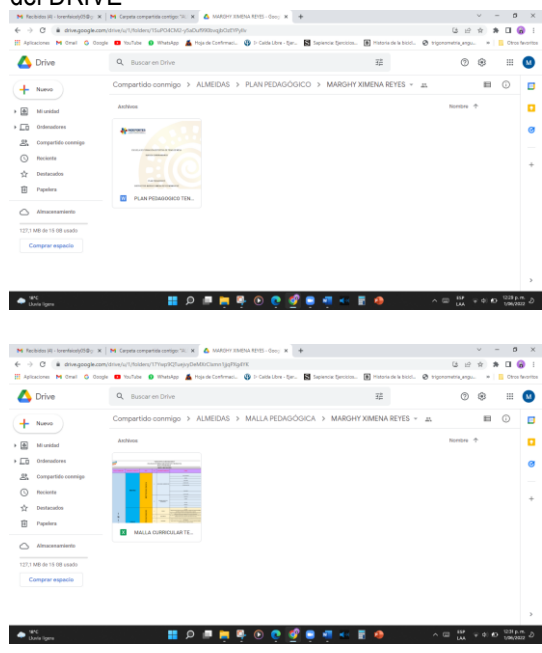
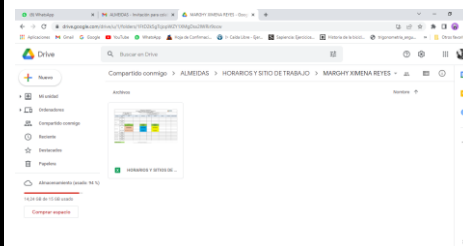


EVIDENCIAS INFORME 7 AGOSTO - CTO 317 -2022			
Nombre del contratista	.MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ		
Número de identificación	1078350108	Tipo de documento	CEDULA DE CIUDADANÍA
Período informado	01 DE AGOSTO AL 30 DE AGOSTO DE 2022	N° de Registro Presupuestal	RES- 2022000269 28/01/2022
Objeto del Contrato: 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 CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES-CUNDINAMARCA.			
Obligaciones específicas:		Actividades realizadas:	
<p>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, Instituciones Educativas, Resguardos Indígenas, personas en condición de discapacidad, población diversa y demás comunidades que se puedan beneficiar con el programa.</p>		<p>Materialice una nueva convocatoria con la participación de los mismos deportistas en uno de los entrenamientos</p>  <p>ANEXO 1 nueva convocatoria</p>	
<p>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.</p>		<p>Entregue la malla y plan pedagógico por medio del DRIVE</p>  <p>ANEXO 1 plan pedagógico</p>	

	ANEXO 2 malla pedagógica ANEXO 3 acta de inicio
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.	Desarrolle cada una de las actividades programadas con los deportistas obteniendo la asistencia a cada una de las sesiones.   ANEXO 1 Adjunto formatos de asistencia de los tres niveles de formación
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.	Logre con el objetivo cumplir con mi cobertura, teniendo en cuentas las diversas convocatorias partiendo de redes sociales, participación eventos entre otros. ANEXO 1 cuadro de cobertura 
5. Utilizar adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en todo momento, en cualquiera de sus actividades, resaltando el decoro que las mismas impliquen, con las evidencias de su adecuada utilización.	Participe activamente de las capacitaciones, actividades programadas en el municipio haciendo uso responsable de los implementos otorgados por indeportes Cundinamarca, además dando respeto a cada uno de sus logos y símbolos. 
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	Organice el horario de tal manera que cada uno de los deportistas logran participar de la escuela de formación, además se hace el cargue en le drive.

concertado con el coordinador y/o supervisor del mismo.



ANEXO 1 planeaciones entrenamiento mes de AGOSTO
ANEXO 2 horarios y sitios de entrenamiento
ANEXO 3 cuadro de días de entrenamiento mes de AGOSTO

- 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.

Realice la respectiva entrega de los formatos de inscripción a cada uno de los deportistas

ANEXO 1 inscripciones de los deportistas

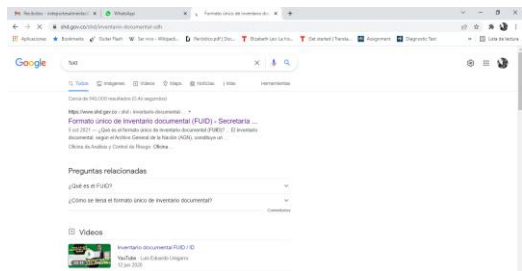
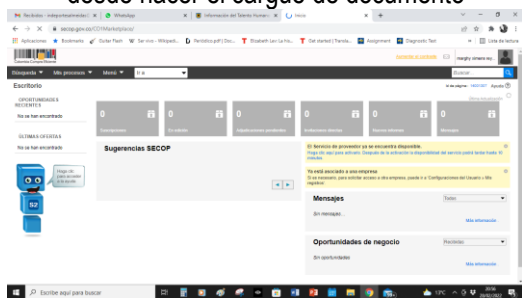
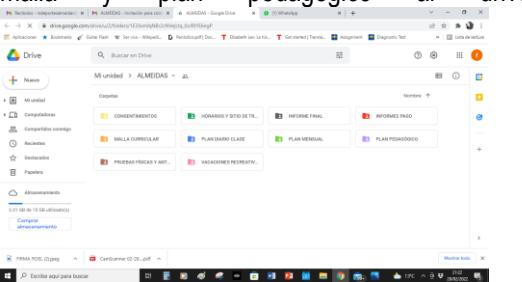
- Presentar la planeación de las sesiones mensuales de clase antes del inicio de cada mes, al respectivo supervisor, describiendo los objetivos, aspectos físicos, técnicos y evaluativos a tener en cuenta, así como los métodos empleados en ellas.

Presente las planeaciones para el mes de JULIO teniendo los días respectivos a los entrenamientos

GOBIERNO DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
PLAN MENSUAL DE CLASE									
MIS		SELECCIÓN: ESCUELA CUNDINAMARCA							
LUGAR:		SALON COLEGIO CASTELLANAMARCA		HORARIO DE PRACTICA:		8:00 PM A 8:00 PM			
NIVEL:		BACHILLER		FUNDAMENTACIÓN		X			
CLASES		RESPONSABLE		SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
PARTE GENERAL	VALORES	ASPECTO	INDICADOR	SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
PARTE ESPECIAL	VALORES	ASPECTO	INDICADOR	SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
PARTE FINAL	VALORES	ASPECTO	INDICADOR	SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			
				SEPTIEMBRE		SEPTIEMBRE			

ANEXO1 plan mensual de SEPTIEMBRE

<p>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.</p>	<p>Presente los diferentes test de pruebas físicas, técnicas y teóricas teniendo en cuenta las edades de los deportistas.</p> <div><div>CRONOGRAMA REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS, TECNICAS Y TEORICAS 2022</div><table><tr><td colspan="6">ABRIL</td></tr><tr><td>4</td><td>6</td><td>8</td><td>11</td><td>13</td><td>16</td></tr><tr><td colspan="6">AGOSTO</td></tr><tr><td>8</td><td>10</td><td>12</td><td>13</td><td>17</td><td>19</td></tr><tr><td colspan="6">NOVIEMBRE</td></tr><tr><td>4</td><td>7</td><td>9</td><td>11</td><td>14</td><td>16</td></tr></table></div> <p>ANEXO 1 cronograma para las siguientes pruebas físicas</p>	ABRIL						4	6	8	11	13	16	AGOSTO						8	10	12	13	17	19	NOVIEMBRE						4	7	9	11	14	16
ABRIL																																					
4	6	8	11	13	16																																
AGOSTO																																					
8	10	12	13	17	19																																
NOVIEMBRE																																					
4	7	9	11	14	16																																
<p>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.</p>	<p>Realice la entrega del certificado por parte de la secretaria de cultura, turismo y deporte, cumpliendo en lo estipulado y pactado el día de la presentación en el municipio.</p> <div></div> <p>ANEXO 1 certificación del municipio mes de AGOSTO</p>																																				
<p>11. Apoyar a los demás componentes en las diferentes actividades que realicen en los municipios asignados por la Subgerencia Técnica.</p>	<p>Apoye en los encuentros deportivos y culturales del municipio teniendo en cuenta apoyo a Intercolegiados cargue de documentos</p> <div></div> <p>ANEXO 1 Apoyo evento ciclistico municipio de sesquile</p>																																				
<p>12. Asistir y/o apoyar las reuniones, capacitaciones o actividades institucionales de la entidad.</p>	<p>Asistí a cada una de las reuniones realizadas por Indeportes, por el gestor Fidel Peña y la secretaria de cultura y deporte de Suesca</p> <p>ANEXO 1 12 de agosto encuentro de interalcaldas y todas las provincias des departamento</p> <p>ANEXO 2 21 de agosto realización de actividad de cometas por parte de la escuela de tenis de mesa</p>																																				

	<p>ANEXO 3 22 de agosto apoyo de actividad física a adulto mayor</p> <p>ANEXO 4 25 de agosto, actividad apoyo club náutico muña</p>
<p>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.</p>	<p>Realice la respectiva indagación del FUID -M</p>  <p>ANEXO 1 Evidencia indagación</p>
<p>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.</p>	<p>Realice la visualización del secop II en donde se desde hacer el cargue de documento</p>  <p>ANEXO 1 Recorrido por el secop II para el respectivo cargue del informa</p>
<p>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.</p>	<p>Realice el respectivo cargue de documentos como planeaciones, plan mensual, horarios, malla y plan pedagógico al drive</p>  <p>ANEXO 1 Evidencia cargue al drive</p>

OBLIGACIÓN 1

ANEXO 1 Flyer



OBLIGACIÓN 2

ANEXO 1 plan pedagógico

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA

SUESCA CUNDINAMARCA

PLAN PEDAGÓGICO

INSTRUCTOR: MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ

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

2022

ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA SUESCA

PLAN PEDAGÓGICO Y TÉCNICO

1. TITULO:

PROYECTO ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE TENIS DE MESA

2 INTRODUCCIÓN:

Este proyecto tiene por objeto programar el desarrollo del Tenis de mesa, como deporte de la Escuela de Formación Deportiva de **Suesca**, como un programa educativo extracurricular que contribuya a la formación integral del niño y el joven, utilizando como medio el gusto y la inclinación por la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos, con alta calidad de vida y condiciones que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Facilitando proceso de adquisición deportiva desde el juego y actividades innovadores para así mismo generar conocimientos significativos.

2.- JUSTIFICACIÓN

Uno de los objetivos fundamentales de la Educación Física es preparar al deportista para que disfrute de las horas libres a través de los deportes y otras actividades culturales.

El tiempo libre constituido por el descanso pasivo caracterizado por la obtención de cualquier actividad y el descanso activo, destinado a una actividad diferente a la que la persona realiza en su que hacer diario, constituye un valioso porcentaje de la vida del hombre.

Por ello se quiere encausar por un adecuado camino las posibilidades y necesidades de cada persona durante su tiempo libre. En esta etapa del horario de la vida, la falta de actividad intelectual y física en vez de ser beneficiosa constituye una fuente de aburrimiento en el estudiante y en general, origina muchas de las conductas incorrectas que se observan en las escuelas y colegios.

A través del deporte el estudiante aprende a recrearse, a vivir en colectivo, a incrementar la cooperación a la vez que se educa la voluntad, la perseverancia, el espíritu de sacrificio, la abnegación y otras cualidades de la personalidad.

La consolidación del hábito de ejercitación hace que los estudiantes no sólo gasten energía física y síquica, sino que resuelvan problemas complejos a su nivel, aprendan a ganar y perder, adquieran o mantengan una buena salud física y mental, comprendan y respeten reglas de disciplina que se conviertan en normas de conducta ante la vida y sobre todo los valores que favorecen en un entorno social.

Atendiendo a los criterios mencionados, se pretende canalizar el tiempo libre de los niños y jóvenes entre los 5 y 17 años, con el desarrollo de clases y participación en eventos (Festivales, Paradas, Campeonatos) de Tenis de mesa.

Las clases estarán dirigidas a brindar la oportunidad al niño y al joven de vivenciar, descubrir y desarrollar; capacidades físicas, habilidades técnicas y tácticas que le permitan iniciar, estabilizar y perfeccionar los diferentes elementos, con el objeto de llevarlos a la práctica deportiva.

Es importante resaltar que el carácter de esta escuela es social y formativo, y que está siendo promovido por el interés del grupo de padres, Instructor y deportistas que buscan orientar de una manera sana los hijos y alumnos para que aprovechen al máximo su tiempo libre disponible y además buscar integrar una comunidad que se proyecte con el deporte, por el futuro de tenis de mesa en nuestro municipio y departamento.

3. MARCO LEGAL

Con el propósito de contextualizar el tenis de mesa en el desarrollo motor, social y cognitivo de los deportistas, se hace necesario referirse a las normas que el estado ha expedido en el campo del aprendizaje y la educación en los niños, niñas y jóvenes, así como también se deben tener presentes las resoluciones que al respecto ha expedido la constitución política de Colombia, por lo tanto el presente documento intenta recoger las leyes, normas y resoluciones que en relación al desarrollo del niño, niña y jóvenes, se han expedido y que sirven de sustento a este proyecto.

Ley 115 de 1994 en el artículo 16 establece:

Artículo 16º: EDUCACIÓN PREESCOLAR: Conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades de acción, así como la adquisición de su identidad y autonomía.

- a) Crecimiento armónico y equilibrado del niño, que facilite la motricidad, el aprestamiento y la motivación para la lecto-escritura y para las soluciones de problemas que impliquen relaciones y operaciones matemáticas.
 - b) Desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también de su capacidad de aprendizaje.
 - c) Ubicación espaciotemporal y el ejercicio de la memoria.
 - d) Participación en actividades lúdicas con otros niños y adultos.
- Vinculación de la familia y la comunidad al proceso educativo para mejorar la calidad de vida de los niños en su medio.

