16	16	16	60	1776	FALSO
18	GEORGE GUZMAN RIVAS	16	0,43	0,39	0,41	100	0	FALSO	1,57	1,62			22	27	24,5	FALSO	1945	FALSO
19	JUAN DIEGO CELIS	15	0,48	0,45	0,47	100	0	FALSO	1,55	1,56			21	20	20,5	FALSO	1874	FALSO
20	JUAN DAVID JAUREGUI	17	0,37	0,35	0,36	100	0	FALSO	1,91	1,92			9	15	12	80	1653	FALSO

PLANILLAS DE SEGURIDAD SOCIAL
MARZO

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL



TOTAL $ 309.400

ABRIL

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL



TOTAL $ 309.400

MAYO

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL



TOTAL $ 309.400

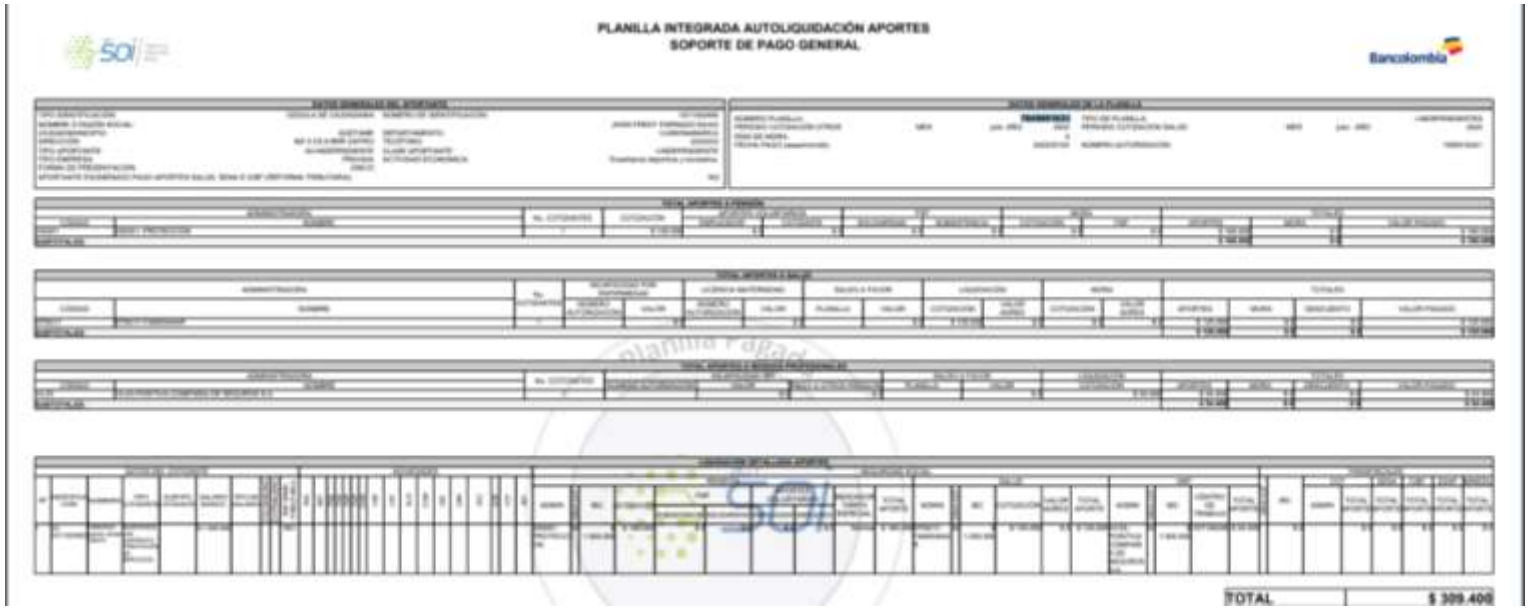
JUNIO

PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL



TOTAL $ 309.400

JULIO



PLANILLA INTEGRADA AUTOLIQUIDACIÓN APORTES
SOPORTE DE PAGO GENERAL

TOTAL $ 309.400