32 podemos ver como los niños tienen suficientes leyes que los protege y les brinda el derecho al aprendizaje ya que en la ley 181 de 1995 titulo 1, capitulo 1, articulo 2 en su citada ley orgánica: nos hablan sobre la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

El deporte formativo, procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo son regidos por la constitución política de Colombia por su parte, la ley de 1995 titulo 4, capitulo 1, articulo 16, dispone: El deporte formativo tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo.

Comprende procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivo. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal. Para finalizar la constitución en su artículo 52 recoge “reconoce el derecho de todas las personas, a la recreación, a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre”; aquí podemos incluir entonces, la recreación, el deporte y la educación física como derechos fundamentales en los niños.

4. OBJETIVOS

4.1 GENERALES:

- 1.** Lograr un desarrollo equilibrado del niño y el joven, en sus aspectos cognitivos, motriz, social, psicológico, que nos permita un rendimiento mediano e inmediato.
- 2.** Desarrollar habilidades técnicas, tácticas, físicas, psicológicas y teóricas, en los deportistas para un buen desempeño en la vida y la competición.
- 3.** Inculcar hábitos de actividad física, higiene, nutrición y uso correcto del tiempo libre como una forma de contribuir a la salud física, mental y social.
- 4.** Utilizar el Tenis de Mesa, como medio para la formación de valores

5. Contribuir a la formación integral de los niños y los jóvenes a través de las diferentes actividades lúdico-pedagógicas y culturales desarrollando los procesos de crecimiento tanto físicos como cognitivos de personalidad y de integración social.

4.2 ESPECÍFICOS:

1. Identificar y aplicar las reglas del Tenis de Mesa que correspondan a cada categoría.
2. Generar interés en los alumnos por la práctica del Tenis de Mesa como un medio de integración personal y educación deportiva.
3. Identificar y realizar actividades que le permitan al alumno mejorar su capacidad física y habilidades en cada una de las categorías.
4. Practicar ejercicios específicos para el aprendizaje de los fundamentos técnicos del Tenis de Mesa, correspondientes a cada categoría.
5. Inculcar principios para el rendimiento deportivo, tales como: Puntualidad, trabajo constante, compañerismo y superación personal.
6. Fortalecer los valores sociales, culturales, morales y la convivencia social, a través de la práctica del tenis de mesa y los intercambios deportivos entre niños y niñas de las diferentes regiones del departamento de Cundinamarca y de la nación.
7. Conocer y valorar el tenis de mesa participando en su conservación y mejora, y mostrando una actitud crítica como participante y espectador.
8. Incrementar el sentido de pertenencia y trabajo honesto en el niño y el joven hacia la práctica del deporte.
9. Crear un grupo representativo que nos ubiquen en los primeros lugares en los eventos a los cuales seamos llamados a participar

10. Realizar intercambios con diferentes clubes, escuelas de formación, colegios y otras instituciones tanto en el ámbito regional, departamental y nacional.

5. POBLACIÓN OBJETO Y COBERTURA

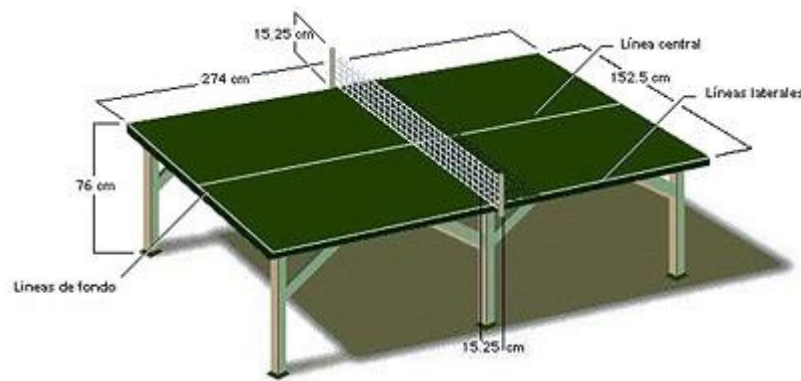
Niños y jóvenes del municipio de Suesca entre edades de 5 a 17 años, divididos en categorías de iniciación, fundamentación y profundización, teniendo en cuenta que por cada categoría se debe tener una cobertura de 20 deportistas.

6. CARACTERÍSTICAS DEL DEPORTE

Estudios realizados por el profesor de Educación Física, John B Allen, en Louisville, con 20 años de experiencia jugando tenis de mesa, incluyendo entrenamientos en china y Japón, tuvo el propósito con esta revisión de sostener la hipótesis que “la práctica del tenis de mesa acelera el desarrollo motriz en los niños” El nivel del crecimiento en el desarrollo motriz de los niños es un período formativo en el aprendizaje motriz a medida que el sistema nervioso madura, el cual envía información a los músculos para controlar el movimiento.

Las características de clasificación de las habilidades psicomotrices según Sage en 1984 son: control de precisión, multi-coordinación de miembros, orientación de respuesta, tiempo de reacción, velocidad del movimiento de brazo, tasa de control, destreza manual, estabilidad brazo-mano, velocidad muñeca-dedo y puntería²³. Estos son los factores en desarrollo motriz, y todos son utilizados en la práctica de las técnicas del tenis de mesa.

Las medidas de la mesa de juego: una longitud de 2.74 m (9 pies); una anchura de 1.52 m (5 pies); superficie de juego estará a 76 cm (30 pulgadas⁹ del suelo. En el centro de la mesa habrá una red de altura de 15.25 cm (6 pulgadas), que separa los dos campos.



El Partido

Los partidos pueden ser individuales o dobles.

Cada jugador o pareja sacará dos veces, pasando a continuación el saque al jugador o pareja contraria. En el caso de que la bola, tras realizar un saque correcto, de en el campo del jugador que saca, golpee en la red o sus soportes y entre en el campo contrario, se deberá repetir el saque tantas veces como sea necesario.

Si cualquiera de los dos jugadores toca la mesa con cualquier parte de su cuerpo que no sea la raqueta, será punto para el contrario.

En los partidos de dobles los jugadores de la pareja tendrán que golpear alternativamente a la bola (uno primero y otro después). En dobles el saque se realizará cruzado siempre desde el lado derecho del jugador que saca hacia el lado derecho del jugador del equipo contrario incluyéndose el rebote en la línea central como válido.

Hasta el año 2002 los partidos eran al mejor de 3 ó 5 juegos, y constaban de 21 puntos. A partir de entonces los partidos se disputan al mejor de 5 ó 7 juegos de 11 puntos cada uno. El cambio se realizó para hacer al deporte más atractivo visualmente.

La paleta se puede agarrar de dos diferentes formas: La presa europea, que permite utilizar las dos caras de la pala, dando lugar a los golpes clásicos de derecha, y de revés. Utilizada por jugadores como Jan-Ove Waldner. La presa asiática, que utiliza principalmente una única cara. Wang Hao la utiliza.

7. INDICADORES DE LOGRO

RENDIMIENTO

1. Participar en los encuentros inter-instituciones educativas del municipio y escuelas de formación deportiva.
2. Participar en los Festivales Regionales, Juegos Intercolegiados de Cundinamarca y competencias entre escuelas de formación de la zona.

TÉCNICO

1. Lograr una ejecución correcta de los movimientos, corte derecho, corte de revés.
2. Conocer y perfeccionar la técnica básica de cada golpe.
3. Combinar los distintos golpes para estar preparado ante los cambios de juegos que se producen en el desarrollo de un partido.
4. Despertar y activar reflejos que deben estar presente en todas las manifestaciones de nuestro juego.

FÍSICO

1. Mejorar en un 10% la práctica de los golpes de derecha e izquierda.
2. Mejorar la velocidad de reacción y reflejos en un 10%
3. Mejorar la resistencia aeróbica en un 10%.
4. Mejorar la flexibilidad en un 10%

TACTICO

1. Aplicar correctamente los fundamentos servicio y servicios dirigidos
2. Resolver situaciones de juego de 1 vs 1, 2 vs 2, aplicando principios ofensivos de servir, cortar y remate.
3. Resolver situaciones en superioridad numérica con una efectividad del 80%

4. Dominar los principios defensivos de: tomar correctamente la raqueta, posición adecuada frente a la mesa, recepcionar, recuperar y rematar.
5. Ejecutar sistemas de juego ofensivo y defensivos sencillos.
6. Vivenciar las posiciones de juego interior y exterior, para ubicar a cada jugador según sus capacidades físicas y habilidades.

TEÓRICO

1. Durante el desarrollo del juego, aplicar el reglamento de juego en lo relativo a las violaciones y las faltas.
2. Comprender sistemas defensivos y ofensivos sencillos
3. El alumno podrá explicar principios defensivos, ofensivos y reglas del juego del tenis de mesa.

CONDUCTUAL

1. Valorar la práctica deportiva, como medio de conservación de la salud, de relaciones interpersonales y de proyección a la comunidad.
2. Adquirir capacidad para afrontar y solucionar problemas de tipo psicomotor, socio afectivo e intelectual.
3. Adquirir valores de puntualidad, constancia en el trabajo, trabajo en equipo y superación personal.

7.1 INDICADORES DE LOGROS

RENDIMIENTO

1. Muestra disciplina y responsabilidad cuando participa de los festivales y campeonatos.
2. Valora la competencia deportiva como elemento para su desarrollo personal.
3. Asume el juego como espacio para la creación y expresión de sus ideas, sentimientos y valores.

TÉCNICO

1. Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos de movimiento como caminar, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.
2. Combina ejercicios y juegos apoyándose en su creatividad e imaginación.
3. Coordina patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos.
4. Practica los fundamentos básicos del Tenis de Mesa y utiliza adecuadamente los implementos deportivos.

FISICO

1. Entiende el ejercicio físico como agente determinante y hábito diario, para el mejoramiento de sus funciones orgánicas y corporales.
2. Adquirir una preparación física general y especial que posibilite realizar demostraciones de equilibrio, reflejo, y habilidad de forma competitiva.
3. Elevar las capacidades físicas y funcionales del organismo de manera que garanticen mayor longevidad y mejoramiento de la salud.

TACTICO

1. Adquiere nociones básicas acerca de los fundamentos, ventajas y desventajas al aplicar cualquier sistema tanto a la defensiva como a la ofensiva.
2. Reconoce los diferentes sistemas tácticos tanto ofensivos como defensivos.
3. Identifica diferentes tareas motrices adecuadas para el desarrollo de los fundamentos técnicos individuales en el Tenis de mesa.
4. Identifica el concepto de táctica deportiva.
5. Diferencia los sistemas tácticos al ataque y a la defensa.

TEORICO

5. Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

6. Mantiene y respeta las normas de juego.
7. Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.
8. Enumera los hechos históricos más relevantes que han contribuido en el avance técnico, táctico y reglamentario del Tenis de mesa.
9. Lee, comprende y desarrolla sistemas defensivos y ofensivos.

CONDUCTUAL

1. Demuestra afición por el Tenis de Mesa en actividades específicas de tipo recreativo, deportivo y cultural.
2. Adopta una actitud crítica ante las actividades y prácticas sociales del deporte, la recreación y el uso del tiempo libre.
3. Asume con actitudes positivas la victoria o la derrota en el juego y valora sus consecuencias.
4. Asume el Tenis de mesa como una práctica diaria para contrarrestar la influencia nociva de la vida sedentaria y el estrés.
5. Otorga importancia a las prácticas deportivas, recreativas y de uso del tiempo libre en el desarrollo de la sociedad.

8. ESTRUCTURA

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en la Escuela de Formación Deportiva, se han definido 4 niveles, de acuerdo con la edad cronológica de los participantes, su desarrollo motor y temático pedagógico - técnica:

NIVEL		GRUPO	EDAD
I	A	C	5 y 8 Años
9 y 12 Años	III		13 y 17 Años
			II B

Nota: Esta estructura se trabajará en las dos ramas.

8.1 NIVEL DE INICIACIÓN

Dirigido a niños entre 5 y 8 años.

Básicamente se iniciará en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades u habilidades motoras a través de juegos pre – deportivos.

8.2 NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA

Dirigido a niños entre 9 y 12 años.

Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica; especialmente ofensiva, se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación.

8.3 NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO

Dirigido a jóvenes entre 13 y 17 años.

El dominio técnico y táctico toma especial relevancia, así como la preparación física. Se destaca el trabajo táctico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de reglamentación del deporte, apoyado en actividades de resistencia, fuerza, velocidad y elasticidad.

8.4 CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
<i>REFORZAMIENTO MOTOR</i>	40%	20%	X
FUNDAMENTACION GLOBAL	20%	X	X
FUNDAMENTACION TECNICA	X	35%	25%
FUNDAMENTACION TACTICA	X	10%	10%
PREPARACION FISICA	X	10%	20%
PREPARACION TEORICA	5%	10%	10%
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	5%	5%	X
COMPETENCIA	X	5%	20%
ROTACION	25%	15%	5%
PREPARACION PSICOLOGICA	5%	X	10%

9.- CONTENIDOS

Nivel I (Grupo A)

1. Movimientos básicos

Ejercicios de correr, saltar y desplazar.

Ejercicios gimnásticos fundamentales

Ejercicios en terreno natural

Ejercicios frente a la mesa de juego de acuerdo con la posición básica

2. Desarrollo físico general

Ejercicios de los brazos y la región escapular

Ejercicios para las piernas

Ejercicios para el tronco

3. Ejercicios de Orden

Recepción y conducción de la pelota

El corte

El revés (peloteo)

El servicio

4. Juegos organizados

4.1 Juegos de desplazamientos amplios y cortos

4.2 Juegos de saltar

4.3 Juegos de reflejos

Nivel II (Grupo B)

1. Desplazamientos en general.

1.1 Adelante atrás

1.2 Cambios de dirección: Sencillos y revés

1.3 Desplazamientos: Laterales y oblicuos.

2. Detenciones y desplazamiento

- 2.1 Un tiempo
 - 2.2 Dos tiempos
- 3. Pases: Estáticos y dinámicos
 - 3.1 Corte
 - 3.2 Servicios
 - 3.3 Revés
 - 3.4 Remate
- 4. Lanzamientos: Estáticos y dinámicos
- 5. Golpe y recepción
 - 5.1 Velocidad
 - 5.2 Protección
 - 5.3 Recursos: Cambios de dirección, golpe largo y corto.
- 6. Ejercicios combinados de pase, recepción, remate
- 7. Iniciación al juego
 - 7.1 1 vs 1, 2 vs 2,
- 8. Ejercicios en superioridad e inferioridad numérica
 - 8.1 1 vs 1, 2vs 2,
- 9. Ejercicios de iniciación al contra-ataque
- 10. Situaciones defensivas
 - 10.1 Al jugador de posesión de la pelota
 - 10.2 Al jugador de recepción de la pelota.

Nivel III (Grupo C)

1. Defensa del jugador (posición correcta)
2. Ejercicios de dominio de la raqueta y pelota: Estático y dinámico
3. Ejercicios de pase, corte y revés
4. Situaciones en igualdad y superioridad numérica
 - 4.1 1 vs 1, 2 vs 2,
5. Desplazamientos: Amplios y de rapidez, recepción, golpe y revés.
6. Posiciones de (Ataque y defensa) elasticidad y velocidad de reacción
7. Ejercicios de situaciones de contra-ataque
 - 7.1 Dos jugadores
 - 7.2 Cuatro Jugadores
8. Acciones de grupo en defensa
 - 8.1 Lado fuerte y ayuda
 - 8.2 Al cortador: Lado fuerte, cortar
 - 8.3 Defensa de los remates
 - 8.4 Defensa de Servicios
 - 8.5 Bloqueos de Servicios

Nivel IV (Grupo D)

1. Elementos pre-tácticos
2. Ofensiva individual
3. Ofensiva contra estrategias de diferentes juegos
4. Ofensiva contra presión
5. Defensa individual corte
6. Defensa de presión y servicios
8. Defensas mixtas

9. Situaciones especiales
10. Preparación física

10.- RECURSOS

10.1 Humanos: Estudiantes de diferentes instituciones, padres de familia, Entrenador.

10. 2 Físicos: Mesa de tenis, raquetas, pelotas

10.3 Económicos: Gastos de participación en los eventos

10.4 Logísticos: Ley 181 General del Deporte, Instituto Departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca, la educación Física extraescolar, Constitución Política de 1991, Ley 115 o Ley General de Educación, Decreto 2845 de 1984, Decreto 2225 de 1985, Acuerdo 058 de 1991, Resolución 001909 de 1991.

10.5 Financiación: Instituto Departamental para la recreación y el deporte de Cundinamarca

Alcaldía Municipal de **Suesca**

Empresa privada

Alumnos Escuela de Formación Deportiva

Padres de Familia

11.- ORGANIZACION Y ADMINISTRACION

11.1 Lugar: (Grupo A) Salón comunal barrio la Castellana

(Grupo B- C) Salón comunal barrio la Castellana

(Grupo A B C) Vereda Cacicazgo

11.2 Días:	(Grupo A)	Lunes miércoles y viernes
	(Grupo B)	Lunes miércoles y viernes
	(Grupo C)	Lunes miércoles y viernes

LUNES MIERCOLES Y VIERNES (GRUPO A, B, Y C)

HORARIO DE ENTRENAMIENTOS

DIA	HORA	LUGAR
LUNES	4:00 pm -6:00 pm	Salón comunal barrio la Castellana
MIERCOLES	4:00 pm -6:00 pm	Salón comunal barrio la Castellana
VIERNES	4:00 pm -6:00 pm	

12.- CONTROL Y EVALUACIÓN

12.1 Control

12.2 Ficha de inscripción

12.3 Ficha Tema-clase

12.4 Planilla de control de asistencia

12.5 Evaluación

12.6 Test físico y técnicos

12.7 Resultados: Festivales, juegos escolares e intercolegiados, campeonatos, paradas y campamentos.

OBSERVACIONES: _____

Suesca 9 de febrero de 2022

Cordialmente

Marghy Ximena Reyes Mamanché

Instructora Tenis de Mesa

3013309420

CC 1078350108

ANEXO 2 malla pedagógica por los tres niveles

INICIACIÓN

<div><div></div><div>"INDEPORTES CUNDINAMARCA" ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA MALLA PEDAGOGICA NIVEL</div><div></div><div>INICIACIÓN</div></div>								
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	
		MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	coordinar movimientos parciales de una o varias zonas del cuerpo con movimientos parciales de otras zonas, uno detrás de otro en relación con un determinado objetivo de acción.	
						RITMO	Desarrolla acciones motoras relacionadas con estímulos externos como música, silbatos, numeraciones rítmicas entre otras.	
						EQUILIBRIO	Recupera una posición balanceada del cuerpo durante la ejecución de posiciones estáticas o en movimiento.	
						ORIENTACION	Vivencia diferentes formas básicas de movimiento y algunas combinaciones de acuerdo con el espacio donde se encuentre el niño.	
						DIFERENCIACION	Comprende los diferentes cambios de ritmo y posición involucrando el camino de equilibrio, sin perder el objetivo del elemento.	
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	REACCION	utiliza señales acústicas, visuales y sensitivas, arranques al silbatazo, al aplauso, al contacto, a la señal, entre otras, aplicar la reacción la encontramos en los juegos simples y tradicionales, como persecuciones (encantados), bloques (se quema la base), escapes (quemados) identificando zonas de recepción.	
						ADAPTACION	Desarrolla la capacidad base de la precisión, corrección, así como la variación consiente y transformación de movimiento ante una variación de la situación actual.	
						CAMINAR	Aplicación de las distintas formas de desplazamiento adaptándolas a las condiciones de cada situación.	
						CORRER	Desarrolla las diferentes posturas, a partir de las condiciones y la velocidad.	
						SALTAR	Utiliza positivamente el tiempo libre a través de las actividades físicas, deportivas y recreativas, implementando movimientos que faciliten su aprendizaje coordinativo a partir de diferentes saltos y obstáculos.	
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	ATRAPAR	Identifica las zonas para la realización de las diferentes pruebas combinadas con saltos entre otros.	
						ROGAR	Realiza la carrera de obstáculos mostrando habilidad y destreza en su ejecución.	
						JUEGOS	Desarrolla la fuerza por medio de actividades propuestas en el entrenamiento, partiendo de juegos lúdico recreativos.	
				2	RESISTENCIA		Desarrolla la capacidad de recuperación ante el esfuerzo físico.	
							Desarrolla la fuerza por medio de actividades propuestas en el entrenamiento.	
							Desarrolla la secuencia de estiramientos que se involucran en el bloque inferior para la posición básica del tenis de mesa.	
				3	VELOCIDAD		Juegos de velocidad (reliebs, persecución, carreras), utilizando elementos propios del deporte.	
							Participa a activamente en los juegos propuestos.	
							juego a a partir de los señales sonoras, teniendo en cuenta las diferentes señales, para las condiciones de ejecución (pito)	
						Participa activamente en las actividades de ejecución de la actividad propuesta.		
				4	FLEXIBILIDAD		POSTURA	Ejecuta diferentes posturas y estiramientos que beneficien la técnica del tenis de mesa.
							TRABAJO CORPORAL	Practica juegos de amplitud de los segmentos inferiores, con ayuda de la pelota. (amplitud de la zancada)
							MOVILIDAD ARTICULAR	Implementa Formas jugadas, a partir de lanzamientos de pelotas, ampliando la movilidad de la articulación superior.

NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ	MUNICIPIO	SUESCA
---------------------------------	------------------------------	-----------	--------

FECHA DE ENTREGA	
NOMBRES Y APELLIDOS DEL MONITOR	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ
MUNICIPIO	SUESCA

ANEXO 3



ACTA DE INICIO – SECOP											
CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS N° 317 DE 2022											
N° de contrato:	317 de 2022										
Contratante:	INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACION Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA										
Contratista:	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE										
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 REGION QUE PROGRESA", PARA CUMPLIMIENTO DE LAS METAS A CARGO DE INDEPORTES- CUNDINAMARCA.										
Valor:	ONCE MILLONES NOVECIENTOS NOVENTA Y OCHO MIL PESOS (\$11.998.000) M.C.T.E.										
Plazo:	SIETE (07) MESES, previo cumplimiento de los requisitos de perfeccionamiento, ejecución y suscripción del acta de inicio.										
Municipio:	SUESCA										
Deporte o disciplina:	TENIS DE MESA										
<p>El 09 de Febrero de 2022, en la ciudad de Bogotá D.C se reunieron MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE identificado civilmente con cedula de ciudadanía N° 1078350108 y FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ en calidad de Profesional Universitario del Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, quien fue designada como supervisora del contrato N° 317 de 2022, con el fin de suscribir acta de inicio del contrato señalado a partir de la fecha de la suscripción del presente documento.</p> <p>Para el efecto se han verificado por parte de la supervisora designada los siguientes requisitos de ejecución contractualmente establecidos para dar inicio al presente contrato.</p> <table border="1"> <tr> <td>Registro Presupuestal</td> <td>RES-2022000269</td> <td>fecha de expedición: 28/01/2022</td> </tr> <tr> <td>Afiliación a ARL</td> <td>Positiva Compañía de Seguros S.A.</td> <td>fecha de cobertura: 01/02/2022</td> </tr> <tr> <td>Póliza de garantías</td> <td>N/A</td> <td>fecha de aprobación:</td> </tr> </table> <p>En tal virtud, una vez verificado el cumplimiento de los requisitos de ejecución, las partes expresan conocer a cabalidad las respectivas obligaciones contractuales.</p> <p>Para la constancia se firma la presente por quienes en ella intervinieron, el día 09 de febrero de 2022.</p>			Registro Presupuestal	RES-2022000269	fecha de expedición: 28/01/2022	Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A.	fecha de cobertura: 01/02/2022	Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:
Registro Presupuestal	RES-2022000269	fecha de expedición: 28/01/2022									
Afiliación a ARL	Positiva Compañía de Seguros S.A.	fecha de cobertura: 01/02/2022									
Póliza de garantías	N/A	fecha de aprobación:									
 FLOR ANGELA GARZON SANCHEZ Supervisor		 MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE Contratista									

OBLIGACION 3

ANEXO 1 asistencia de sesiones durante el mes de AGOSTO

			GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA																																		
			CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																															NIVEL: INICIACION MES DE AGOSTO			
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	ISABELLA ANGULO SOCHE	3124868229	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
2	JULIAN DAVID GARZON ALVAREZ	3134829261	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
3	CARLOS EDILSON MAMANCHÉ	3112850606	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
4	YERON THOMAS FARAFAN REYES	3134829261	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
5	BERNARDO ALEJANDRO PASCAGASA		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
6	JUAN JOSÉ ORTEGON MANCERA	3107539692	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
7	GERONIMO GOMEZ GOMEZ	3228201124	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
8	JOHAN FERNEY MONTAÑO NIÑO	3118548967	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
9	TIFANNY NICOLLE MALO MOYANO	3008263088	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
10	MIGUEL ANGEL CABALLERO	3134829261	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
11	SARA NICOLLE ALAGUNA ANGULO	3046198007	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
12	FREDY JESUS DE LA CRU CASTILLO	3143181335	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
13	MARIA JOSE MONCADA	3005457211	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
14	LYAM MATIAS CASTIBLANCO	3143456053	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
15	SOFIA GUAQUETA ABRIL	3214569876	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	1		1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%

<div>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div>																																					<div>INDEPORTES <small>INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</small></div>			
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																																		NIVEL: FUNDAMENTACION MES DE AGOSTO						
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	CAROL DAYANA VALENCIA VALENCIA	3172909543	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
2	SOFIA ALEJANDRA GOMEZ	3052855668	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
3	YEIMY ALEXANDRA LATORRE DE DIOS	3103413774	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
4	LAURA JIMENA LATORRE DE DIOS	3103413774	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
5	SEBASTIAN DUARTE TELLEZ	3223459400	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
6	NOELIA CASTRO SANCHEZ	3214123974	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
7	MARIA GABRIELA MONCADA	3005457211	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
8	SERGIO CASTIBLANCO	3115067684	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
9	MARIA JOSE NARVAEZ MEDINA PERAFAN	3183152488	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
10	SANTIAGO PEÑA	3112929173	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
11	ARTURO ESPINOSA ROJAS	3228587831	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
12	MARIA FERNANADA BENAVIDES RIVERA	3123194008	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
13	ALEJANDRA GUAQUETA ABRIL	3013309420	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
14	YERSON BUITRAGO ABRIL	3013309420	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			
15	MARIA ALEJANDRA HERNANDEZ ABRIL	3013309420	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%			

<div>CUNDINAMARCA REGION <i>Que Progresal</i></div>			<div>GOBERNACION DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</div>																															<div>INDEPORTES <small>INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</small></div>			
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO																																		NIVEL PROFUNDIZACION MES DE AGOSTO			
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	THOMAS MUÑOZ SINTURA	3046084386	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
2	VALENTINA GOMEZ BERNAL	3174075531	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
3	LOREN FAICELY REYES MAMANCHÉ	3115655843	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
4	JOHAN ALEXIS ESPEJO CHAUTA	3202729288	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
5	KEVIN DUVAN LATORRE SINTURA	3224322168	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
6	PAULA XIMENA QUINTERO SINTURA	3122102301	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
7	CARLOS SANTIAGO URREA CORTES	3046431000	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
8	JUAN ESTEBAN AMORTEGUI	3243147650	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
9	MIGUEL ANGEL CRUZ	3017819813	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%
10	SERGIO SIERRA	3204960592	1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1		1	1		1		1	18	18	0	100%

ANEXO 1 Cuadro de cobertura

[illegible]

OBLIGACION 5

ANEXO 1 Apoyo a competencia departamental de canotaje



OBLIGACIÓN 6

ANEXO 1 planeaciones entrenamiento mes de SEPTIEMBRE

 GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE 							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	2/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora:	N° de sesión: 100	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché		N° de deportistas: 15		Edades: 5 a 8 años			
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: realizar bienvenida a deportista							
Objetivo Especifico: permitir un espacio de recreación introduciendo el deporte de manera recreativa y lúdica							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento	X	Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. Bienvenida		Introducción a la clase	x	5 min			
2.		llamado a lista	x	5 min			
3. rotación de brazos, manos piernas, ca		Movilidad Articular		5 min			
4. juego congelados		Calentamiento	x	5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y BOMBAS		
	Capacidad	Manifestación					
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3.		Aerobica					
4.	Resistencia	Anaerobica					
5.		Maxima					
6. Con raqueta y la bomba se desplazan de un lugar a otro manteniendola sobre el color que se sugiere de la raqueta sin dejarla caer		Velocidad	Desplazamiento	X			
7.	Flexibilidad	Reacción					
8.		Estatica					
9.		Dinamica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.							
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento		5 min	estiramiento dinamico extremidades superiores e inferiores				
2. Retroalimentación de la clase valores			socialización de lo aprendido durante la sesión				
3. Retroalimentación de ejercicios							
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			Practicar de manera autonoma lo trabajado en clase				
FIRMA FORMADOR:							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	3/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora: 4:00 -- 6:00	N° de sesión: 102	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas: 15		Edades: 5 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: reconocer el implemnto deportivo							
Objetivo Especifico: reconoce e utiliza adecuadamente la raqueta como implemento deportivo para el juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. juego con bombas y raqueta	Introduccion a la clase			x	5 min	bombas y raqueta	
2.	llamado a lista			x	5 min		
3.	Movilidad Articular				5 min		
4. Juego ponchados	Calentamiento			x	5 min		
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y CINTA		
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3.	Resistencia	Aerobica					
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6. se desplaza en los difrentes puntos especificados con conos, de manera progresiva		Desplazamiento	x	10 min			
7.		Reacción					
8.	Flexibilidad	Estatica					
9.		Dinamica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas		
1. Toque de pelota dentro / fuera del aro con raqueta	Acoplamiento			x	20 min		
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio						
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7. No deja caer pelota con raqueta pasando por circuito	Adaptación			x	10 min		
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos sogas palos de escoba		
1. correr por obátculos al escuchar el sonido del silbato	x			5 min			
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento		5 min	estiramiento dinamico extremidades superiores e inferiores				
2. Retroalimentación de la clase valores		2 min	socialización de lo aprendido durante la sesión				
3. Retroalimentación de ejercicios		3 min					
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			Practicar de manera autonoma lo trabajado en clase				
FIRMA FORMADOR: 							

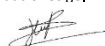
GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	5/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora:	4:00 a 6:00	N° de sesión:	102	N° de semana:	1
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas: 15			Edades: 5 a 8 años		
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar bienvenida a deportista									
Objetivo Específico: permitir un espacio de recreación introduciendo el deporte de manera recreativa y lúdica									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio			
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO		
1. ejercicios básicos de motricidad		Introducción a la clase			x 5 min				
2.		llamado a lista			x 5 min				
3. rotación de extremidades superiores e inferiores		Movilidad Articular			5 min				
4. skipping sobre línea recta		Calentamiento			x 5 min				
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidad		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO: ping pong, raqueta, conos	
				Manifestación					
1.		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva					
3.		Resistencia		Aerobica					
4.				Anaerobica					
5.				Maxima					
6. se desliza con pelota y raqueta		Velocidad		Desplazamiento		x 10 min			
7.				Reacción					
8. en el puesto junto a un cono mantiene estable pelota con raqueta				Estática		x 5 min			
9.		Flexibilidad		Dinámica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. toma clásica de raqueta llevando y trando pelota sobre la misma.		Acoplamiento		x		20 min			
2.				Ritmo					
3.				Equilibrio					
4.				Orientación					
5.				Diferenciación					
6.				Reacción					
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				5 min		estiramiento dinámico extremidades superiores e inferiores			
2. Retroalimentación de la clase valores				2 min		socialización de lo aprendido durante la sesión			
3. Retroalimentación de ejercicios				3 min					
4. Tareas en casa y recomendaciones						Practicar de manera autónoma lo trabajado en clase			
FIRMA FORMADOR: 									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	7/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora: 4:00 -- 6:00	N° de sesión:103	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas: 15		Edades: 5 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: reconocer el implemnto deportivo							
Objetivo Especifico: reconoce e utiliza adecuadamente la raqueta como implemento deportivo para el juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión		Introduccion a la clase	x	5 min	raqueta pelota		
2. llamdo a lista		llamado a lista	x	5 min			
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales		Movilidad Articular		5 min			
4. juego pelota caliente		Calentamiento	x	5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y CINTA		
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva				
3. juegos de persecución utilizando implementos deportivos		Resistencia	Aerobica	x			
4. juegos de persecución utilizando			Anaerobica	x			
5.			Maxima				
6.		Velocidad	Desplazamiento	10 min			
7.			Reacción				
8.			Estatica				
9.		Flexibilidad	Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.		Acoplamiento			Raquetas pelotas		
2. mantiene un ritmo en la realización de ejrcicios de desplazamiento		Ritmo	x	15 min			
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7. controla ritmos en circuitos sugeridos por el formador		Adaptación	x	10 min			
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1. desplazamiento con combinación ritmica empuñando raqueta.			x	5 min	conos sogas palos de escoba, raqueta		
2.toma correcta de rauqueta con desplazamientos en circuitos		x		5 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estimamiento		5 min	estimamiento dinámico				
2.Retroalimentación de la clase valores		2 min	recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de empuñadura de raqueta				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	9/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora: 4:00 -- 6:00	N° de sesión: 104	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas: 15		Edades: 5 a 8 años	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: reconocer el implemto deportivo							
Objetivo Especifico: reconoce e utiliza adecuadamente la raqueta como implemento deportivo para el juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión		Introducción a la clase		x		raqueta pelota	
2. llamado a lista		llamado a lista		x		5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales		Movilidad Articular				5 min	
4. juego ponchados		Calentamiento		x		5 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y CINTA	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
2.			Explosiva				
3.			Aerobica				
4. trote en circuito sencillo		Resistencia	Anaerobica	5 min			
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7.			Reacción				
8.			Estática				
9. posa frente a mesa con brazos estirados pienes ligeramente flexionadas para realizar toque toque en esquinas de la mesa de juego		Flexibilidad	Dinamica	x		15 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO: Raquetas pelotas	
1.		Acoplamiento					
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. reacciona a estímulos sonoros (pito y aplauso)		Reacción		x		5 min	
7.		Adaptación					
8. adquiere noción de movimientos básicos de tenis de mesa		Patrones Basicos de Movimiento		x		5 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO: conos, raqueta.	
1. golpe de raqueta con pelota (dominar implemento deportivo)			x	5 min			
2. simulación de golpe con raqueta hacia varias direcciones		x		5 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento		5 min		estiramiento dinámico			
2. Retroalimentación de la clase valores		2 min		recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		3 min		pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión			
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				trabajo de empuñadura de raqueta			
FIRMA FORMADOR:							

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>INDEPORTES INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA EDUCACIÓN Y EL DEPORTE CUNDINAMARCA</p> </div> </div> <p>PLAN DIARIO DE CLASE</p> <p>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</p>							
Fecha:	10/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora:	4:00 -- 6:00	N° de sesión:	105
Nombre del Formador:				Marghy Ximena Reyes Mamanché		N° de deportistas:	
				15		Edades:	
				5 a 8 años			
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: reconocer el implemnto deportivo							
Objetivo Especifico: reconoce e utiliza adecuadamente la raqueta como implemento deportivo para el juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO raqueta pelota	
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión		Introduccion a la clase		x 5 min			
2. llamo a lista		llamado a lista		x 5 min			
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales		Movilidad Articular					
4. trote en escalera		Calentamiento		x 5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y CINTA	
		Capacidad		Manifestación			
1.		Fuerza		Maxima			
2.				Explosiva			
3.		Resistencia		Aerobica			
4. realización de circuito sencillo				Anaerobica			
5.				Maxima			
6. lleva y trae pelota de un extremo de		Velocidad		Desplazamiento			
7.				Reacción			
8.				Estatica			
9.		Flexibilidad		Dinamica			
				x		15 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos	
1. utiliza la raqueta en varias formas, sentado, de rodillas, de pie)		Acoplamiento		x 10 min			
2.		Ritmo					
3. línea recta con pelota sobre raqueta sin dejar caer		Equilibrio		x 15 min			
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6.		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo	
1. dominación de raqueta y pelota con desplazamiento		x				5 min	
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento							
		5 min		estiramiento dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores		2 min		recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3 min		pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión			
4. Tareas en casa y recomendaciones ge				trabajo de empuñadura de raqueta			
FIRMA FORMADOR: 							

CUNDINAMARCA		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA		INDEPORTES CUNDINAMARCA		INDEPORTES	
que Progresa!		PLAN DIARIO DE CLASE					
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	12/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora: 4:00 -- 6:00	N° de sesión: 106	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas: 15		Edades: 5 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: practicar con el implemto deportivo							
Objetivo Especifico: reconoce e utiliza adecuadamente la raqueta como implemento deportivo para el juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión		Introducción a la clase	x	5 min	conos lazos		
2. llamo a lista		llamado a lista	x	5 min			
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales		Movilidad Articular		5 min			
4. juego congelados		Calentamiento	x	5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs		
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3. juego en atrapar ping pong con las manos en diferentes direcciones.	Resistencia	Aerobica	x	10 min			
4.		Anaerobica					
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento					
7. desplazamientos de un lugar a otro		Reacción	x	5 min			
8.	Flexibilidad	Estatica					
9.		Dinamica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos		
1. realiza desplazamientos con raqueta hacia donde le pida el ping pong		Acoplamiento	x	15 mini			
2.		Ritmo					
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
6. enfoque hacia la direccionalidad de ping pong		Reacción	x	5 min			
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.		
1.Golpe de raqueta con pelota hacia varias direcciones		x		5 min			
2. pega ping pong en el centro de aro realizando desplazamientos	x						
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estimamiento		5 min	estiramiento dinámico				
2.Retroalimentación de la clase valores		2 min	recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			ejercicios básicos en la pared				
FIRMA FORMADOR:							

		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA			
PLAN DIARIO DE CLASE					
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA					
Fecha:	14/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora: 4:00 -- 6:00	N° de sesión: 107
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché		N° de deportistas: 15		N° de semana: 3	
INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: ejecutas diferentes posturas con ejercicios dinámicos					
Objetivo Especifico: adquiere la postura inicial básica para el juego					
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):					
VALORES SOCIALES Y PERSONALES					
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participación
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE					
PARTE INICIAL					
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introducción a la clase	x		5 min	conos lazos
2. llamado a lista	llamado a lista	x		5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales	Movilidad Articular			5 min	
4. juego cadenita	Calentamiento	x		5 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs
1.	Fuerza	Maxima			
2.		Explosiva			
3.	Resistencia	Aerobica			
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6.		Desplazamiento			
7.		Reacción			
8.		Estatica			
9. Ejecuta diferentes posturas y estiramientos que beneficien la técnica del tenis de mesa.	Flexibilidad	Dinamica	x	20 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO: Raquetas pelotas, conos
1.	Acoplamiento				
2.	Ritmo				
3. Con ayuda de un circuito de cuatro estaciones involucradas en los diferentes cambios de equilibrio se desarrolla la secuencia (carrera de observación)	Equilibrio	x		10 min	
4.	Orientación				
5.	Diferenciación				
6.	Reacción				
7.	Adaptación				
8. salto, trote con secuencias	Patrones Basicos de Movimiento	x		10 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 2					
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.
1. Participa e identifica la postura básica al estar en un juego		x		10 min	
2. insistir en ejercicio contra la pared, golpe de pelota con raqueta		x		10 min	
3.					
4.					
PARTE FINAL					
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico		
2. Retroalimentación de la clase valores		2 min	recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos		
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión		
4. Tareas en casa y recomendaciones			ejercicios básicos en la pared		
FIRMA FORMADOR: 					

		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	16/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora: 4:00 -- 6:00	N° de sesión: 108	
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché			N° de deportistas: 15		Edades: 5 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		
Objetivo General: ejecutar diferentes posturas con ejercicios dinámicos						
Objetivo Específico: adquirir la postura inicial básica para el juego						
Objetivo Técnico o Táctico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia		Autodisciplina	Participación X	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio	Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introducción a la clase	x	5 min	conos lazos		
2. llamado a lista	llamado a lista	x	5 min			
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales	Movilidad Articular		5 min			
4. trote suave alrededor de mesas	Calentamiento	x	5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pong		
1.	Fuerza	Maxima				
2.		Explosiva				
3.	Resistencia	Aerobica				
4.		Anaerobica				
5.	Velocidad	Maxima				
6. de un cono hacia otro cono con postura básica (inclinado), cambiando ritmo		Desplazamiento	x			20 min
7.		Reacción				
8.		Estática				
9.	Flexibilidad	Dinamica				
MATERIALES Y RECURSO						
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	Raquetas pelotas, conos		
1.	Acoplamiento					
2.	Ritmo					
3. mantiene puntas de pie para tener estabilidad en postura	Equilibrio	x	15 min			
4.	Orientación					
5.	Diferenciación					
6.	Reacción					
7.	Adaptación					
8.	Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES	Técnico	Táctico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.		
1. juego con desplazamiento teniendo en cuenta postura básica del juego	x					
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO		
1. Estiramiento		5 min	estiramiento dinámico			
2. Retroalimentación de la clase valores		2 min	recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos		3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión			
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			practica postura básica			
FIRMA FORMADOR: 						

CUNDINAMARCA Iniciación que Progresas		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDINAMARCA	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	17/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora:	4:00 -- 6:00	N° de sesión:	109
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		15	
Edades:		5 a 8 años					
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo							
Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo		Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase			5 min	conos lazos		
2. llamo a lista	llamado a lista			5 min			
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales	Movilidad Articular			x			
4.juego atrapadas	Calentamiento			x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs		
	Capacidad	Manifestación					
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3.	Resistencia	Aerobica					
4. calentamiento muscular		Anaerobica		x			
5.	Velocidad	Maxima		15 min			
6.		Desplazamiento					
7.		Reacción					
8.		Estática					
9. trabajo de podocefalico	Flexibilidad	Dinamica		x	20 min		
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos		
1.	Acoplamiento						
2. sube en ritmo constante	Ritmo			x			
3.	Equilibrio			60 min			
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.	Adaptación						
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.			
1. Juego 1x1 teniendo en cuenta las reglas de juego	x		30 min				
2. aplica tecnicas y ejercicios realizados durante el mes		x	30 min				
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN		Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estimamiento	5 min		estiramiento dinámico				
2.Retroalimentación de la clase valores	2 min		recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	3 min		pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de postura en casa				
FIRMA FORMADOR: 							



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 19/09/2022 Lugar: Municipio: SUESCA Hora: 4:00 -- 6:00 N° de sesión: 110 N° de semana: 4

Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché N° de deportistas: 15 Edades: 5 a 8 años

INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introducción a la clase		5 min	conos lazos
2. llamado a lista	llamado a lista		5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales	Movilidad Articular	x	5 min	
4. juego atrapadas	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4. calentamiento muscular		Anaerobica	x 15 min	
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacción		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	x 20 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos
1.	Acoplamiento		
2. sube en ritmo constante	Ritmo	x 60 min	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.
1. Juego 1x1 teniendo en cuenta las reglas de juego	x		30 min	
2. aplica tecnicas y ejercicios realizados durante el mes		x	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	5 min	estiramiento dinámico	
2. Retroalimentación de la clase valores	2 min	recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones		trabajo de postura en casa	

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA



PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha: 21/09/2022 Lugar: Municipio: SUESCA Hora: 4:00 -- 6:00 N° de sesión: 111 N° de semana: 4

Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché N° de deportistas: 15 Edades: 5 a 8 años

INICIACIÓN X FUNDAMENTACIÓN PERFECCIONAMIENTO

Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo

Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introducción a la clase		5 min	conos lazos
2. llamado a lista	llamado a lista		5 min	
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales	Movilidad Articular	x	5 min	
4. juego atrapadas	Calentamiento	x	5 min	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	Capacidad	Manifestación	Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs
1.	Fuerza	Maxima		
2.		Explosiva		
3.	Resistencia	Aerobica		
4. calentamiento muscular		Anaerobica	x 15 min	
5.	Velocidad	Maxima		
6.		Desplazamiento		
7.		Reacción		
8.	Flexibilidad	Estatica		
9. trabajo de podocefalico		Dinamica	x 20 min	

ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos
1.	Acoplamiento		
2. sube en ritmo constante	Ritmo	x 60 min	
3.	Equilibrio		
4.	Orientación		
5.	Diferenciación		
6.	Reacción		
7.	Adaptación		
8.	Patrones Basicos de Movimiento		

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.
1. Juego 1x1 teniendo en cuenta las reglas de juego	x		30 min	
2. aplica tecnicas y ejercicios realizados durante el mes		x	30 min	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1. Estiramiento	5 min	estiramiento dinámico	
2. Retroalimentación de la clase valores	2 min	recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos	
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	3 min	pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión	
4. Tareas en casa y recomendaciones		trabajo de postura en casa	

FIRMA FORMADOR:

CUNDINAMARCA Iniciación que Progresas		GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA				INDEPORTES INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE CUNDINAMARCA	
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	23/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora:	4:00 -- 6:00	N° de sesión:	112
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		15	
Edades:		5 a 8 años					
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: tecnica de trabajo de implemento deportivo							
Objetivo Especifico: trabaja actividades donde evidencie el desarrollo de golpe.							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	x	Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación	X
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase			5 min	conos lazos		
2. llamo a lista	llamado a lista			5 min			
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales	Movilidad Articular			x			
4.juego atrapadas	Calentamiento			x			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y ping pongs		
	Capacidad	Manifestación					
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3.	Resistencia	Aerobica					
4. calentamiento muscular		Anaerobica		x			
5.	Velocidad	Maxima		15 min			
6.		Desplazamiento					
7.		Reacción					
8.	Flexibilidad	Estática					
9. trabajo de podocefalico		Dinamica		x			
20 min							
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas, conos		
1.	Acoplamiento						
2. sube en ritmo constante	Ritmo						
3.	Equilibrio			x			
4.	Orientación			60 min			
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7.	Adaptación						
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO aros , raqueta.			
1. Juego 1x1 teniendo en cuenta las reglas de juego	x		30 min				
2. aplica tecnicas y ejercicios realizados durante el mes		x	30 min				
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN		Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1.Estimamiento	5 min		estiramiento dinámico				
2.Retroalimentación de la clase valores	2 min		recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos				
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos	3 min		pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de postura en casa				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	24/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora:	N° de sesión: 113	N° de semana: 4			
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas: 15		Edades: 5 a 8 años			
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar bienvenida a deportista									
Objetivo Especifico: permitir un espacio de recreación introduciendo el deporte de manera recreativa y lúdica									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto				Convivencia				Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo				Cumplimiento		X		Juego Limpio	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. Bienvenida		Introducción a la clase		x		5 min			
2.		llamado a lista		x		5 min			
3. rotación de brazos, manos piernas, ca		Movilidad Articular				5 min			
4. juego congelados		Calentamiento		x		5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidad		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y BOMBAS	
1.		Fuerza		Manifestación					
2.				Maxima					
3.				Explosiva					
4.		Resistencia		Aerobica					
5.				Anaerobica					
6. Con raqueta y la bomba se desplazan de un lugar a otro manteniendola sobre el color que se sugiere de la raqueta sin dejarla caer		Velocidad		Maxima		15 min			
7.				Desplazamiento		x			
8.				Reacción					
9.		Flexibilidad		Estática					
10.				Dinámica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento							
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6.		Reacción							
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				5 min		estiramiento dinamico extremidades superiores e inferiores			
2. Retroalimentación de la clase valores						socialización de lo aprendido durante la sesión			
3. Retroalimentación de ejercicios									
4. Tareas en casa y recomendaciones ge						Practicar de manera autonoma lo trabajado en clase			
FIRMA FORMADOR: 									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	26/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora: 4:00 -- 6:00	N° de sesión: 114	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas: 15		Edades: 5 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: reconocer el implemnto deportivo							
Objetivo Especifico: recomoce e utiliza adecuadamente la raqueta como implemento deportivo para el juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. juego con bombas y raqueta	Introduccion a la clase	x	5 min	bombas y raqueta			
2.	llamado a lista	x	5 min				
3.	Movilidad Articular		5 min				
4. Juego ponchados	Calentamiento	x	5 min				
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidad	Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y CINTA		
1.	Fuerza	Manifestación					
2.		Maxima					
3.		Explosiva					
4.	Resistencia	Aerobica					
5.		Anaerobica					
6. se desplaza en los difrentes puntos especificados con conos, de manera progresiva	Velocidad	Maxima		10 min			
7.		Desplazamiento	x				
8.		Reacción					
9.	Flexibilidad	Estatica					
		Dinamica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO Raquetas pelotas			
1. Toque de pelota dentro / fuera del aro con raqueta	Acoplamiento	x	20 min				
2.	Ritmo						
3.	Equilibrio						
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7. No deja caer pelota con raqueta pasando por circuito	Adaptación	x	10 min				
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO conos sogas palos de escoba			
1. correr por obátculos al escuchar el sonido del silbato	x		5 min				
2.							
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES		Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento		5 min	estiramiento dinamico extremidades superiores e inferiores				
2. Retroalimentación de la clase valores		2 min	socialización de lo aprendido durante la sesión				
3. Retroalimentación de ejercicios		3 min					
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			Practicar de manera autonoma lo trabajado en clase				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE +A1:J49CU+A1:J43NDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	28/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora:	4:00 a 6:00	N° de sesión:	115	N° de semana:	5
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas: 15			Edades: 5 a 8 años		
INICIACIÓN		X		FUNDAMENTACIÓN				PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: realizar bienvenida a deportista									
Objetivo Especifico: permitir un espacio de recreación introduciendo el deporte de manera recreativa y lúdica									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto				Convivencia				Autodisciplina	
Honestidad				Justicia				Reconocimiento	
Trabajo en equipo		x		Cumplimiento				Juego Limpio	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES						Tiempo 20 MIN		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejercicios básicos de motricidad		Introducción a la clase				x		5 min	
2.		llamado a lista				x		5 min	
3. rotación de extremidades superiores e inferiores		Movilidad Articular						5 min	
4. skipping sobre línea recta		Calentamiento				x		5 min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidad		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN		MATERIALES Y RECURSO: ping	
				Manifestación				pong, raqueta, conos	
1.		Fuerza		Maxima					
2.				Explosiva					
3.		Resistencia		Aerobica					
4.				Anaerobica					
5.				Maxima					
6. se desliza con pelota y raqueta		Velocidad		Desplazamiento		x		10 min	
7.				Reacción					
8. en el puesto junto a un cono mantiene estable pelota con raqueta				Estática		x		5 min	
9.		Flexibilidad		Dinámica					
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas				Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. toma clásica de raqueta llevando y trando pelota sobre la misma.		Acoplamiento		x		20 min			
2.				Ritmo					
3.				Equilibrio					
4.				Orientación					
5.				Diferenciación					
6.				Reacción					
7.				Adaptación					
8.				Patrones Básicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico		Tactico		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.									
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES				Tiempo 10 MIN		Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento				5 min		estiramiento dinámico extremidades superiores e inferiores			
2. Retroalimentación de la clase valores				2 min		socialización de lo aprendido durante la sesión			
3. Retroalimentación de ejercicios				3 min					
4. Tareas en casa y recomendaciones						Practicar de manera autónoma lo trabajado en clase			
FIRMA FORMADOR: 									

<div>  <div> GOBERNACIÓN DE C+A1: J43UNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE </div>  </div>							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	30/09/2022	Lugar:	Municipio: SUESCA	Hora: 4:00 -- 6:00	N° de sesión: 116	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: Marghy Ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas: 15		Edades: 5 a 8 años	
INICIACIÓN	X	FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: reconocer el implemnto deportivo							
Objetivo Especifico: reconoce e utiliza adecuadamente la raqueta como implemento deportivo para el juego							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	X
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO		
1. explicación de las actividades a realizar durante la sesión	Introduccion a la clase			x 5 min	raqueta pelota		
2. llamo a lista	llamado a lista			x 5 min			
3. ejercicios que permitan el fortalecimiento de extremidades corporales	Movilidad Articular			5 min			
4. juego pelota caliente	Calentamiento			x 5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES	Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO: RAQUETA Y CINTA		
	Capacidad	Manifestación					
1.	Fuerza	Maxima					
2.		Explosiva					
3. juegos de persecución utilizando implementos deportivos	Resistencia	Aerobica	x				
4. juegos de persecución utilizando		Anaerobica	x				
5.	Velocidad	Maxima					
6.		Desplazamiento		10 min			
7.		Reacción					
8.		Estática					
9.	Flexibilidad	Dinamica					
ACTIVIDADES	Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO		
1.	Acoplamiento				Raquetas pelotas		
2. mantiene un ritmo en la realización de ejercicios de desplazamiento	Ritmo			x 15 min			
3.	Equilibrio						
4.	Orientación						
5.	Diferenciación						
6.	Reacción						
7. controla ritmos en circuitos sugeridos por el formador	Adaptación			x 10 min			
8.	Patrones Basicos de Movimiento						
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES	Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO		
1. desplazamiento con combinación rítmica empujando raqueta.		x	5 min		conos sogas palos de escoba, raqueta		
2. toma correcta de raqueta con desplazamientos en circuitos	x		5 min				
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES	Tiempo 10 MIN		Actividad	MATERIALES Y RECURSO			
1. Estiramiento	5 min		estiramiento dinámico				
2. Retroalimentación de la clase valores	2 min		recordar la responsabilidad en el ejercicio de asistir a los entrenamientos				
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos	3 min		pasar a uno de los niños al azar y preguntar cosas que se vieron durante la sesión				
4. Tareas en casa y recomendaciones ge			trabajo de empuñadura de raqueta				
FIRMA FORMADOR: 							

FUNDAMENTACION

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	2/0/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora:4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 100	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: circuito de trabajo						
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase		x	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista		x	5 min	
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular		x	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento		x	5min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación		lazo y conos	
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min	
2.			Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus			Aerobica	x	15 min	
4.		Resistencia	Anaerobica			
5.						
6.		Velocidad	Maxima			
7.			Desplazamiento			
8.			Reacción			
9.		Flexibilidad	Estatica			
			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento			cono, Ping pong conos	
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6. juegos pre-deportivos		Reacción		x	15 min	
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x		20 min	raqueta y mesa de juego	
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	Dinámico		
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura		
FIRMA FORMADOR:						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	3/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora:4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 101	N° de semana: 1
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: circuito de trabajo						
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase		x	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista		x	5 min	
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular		x	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento		x	5min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación		lazo y conos	
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min	
2.			Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus			Aerobica	x	15 min	
4.		Resistencia	Anaerobica			
5.			Maxima			
6.		Velocidad	Desplazamiento			
7.			Reacción			
8.			Estatica			
9.		Flexibilidad	Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento			cono, Ping pong conos	
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6. juegos pre-deportivos		Reacción		x	15 min	
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x		20 min	raqueta y mesa de juego	
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	Dinámico		
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura		
FIRMA FORMADOR:						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	5/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 102	N° de semana: 2
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: circuito de trabajo						
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase		x	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista		x	5 min	
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular		x	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento		x	5min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación		lazo y conos	
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min	
2.			Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus			Aerobica	x	15 min	
4.		Resistencia	Anaerobica			
5.						
6.		Velocidad	Maxima			
7.			Desplazamiento			
8.			Reacción			
9.		Flexibilidad	Estatica			
			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento			cono, Ping pong conos	
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6. juegos pre-deportivos		Reacción		x	15 min	
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x		20 min	raqueta y mesa de juego	
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	Dinámico		
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura		
FIRMA FORMADOR:						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	7/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora:4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 103	N° de semana: 2			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x		
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus		Resistencia	Aerobica	x	15 min				
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x	15 min			
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento			5 min	Dinámico					
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	9/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 104	N° de semana: 2			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		x	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus			Aerobica	x	15 min				
4.		Resistencia	Anaerobica						
5.									
6.		Velocidad	Maxima						
7.			Desplazamiento						
8.			Reacción						
9.		Flexibilidad	Estatica						
			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x	15 min			
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elementos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento			5 min	Dinámico					
2.Retroalimentación de la clase valores			5 min						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	10/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 105	N° de semana: 2			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		x	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus			Aerobica	x	15 min				
4.		Resistencia	Anaerobica						
5.									
6.		Velocidad	Maxima						
7.			Desplazamiento						
8.			Reacción						
9.		Flexibilidad	Estatica						
			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x	15 min			
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento			5 min	Dinámico					
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA										
INDEPORTES CUNDINAMARCA										
PLAN DIARIO DE CLASE										
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA										
Fecha:	12/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 106	N° de semana: 3				
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años				
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO				
Objetivo General: circuito de trabajo										
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito										
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):										
VALORES SOCIALES Y PERSONALES										
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación				
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x			
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa				
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE										
PARTE INICIAL										
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min				
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min				
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min				
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min				
PARTE CENTRAL-PARTE 1										
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO				
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos				
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min					
2.			Explosiva							
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus		Resistencia	Aerobica	x	15 min					
4.			Anaerobica							
5.		Velocidad	Maxima							
6.			Desplazamiento							
7.			Reacción							
8.		Flexibilidad	Estatica							
9.			Dinamica							
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO				
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos				
2.		Ritmo								
3.		Equilibrio								
4.		Orientación								
5.		Diferenciación								
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x	15 min				
7.		Adaptación								
8.		Patrones Basicos de Movimiento								
PARTE CENTRAL-PARTE 2										
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO				
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego				
2.										
3.										
4.										
PARTE FINAL										
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO					
1.Estimamiento			5 min	Dinámico						
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim							
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento						
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura						
FIRMA FORMADOR:										

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	14/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 107	N° de semana: 3			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x		
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus		Resistencia	Aerobica	x	15 min				
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x				
7.		Adaptación				15 min			
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento			5 min	Dinámico					
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	16/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 108	N° de semana: 3
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO
Objetivo General: circuito de trabajo						
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase		x	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista		x	5 min	
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular		x	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento		x	5min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación		lazo y conos	
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min	
2.			Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus			Aerobica	x	15 min	
4.		Resistencia	Anaerobica			
5.						
6.		Velocidad	Maxima			
7.			Desplazamiento			
8.			Reacción			
9.		Flexibilidad	Estatica			
			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento			cono, Ping pong conos	
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6. juegos pre-deportivos		Reacción		x	15 min	
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x		20 min	raqueta y mesa de juego	
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	Dinámico		
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura		
FIRMA FORMADOR:						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	17/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 109	N° de semana: 3			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x		
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus		Resistencia	Aerobica	x	15 min				
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x	15 min			
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento			5 min	Dinámico					
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	19/09/2029	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora:4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 110	N° de semana: 4
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: circuito de trabajo						
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo	20 MIN	
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase		x	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista		x	5 min	
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular		x	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento		x	5min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo	90 MIN	
		Capacidad	Manifestación			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min	
2.			Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus			Aerobica	x	15 min	
4.		Resistencia	Anaerobica			
5.						
6.		Velocidad	Maxima			
7.			Desplazamiento			
8.			Reacción			
9.		Flexibilidad	Estatica			
			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		
1.		Acoplamiento				
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6. juegos pre-deportivos		Reacción		x	15 min	
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x		20 min	raqueta y mesa de juego	
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo	10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO
1.Estimamiento			5 min		Dinámico	
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min		escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento	
4. Tareas en casa y recomendaciones generales					Trabajo en csa frente a espejo de postura	
FIRMA FORMADOR:						

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	21/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora:4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 111	N° de semana: 4			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x		
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus		Resistencia	Aerobica	x	15 min				
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x				
7.		Adaptación			15 min				
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento			5 min	Dinámico					
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	23/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 112	N° de semana: 4			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x		
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus		Resistencia	Aerobica	x	15 min				
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x	15 min			
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento			5 min	Dinámico					
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACIÓN DE +I6+A1:J34+I6+A1+A1:J49									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	24/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora:4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 113	N° de semana: 4			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x		
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus		Resistencia	Aerobica	x	15 min				
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x				
7.		Adaptación				15 min			
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento			5 min	Dinámico					
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA						
INDEPORTES CUNDINAMARCA						
PLAN DIARIO DE CLASE						
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA						
Fecha:	26/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 114	N° de semana: 5
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x	PERFECCIONAMIENTO	
Objetivo General: circuito de trabajo						
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						
VALORES SOCIALES Y PERSONALES						
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE						
PARTE INICIAL						
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase		x	5 min	
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista		x	5 min	
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular		x	5min	
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento		x	5min	
PARTE CENTRAL-PARTE 1						
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO	
		Capacidad	Manifestación		lazo y conos	
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min	
2.			Explosiva			
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus			Aerobica	x	15 min	
4.		Resistencia	Anaerobica			
5.						
6.		Velocidad	Maxima			
7.			Desplazamiento			
8.			Reacción			
9.		Flexibilidad	Estatica			
			Dinamica			
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento			cono, Ping pong conos	
2.		Ritmo				
3.		Equilibrio				
4.		Orientación				
5.		Diferenciación				
6. juegos pre-deportivos		Reacción		x	15 min	
7.		Adaptación				
8.		Patrones Basicos de Movimiento				
PARTE CENTRAL-PARTE 2						
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo	MATERIALES Y RECURSO	
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x		20 min	raqueta y mesa de juego	
2.						
3.						
4.						
PARTE FINAL						
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	Dinámico		
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento		
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura		
FIRMA FORMADOR:						

GOBERNACIÓN DE +I6+A1:J34+I6+A1+A1:J43									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	28/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora:4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 115	N° de semana: 5			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio	x		
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1.Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus		Resistencia	Aerobica	x	15 min				
4.			Anaerobica						
5.		Velocidad	Maxima						
6.			Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.		Flexibilidad	Estatica						
9.			Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x	15 min			
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elemntos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1.Estimamiento			5 min	Dinámico					
2.Retroalimentación de la clase valores			5 mim						
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en csa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR:									

GOBERNACIÓN DE CU+ A1: J44NDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
PLAN DIARIO DE CLASE									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
Fecha:	28/09/2022	Lugar: salon	Municipio: suesca	Hora: 4: 00 pm 6: 00 pm	N° de sesión: 116	N° de semana: 5			
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes				N° de deportistas: 15		Edades: 9 a 14 años			
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		x		PERFECCIONAMIENTO			
Objetivo General: circuito de trabajo									
Objetivo Especifico: trabajo de postura en circuito									
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):									
VALORES SOCIALES Y PERSONALES									
Respeto		Convivencia	x	Autodisciplina	x	Participación			
Honestidad	x	Justicia		Reconocimiento		Autodominio		x	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento	x	Juego Limpio		Recompensa			
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE									
PARTE INICIAL									
ACTIVIDADES					Tiempo 20 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
1. explicación de ejercicio		Introducción a la clase			x	5 min			
2. lista a medida que llegan a la clase		llamado a lista			x	5 min			
3. flexibilidad articular		Movilidad Articular			x	5min			
4. trabajo de calentamiento por secciones		Calentamiento			x	5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1									
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas			Tiempo 90 MIN	MATERIALES Y RECURSO			
		Capacidad	Manifestación			lazo y conos			
1. Ejercicios de rutina inicio y final de la clase de los diferentes grupos musculares.		Fuerza	Maxima	x	15 min				
2.			Explosiva						
3. Ejercicios de rutina para la capacidad física de resistencia aeróbica, según sus			Aerobica	x	15 min				
4.		Resistencia	Anaerobica						
5.			Maxima						
6.		Velocidad	Desplazamiento						
7.			Reacción						
8.			Estatica						
9.		Flexibilidad	Dinamica						
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas			Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1.		Acoplamiento				cono, Ping pong conos			
2.		Ritmo							
3.		Equilibrio							
4.		Orientación							
5.		Diferenciación							
6. juegos pre-deportivos		Reacción			x	15 min			
7.		Adaptación							
8.		Patrones Basicos de Movimiento							
PARTE CENTRAL-PARTE 2									
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico		Tiempo	MATERIALES Y RECURSO			
1. Circuito de trabajo por estaciones enfatizando postura con elementos de juego		x			20 min	raqueta y mesa de juego			
2.									
3.									
4.									
PARTE FINAL									
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad	MATERIALES Y RECURSO				
1. Estiramiento			5 min	Dinámico					
2. Retroalimentación de la clase valores			5 min						
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos			2 min	escoger al azar deportista y preguntar a cerca del entrenamiento					
4. Tareas en casa y recomendaciones generales				Trabajo en casa frente a espejo de postura					
FIRMA FORMADOR: 									

PERFECCIONAMIENTO

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>INDEPORTES INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA</p> </div> </div> <p>PLAN DIARIO DE CLASE</p> <p>ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA</p>							
Fecha:	2/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora: 4.00 PM	N° de sesión: 96	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 MI		MATERIALES Y RECURSO escalera, cinta	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min			
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 MI		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO sogas	
1.		Acoplamiento					
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO aros pingpong mesa y raqueta	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min			
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realizacion de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR:							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	3/09/2022	Lugar: salón comunal castellana	Municipio: suesca	Hora: 4.00 PM	N° de sesión: 97	N° de semana: 1	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Min		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introducción a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 Min		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO: sogas	
1.		Acoplamiento					
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecución de servicio con trayectoria corta y rotación de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			5 min	dinámico			
2. Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio físico en días de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	5/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora: 4.00 PM	N° de sesión: 98	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introducción a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			5 min	dinámico			
2. Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio físico en días de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	7/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 99	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	9/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora: 4.00 PM	N° de sesión: 100	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			5 min	dinámico			
2. Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio físico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	10/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 101	N° de semana: 2	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	12/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 102	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	14/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 103	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	16/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 104	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA INDEPORTES CUNDINAMARCA PLAN DIARIO DE CLASE</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	17/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora: 4.00 PM	N° de sesión: 105	N° de semana: 3	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			5 min	dinámico			
2. Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio físico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	9/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 106	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	9/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 106	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	21/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 107	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	23/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 108	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estimamiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR:							

GOBERNACIÓN DE +I6+A1:J34+A1:J+A1:J34							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	24/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 109	N° de semana: 4	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	26/09/2022	Lugar: salón comunal castellana	Municipio: suesca	Hora: 4:00 PM	N° de sesión: 110	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento): asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Min		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introducción a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5 min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Físicas		Tiempo 90 Min		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO: sogas	
1.		Acoplamiento					
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecución de servicio con trayectoria corta y rotación de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			5 min	dinámico			
2. Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio físico en días de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	28/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora:4.00 PM	N° de sesión: 111	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1.Estiramiento			5 min	dinámico			
2.Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3.Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio fisico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

GOBERNACIÓN DE CUNDINAMARCA							
INDEPORTES CUNDINAMARCA							
PLAN DIARIO DE CLASE							
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA							
Fecha:	30/09/2022	Lugar: salon comunal castellana	Municipio: suesca	Hora: 4.00 PM	N° de sesión: 112	N° de semana: 5	
Nombre del Formador: Marghy ximena Reyes Mamanché				N° de deportistas:		Edades: 14 a 17 años	
INICIACIÓN		FUNDAMENTACIÓN		PERFECCIONAMIENTO		x	
Objetivo General: servicios con trayectoria larga y corta							
Objetivo Especifico: ejecuta servicios de diversas formas							
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):.asume diferentes movimientos de juego 1x1 y 2x2 servicios							
VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto		Convivencia		Autodisciplina		Participación	x
Honestidad		Justicia		Reconocimiento		Autodominio	
Trabajo en equipo	x	Cumplimiento		Juego Limpio	x	Recompensa	x
DESARROLLO DE LA SESIÓN DE CLASE							
PARTE INICIAL							
ACTIVIDADES				Tiempo 20 Mi		MATERIALES Y RECURSO	
1. actividades ludico deportivas		Introduccion a la clase		x 5 min		escalera, cinta	
2. llamado a lista		llamado a lista		x 5 min			
3.		Movilidad Articular		x 5 min			
4. trabajo con cubo deportivo		Calentamiento		x 5min			
PARTE CENTRAL-PARTE 1							
ACTIVIDADES		Capacidades Fisicas		Tiempo 90 Mi		MATERIALES Y RECURSO: conos	
		Capacidad	Manifestación				
1.		Fuerza	Maxima				
			Explosiva				
3.		Resistencia	Aerobica				
4.			Anaerobica				
5.		Velocidad	Maxima				
6.			Desplazamiento				
7. trabajo con conos por colores			Reacción	x	15 min		
8.		Flexibilidad	Estatica				
			Dinamica				
ACTIVIDADES		Capacidades Coordinativas		Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1.		Acoplamiento				sogas	
2. ejercicios de cambios de ritmo y variación		Ritmo		x	10 min		
3.		Equilibrio					
4.		Orientación					
5.		Diferenciación					
		Reacción					
7.		Adaptación					
8.		Patrones Basicos de Movimiento					
PARTE CENTRAL-PARTE 2							
ACTIVIDADES		Técnico	Tactico	Tiempo		MATERIALES Y RECURSO	
1. ejecucion de servicio con trayectoria corta y rotacion de pelota		x	x	20 min		aros pingpong mesa y raqueta	
2. trabajo especificos de conceptos de servicio		x		20 min			
3.							
4.							
PARTE FINAL							
ACTIVIDADES			Tiempo 10 MIN	Actividad		MATERIALES Y RECURSO	
1. Estiramiento			5 min	dinámico			
2. Retroalimentación de la clase valores			2 min	destacar la puntualidad y el trabajo en equipo			
3. Retroalimentación de ejercicios propuestos				realización de ejercicio físico en dias de no entrenamiento.			
4. Tareas en casa y recomendaciones generales			3 min				
FIRMA FORMADOR: 							

ANEXO 2 horarios y sitios de entrenamiento

CUNDINAMARCA		INDEPORTES CUNDINAMARCA							INDEPORTES	
		ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA								
		HORARIOS Y SITIOS DE ENTRENAMIENTO								
DEPORTE / MODALIDAD:		TENIS DE MESA / MODALIDAD PRESENCIAL								
MUNICIPIO:		SUESCA CUNDINAMARCA								
NOMBRE DEL FORMADOR:		MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ								
HORARIOS	CONCEPTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	OBSERVACIONES	
7:00 AM A 8:00 AM	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
9:00 AM A 12:00 AM	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
12:00 PM	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
3:00 P.M. A 5 P.M.	GRUPO	INICIACION		INICIACION		INICIACION				
	SEDE DE TRABAJO	SALON COMUNAL LA CATELLANA		SALON COMUNAL LA CATELLANA		SALON COMUNAL LA CATELLANA				
4 P.M. A 6 P.M.	GRUPO	FUNDAMENTACION PERFECCIONAMINETO		FUNDAMENTACION PERFECCIONAMINETO		FUNDAMENTACION PERFECCIONAMINETO				
	SEDE DE TRABAJO	SALON COMUNAL LA CATELLANA		SALON COMUNAL LA CASTELLANA		SALON COMUNAL LA CASATELLANA				
5 P.M. A 6 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
6 P.M. A 7:30 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
7 P.M. A 8 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
8 P.M. A 9 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
9 P.M. A 10 P.M.	GRUPO									
	SEDE DE TRABAJO									
NOMBRE MONITOR		MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ								

ANEXO 3 cuadro de días de entrenamiento mes de AGOSTO

CATEGORIAS	FECHAS	HORARIOS	SITIOS
INICIACIÓN	02/09/2022	LUNES : 3:00 pm a 5:00 pm	SALON COMUNAL BARRIO LA CASTELLANA
	03/09/2022		
	05/09/2022		
	07/09/2022	MIERCOLES 3:00 pm a 5:00 pm	
	09/09/2022		
	10/09/2022		
	12/09/2022		
	14/09/2022		
	16/09/2022		
	17/09/2022	VIERNES: 3:00 pm a 5:00 pm	
	19/09/2022		
	21/09/2022		
	23/09/2022		
	24/09/2022		
	26/09/2022		
	28/09/2022		
	30/09/2022		
FUNDAMENTACIÓN	02/09/2022	LUNES : 4:00 pm a 6:00 pm	SALON COMUNAL BARRIO LA CASTELLANA
	03/09/2022		
	05/09/2022		
	07/09/2022	MIERCOLES : 4:00 pm a 6:00 pm	
	09/09/2022		
	10/09/2022		
	12/09/2022		
	14/09/2022		
	16/09/2022		
	17/09/2022	VIERNES 9:00 am a 11:00 am	
	19/09/2022		
	21/09/2022		
	23/09/2022		
	24/09/2022		
	26/09/2022		
	28/09/2022		
	30/09/2022		
PERFECCIONAMIENTO	02/09/2022	LUNES : 4:00 pm a 6:00 pm	SALON COMUNAL BARRIO LA CASTELLANA
	03/09/2022		
	05/09/2022		
	07/09/2022		
	09/09/2022		
	10/09/2022		
	12/09/2022		
	14/09/2022		
	16/09/2022		

	17/09/2022 19/09/2022 21/09/2022 23/09/2022 24/09/2022 26/09/2022 28/09/2022 30/09/2022	MIERCOLES : 4:00 pm a 6:00 pm VIERNES 3:00 am a 6:00 am	
--	--	--	--

OBLIGACIÓN 7

ANEXO 1 fichas de inscripción

**FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022**

Disciplina deportiva: **TENIS DE MESA**



1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Johan Feiney
APELLIDOS: Montaño Niño
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 12 AÑO 2015
Número de Identificación: 1078.350036
Año que cursa: 1º Nombre de la Institución Educativa: Gonzalo Jimenez de Quesada
Edad: 6 años Talla de Calzado: 32 Talla pantaloneta: 12 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 4 # 7-81
Nombres y Apellidos del padre: Giovani Montaño Silva
Documento de identidad: 3028933 de Cachanipa
Teléfono: 3124308235
Nombres y Apellidos de la madre: Saayra Milena Niño Sánchez
Documento de identidad: 20965567 de Suesca
Teléfono: 3118548967
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Saayra Milena Niño
Teléfono en caso de emergencia: 3118548967

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ Intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☐
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☒
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raízal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☒ indígena ☐ criolla ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: Si ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: Si ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: Si ☒ NO ☐ Cual Torción Testicular
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Firma del Menor: _____

T.I: _____

CELULAR _____

Firma del acudiente

C.C. 20965567

CELULAR 3118548967

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.

CC: 1078350108

Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA

Teléfono: 3013309420

Email: ximereyesma@gmail.com



Facebook: /CundiGob Instagram: @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º
Código Postal: 111321 - Teléfono: 719 1204
www.indeportescundinamarca.gov.co

**ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO**

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Saayra Helena Niño Sánchez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965567 de Suesca Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Johan Ferney Montaño Niño, con Tarjeta de identidad No. _____ a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de _____.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los seis (6) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Saayra Helena Niño
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965567 Suesca

TELÉFONO 3118548967

DIRECCIÓN Cra 4 # 7-81



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Sarayita Helena Niño Sánchez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965567 de Suesca Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Johan Farney Montaña Niño con Tarjeta de identidad No. 11078.350.036 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19. Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los 05 (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Sarayita Helena Niño
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965567 Suesca

TELÉFONO 3118348967

DIRECCIÓN _____



Huella

ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	RC
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1078350036
NOMBRES	JOHAN FERNEY
APELLIDOS	MONTAÑO NIÑO
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	SUESCA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	NUEVA EPS S.A.	CONTRIBUTIVO	01/04/2019	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión: 03/06/2022 19:21:33 Estación de origen: 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en esta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

[IMPRIMIR](#) [CERRAR VENTANA](#)



FOTO

NOMBRES: SOFIA
 APELLIDOS: RODRIGUEZ
 FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 08 AÑO 2011
 Número de Identificación: 1072 700 212
 Año que cursa: SEXTO Nombre de la Institución Educativa: CONCEPCION JIMENEZ DE OJEDA
 Edad: 10 Talla de Calzado: 35 Talla pantalóneta: 14 Talla Camiseta: 12
 Dirección y Lugar de Domicilio: 0-JARDINES AURORA
 Nombres y Apellidos del padre: JOHN STIVEN GOMEZ BERNAL
 Documento de Identidad: _____ de COLOMBIA
 Teléfono: 321240965
 Nombres y Apellidos de la madre: ALEXANDRA RODRIGUEZ LOANZO
 Documento de Identidad: 1078548586 de COLOMBIA
 Teléfono: 3052455668
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: ALEXANDRA RODRIGUEZ
 Teléfono en caso de emergencia: 3052455668-3114513986

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ Intersexual ☐
 Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
 Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☐
 Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
 en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
 minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☐
 Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
 Sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☐
 Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
 raizal ☐ otros ☐
 Lenguas: castellano ☒ indígena ☐ criolla ☐ romaní ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
 Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

Ha tenido alguna fractura: SI _____ NO ☒

Especifique el lugar de la fractura: _____

Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI _____ NO ☒ Cual _____

Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI _____ NO ☒ Cual _____

ALERGICO A: QUE SEPA NINGUNA

Tipo de Sangre RH: B+

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Firma del Menor:
T.I: 1072 700217
CELULAR 3224077421

Firma del acudiente
C.C. 1078348586
CELULAR 3052855668

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES M.
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com



f/CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO ALEXANDRA RODRIGUEZ, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 1078348586 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos SOFIA GOMEZ RODRIGUEZ con Tarjeta de identidad No. 1072700242 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de SUESCA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de TRAIL DE MESA. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de SUESCA a los 05 días del mes de MARZO del año dos mil veintiuno (2022)

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078348586

TELÉFONO 3052855668

DIRECCIÓN C. JUANES ALCALA



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.072.700.212**

GOMEZ RODRIGUEZ

APELLIDOS
SOFIA

NOMBRES

Sofia Gomez
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **30-AGO-2011**

CHIA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

30-AGO-2029
FECHA DE VENCIMIENTO

24-ENE-2019 SUÉSCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+
G S RH

F
SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VACHA

ÍNDICE DERECHO



P-1525900-01067295-F-1072700212-20190315 0064899009A.1 51720275



INDEPORTES

INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022

FOTO

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Tiffany Nicol
APELLIDOS: Melo Mayano
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 22 MES 09 AÑO 2014
Número de identificación: 10183491482
Año que cursa: 2° Nombre de la Institución Educativa: Departamento Gonzalo Jimenez de Quesada
Edad: 7 Talla de Calzado: 30 Talla pantalón: 8 Talla Camiseta: 8
Dirección y Lugar de Domicilio: C-5-11-46 La Castellana
Nombres y Apellidos del padre: William Guillermo Melo Velasquez
Documento de Identidad: 1018349009 de Sucumbá
Teléfono: 3008263088
Nombres y Apellidos de la madre: Yennifer Margely Mayano Gomez
Documento de Identidad: 1018349126 de Sucumbá
Teléfono: 3008263088
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yennifer Margely Mayano
Teléfono en caso de emergencia: 3008263088

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☐
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☐
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ paleguero ☐ room ☐
raizal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☒ indígena ☐ criolla ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: 0+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Tiffany Nicolindo
Firma del Menor:
T.I.: 10183491482
CELULAR: 3008263088

Margely Mayano
Firma del acudiente
C.C. 1018349126
CELULAR: 3008263088

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.
CC: 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com



@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Codigo Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Yenifer Magaly Mayano Gomez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1078349126 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Helo Mayano Tiffany Nicoll con Tarjeta de identidad No. 1078349482 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de Mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los once (11) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

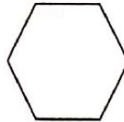
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Magaly Mayano Gomez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078349126

TELÉFONO 3008263088

DIRECCIÓN C-5-11-46



Huella



ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Monfer Mayra Mayra Gomez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 1098349126 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Tiffany Nicol Hele Mayra con Tarjeta de Identidad No. 1098349126 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de Mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19. Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los once (11) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2021).

Mayra Mayra Gomez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1098349126

TELÉFONO 3008263088

DIRECCIÓN C-511-AG



Huella

Calle 2a #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 4º
Código Postal: 111321 - Teléfono: +57 1 208
www.indeportescundinamarca.gov.co

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Santiago Cortes
APELLIDOS: Urrea Cortes
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 30 MES 05 AÑO 2007
Número de Identificación: 1072652102
Año que cursa: 9º Nombre de la Institución Educativa: Genaro Jimenez de Quesada
Edad: 15 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: 26 Talla Camiseta: S
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 9th # 3-35
Nombres y Apellidos del padre: Gabriel Arturo Urrea Amaya
Documento de identidad: 11210493 de Cesquele
Teléfono: 3012109468
Nombres y Apellidos de la madre: Marcelo Cortes Rodriguez
Documento de identidad: 20965226 de Sucumb
Teléfono: 3046431000
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Marcelo Cortes
Teléfono en caso de emergencia: 3012010510

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ Intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☐
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☐
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raizal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☒ indígena ☐ criolla ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Santiago Cortes

Firma del Menor:
T.I: _____
CELULAR: _____

Marcelo Cortes R
Firma del acudiente
C.C. 20965226
CELULAR 3046431000

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.

CC: 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com



@CundiGov @CundinamarcaGov
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Marcelo Cortes Pacheco, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965216 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Carlos Santiago Uribe Cortes, con Tarjeta de identidad No. 1072652102 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Ping Pong. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19. Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los treinta (30) días del mes de Noviembre del año dos mil veintiuno (2022)

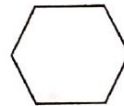
Marcelo Cortes

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965216

TELÉFONO 3046431000

DIRECCIÓN Calle 9A # 3-35



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Marcelo Cortes Rodriguez, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965226 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Carlos Santiago Urco Cortes con Tarjeta de identidad No. 1072652107 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Ping Pong.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los Trente (30) días del mes de Febrero del año dos mil veinte (2022)

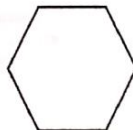
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Marcelo Cortes R
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965226

TELÉFONO 3046431000

DIRECCIÓN Calle 9A # 3-35



Huella

REPUBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.072.652.102

URREA CORTES

APELLIDOS

CARLOS SANTIAGO

NOMBRES

carlos urrea

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 30-MAR-2007

CHIA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

30-MAR-2025
FECHA DE VENCIMIENTO

O+
G.S. RH

M
SEXO

27-ENE-2015 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

Carlos Ariel Sánchez Torres
REGISTRADOR NACIONAL
CARLOS ARIEL SÁNCHEZ TORRES

INDICE DERECHO



P-1525900-0072851-M-1072652102-20150801

0045574021A 1

43460528



Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Kevin Deban
 APELLIDOS: La Torre Sintura
 FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 01 MES 01 AÑO 1999
 Número de Identificación: 1078350467
 Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa: Senq
 Edad: 23 Talla de Calzado: 37-38 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: S
 Dirección y Lugar de Domicilio: Calle # 3-11
 Nombres y Apellidos del padre: Carlos Alberto La Torre
 Documento de identidad: 79701984 de Bogotá
 Teléfono: 3224322168
 Nombres y Apellidos de la madre: Vilma Esperanza Sintura
 Documento de identidad: 5239494 de Bogotá
 Teléfono: 3224322168
 Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Hector Alexander Sintura
 Teléfono en caso de emergencia: 313 3666269

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ Intersexual ☐
 Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
 Identificación de Género: cisgénero ☐ transgénero ☐
 Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
 en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
 minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☒
 Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
 Sordociega ☐ múltiple ☐ ninguna ☒
 Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
 raizal ☐ otros ☐
 Lenguas: castellano ☒ indígena ☐ criolla ☐ romaní ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
 Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
 Especifique el lugar de la fractura: _____
 Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual: _____
 Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual: _____
 ALERGICO A: 1 Duprofeno
 Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
 Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
 El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Kevin La Torre Sintura

Firma del Menor:
 T.I: 1078350467
 CELULAR 3224322168

Firma del acudiente
 C.C. _____
 CELULAR _____

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.
 CC: 1078350108
 Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
 Teléfono: 3013309420
 Email: ximereyesma@gmail.com



Facebook: CundiGob Twitter: CundinamarcaGov
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
 Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
 Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

**ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO**

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. _____, Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin Duban Latone Sintera, con Tarjeta de identidad No. 1078350467 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de tenis de Mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Kevin Latone Sintera

Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078350467

TELÉFONO 3224321168

DIRECCIÓN Cll 3 # 3-11



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACION PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

NUMERO: 1.078.350.467
LATORRE SINTURA

APELLIDOS
KEVIN DUBAN
NOMBRES

Kevin Latorre Sintura
FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 01-ENE-1999
BOGOTA D.C.
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
1.61
ESTATURA O+
11-ENE-2017 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICION

SEXO M
REGISTRADOR NACIONAL
ALEXANDER VEGA ROCHA



P-1525800-01124960 M-1078350467-20200109

0069610846A 1

9911280021



INDEPORTES

INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: **TENIS DE MESA**

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Yaimi Alexandra Latorre De Dios
APELLIDOS: Latorre De Dios
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 2 MES AGOSTO AÑO 2010
Número de Identificación: 1078348082
Año que cursa: sexto Nombre de la Institución Educativa: Conrado Jimenez de Arcada
Edad: 11 Talla de Calzado: 37 Talla pantaloneta: 5 Talla Camiseta: 5
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5 # 11-14 La Castellana
Nombres y Apellidos del padre: Diego Fabian Latorre
Documento de Identidad: 1078346148 de Susca
Teléfono: 3103473274
Nombres y Apellidos de la madre: Yadira de Dios Gomez
Documento de Identidad: 20965315 de Susca
Teléfono: 3112452811
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yadira de Dios Gomez
Teléfono en caso de emergencia: 3112452811

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ Intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☒
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☒
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordera: múltiple ☐ ninguna ☒
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raízal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☒ indígena ☐ criolla ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☐ rural ☒

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: los animales
Tipo de Sangre RH: positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
❖ Fotocopia del documento de identidad
❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
❖ Una fotografía.

Yaimi Alexandra Latorre De Dios
Firma del Menor:
T.I: 1078348082
CELULAR _____

Yadira de Dios Gomez
Firma del acudiente
C.C. 20965315
CELULAR 3112452811

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.
CC: 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com



@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yadira De Dios Gómez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965315 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Yeimi Alexandra La Torre De Dios con Tarjeta de identidad No. 1078348082 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tennis de Mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los 11 () días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

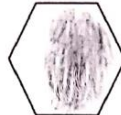
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yadira De Dios Gómez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965315 de Suesca

TELÉFONO 311 2452811

DIRECCIÓN Kra 5-N-11-14



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO **1.078.348.082**
LATORRE DE DIOS

APELLIDOS
YEIMI ALEXANDRA

NOMBRES
Yeimi Latorre

FIRMA



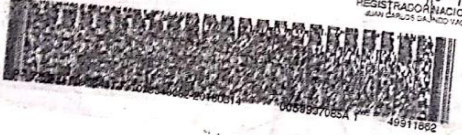
FECHA DE NACIMIENTO **02-DIC-2010**
SUESCA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
02-DIC-2028
FECHA DE VENCIMIENTO
04-DIC-2017 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+
G S RH

F
SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS CALANDRUCHA

INDICE DE DERECHO



0059370834 49911862



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022**



Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Paula Ximena
APELLIDOS: Quintana Sintura
FECHA DE NACIMIENTO: DIA 09 MES 12 AÑO 2002
Número de Identificación: 1004004627
Año que cursa: 5ena Nombre de la Institución Educativa Senca
Edad: 19 Talla de Calzado: 36-37 Talla pantaloneta: 5 Talla Camiseta: 5
Dirección y Lugar de Domicilio: Cll 10 # 4-69
Nombres y Apellidos del padre: Raul Quintana Gonzalez
Documento de identidad: 3187395 de Suecia
Teléfono: 3204998834
Nombres y Apellidos de la madre: Flor Marina Sintura
Documento de identidad: 20964424 de Suecia
Teléfono: 3232466454
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Flor Marina Sintura
Teléfono en caso de emergencia: 3232466454

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ Intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☒
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☒
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raizal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☒ indígena ☐ criolla ☐ romaní ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☒ NO ☐
Especifique el lugar de la fractura: Fractura Antebrazo
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual ☐
Le Han Practicado Alguna intervención Quirúrgica: SI ☒ NO ☐ Cual ligamento cruzado Anterior y menisco en
ALERGICO A: ambas rodillas
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Firma del Menor: [Firma]
T.I.: 1004004627
CELULAR 3122102301

Firma del acudiente
C.C. [Firma]
CELULAR [Firma]

INSTRUCTOR DEPORTIVO : MARGHY XIMENA REYES.M
CC : 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com



📍/CundiGob 📧 @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

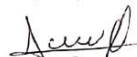
ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO _____, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. _____ Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Paola Ximena Quintero Sintura, con Tarjeta de identidad No 1004009627 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19. Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)


Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1004004627

TELÉFONO 3122102301

DIRECCIÓN Cl/ 10 # 4-69



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
CEDULA DE CIUDADANIA

IDENTIFICACION 1.004.004.627
QUINTERO SINTURA

SEXUOS
PAULA XIMENA

PROCESOS


FIRMA



INDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 09-DIC-2002

SUESCA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO

1.53 A+
ESTATURA G.S. RH

11-DIC-2020 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

F
SEXO

REGISTRAR GENERAL
ALEXANDER JESUS BOGHA



P-1625900-01195410-F-1604094627-20201230 007297979A 1 50005863



FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Laura Jimena
APELLIDOS: Latorre De Dios
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 04 MES 06 AÑO 2009
Número de Identificación: 1078347660
Año que cursa: Octavo Nombre de la Institución Educativa: Gonzalo Jimenez de Guzman
Edad: 12 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: M Talla Camiseta: M
Dirección y Lugar de Domicilio: La Castellana Cr 5 # 11-14
Nombres y Apellidos del padre: Dicas Fabian Latorre
Documento de identidad: 1078346148 de Suesca
Teléfono: 3103413774
Nombres y Apellidos de la madre: Del Yadira De Dios Gomez
Documento de identidad: 20965315 de Suesca
Teléfono: 3117452811
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Yadira De Dios Gomez
Teléfono en caso de emergencia: 3117452811

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☒ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☒
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordera ☐ múltiple ☐ ninguna ☒
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raizal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☒ indígena ☐ criolla ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☒ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☒ NO ☐
Especifique el lugar de la fractura: codo derecho
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual ☐
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☒ NO ☐ Cual lo de el brazo
ALERGICO A: Ampicilina y penicilina
Tipo de Sangre RH: O positivo

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deportes de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
❖ Fotocopia del documento de identidad
❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
❖ Una fotografía.

Laura Jimena Latorre De Dios

Firma del Menor:
T.I: 1078347660
CELULAR 3103413774

Yadira De Dios

Firma del acudiente
C.C. 20965315
CELULAR 3117452811

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.

CC: 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com



📍/CundiGov 📧 @CundinamarcaGov
www.cundinamarca.gov.co

Call: 26 451-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°
Codigo Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Yadira De Dios Gómez, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965315 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Laura Simona Latorte Dones, con Tarjeta de identidad No. 1078347660 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca, CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de tennis de mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los 11 () días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Yadira De Dios Gómez
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965315

TELÉFONO 3112452811

DIRECCIÓN Kra 5-N-11-14



Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NUMERO 1.078.347.660
LATORRE DE DIOS

APELLIDOS
LAURA JIMENA

NOMBRES

Laura Latorre

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 04-JUN-2009

SUESCA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO

04-JUN-2027

FECHA DE VENCIMIENTO

01-JUL-2016 SUESCA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

O+

F

G S RH

SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
JUNTA DE LOS CAJES VACIA

INDICE DE RECHO



P-1525000-00851510-F-1078347660-20160927

0051452733A 1

45356056



INDEPORTES
INSTITUTO DEPORTIVO DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA

**FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022**

Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

FOTO

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Kevin Alejandro
APELLIDOS: Betancur Cruz
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 12 MES 02 AÑO 2009
Número de identificación: 1078347697
Año que cursa: 7 Nombre de la Institución Educativa: Pablo VI
Edad: 12 Talla de Calzado: 33 Talla pantaloneta: 16 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5 # 11-42
Nombres y Apellidos del padre: Jose Eduardo Betancur
Documento de identidad: 10180264 de Ica Dorada
Teléfono: 3104322070
Nombres y Apellidos de la madre: Liliana Patricia Cruz
Documento de identidad: 20923934 de Sesquite
Teléfono: 312843804
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: _____
Teléfono en caso de emergencia: _____

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: cisgénero ☐ transgénero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☐
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☐
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raizal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☐ indígena ☐ criolla ☐ romaní ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☐ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: NS
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Kevin Alejandro Betancur Liliana Cruz
Firma del Menor: _____ Firma del acudiente: _____
T.I: 1048347697 C.C. 20923934
CELULAR 3015494747 CELULAR 312843804

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.

CC: 1078350108

Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA

Teléfono: 3013309420

Email: ximereyesma@gmail.com



📍/CundiGob 📍@CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.mileportescundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Liliana Cruz, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20973934 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin Betancur con Tarjeta de identidad No. 107834697 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de Mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

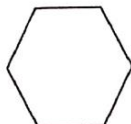
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Liliana Cruz
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20973934

TELÉFONO 3132843804

DIRECCIÓN _____



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Liliana Cruz, Mayor de edad, Identificado (a) con la cédula ciudadanía No. 20923934 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Kevin Betancur con Tarjeta de identidad No. 1098347697 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenue de Mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Liliana Cruz
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20923934

TELÉFONO 3132843804

DIRECCIÓN _____



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Gabriela Contrera
APELLIDOS: Vargas
FECHA DE NACIMIENTO: día 15 MES 10 AÑO 2003
Número de Identificación: 1078349111
Año que cursa: 3º Nombre de la Institución Educativa: Mario Benedetti
Edad: 7 Talla de Calzado: 30 Talla pantalón: 14 Talla Camiseta: 14
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 11 N° 4-67
Nombres y Apellidos del padre: Darwin Eduardo Contrera
Documento de Identidad: 1078348460 de Susca
Teléfono: 3103072725
Nombres y Apellidos de la madre: Dulisy Julieth Vargas
Documento de Identidad: 1078348297 de Susca
Teléfono: 3103072725
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Darwin Eduardo Contrera
Teléfono en caso de emergencia: 3103072725

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ Intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☐
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☐
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raíza ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☐ indígena ☐ criolla ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☐ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: Noradrenalina
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Gabriela Contrera Vargas Darwin Eduardo Contrera
Firma del Menor: _____ Firma del acudiente: _____
T.I: 1078349111 C.C: 1078348460
CELULAR 3103072725 CELULAR 3103072725

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.

CC: 1078350108

Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA

Teléfono: 3013309420

Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA
REGION
Que Progresal

@CundiGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Hogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.mdeportescundinamarca.gov.co



ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Darwin Eduardo Contreras, Mayor de edad, Identificado (a) con la cédula ciudadanía No. 1078348460 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Cabala Contreras Vargas con Tarjeta de Identidad No. 1078349111 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de SUESCA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Remo de Meca. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19. Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de SUESCA a los diez (10) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Darwin Eduardo Contreras
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078348460

TELÉFONO 3103072175

DIRECCIÓN Call 11 # 4-27



Huella

Calle 26 451-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES
INSTITUTO DEPORTIVO NACIONAL PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Darwin Eduardo Contreras, Mayor de edad, identificado (a) con la cedula ciudadanla No. 1078 348 460 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Gabriela Contreras a participar en el Programa de con Tarjeta de identidad No. 1023349111 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suecca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tennis de Mesa

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suecca, a los 11 (11) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

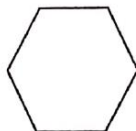
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Darwin Eduardo Contreras
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 1078348460

TELÉFONO 3103072725

DIRECCIÓN Call 11 # 4-67



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Benificencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.078.349.111
CONTRERAS VARGAS

APELLIDOS
GABRIELA

NOMBRES
Gabriela Contreras

FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO 15-OCT-2013
CHIA
(CUNDINAMARCA)
LUGAR DE NACIMIENTO
15-OCT-2031
FECHA DE VENCIMIENTO
09-NOV-2020 SUESCA
FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

INDICE DERECHO

REGISTRADOR NACIONAL
ALEJANDER VEGA ROCHA

P-1525900-01196675-F-1078349111-20201230 0072983051A 1 55905904

Estado Afiliación
Hora Consulta:
Estado Afiliación POS

08/10/2021 13:49:09

Tipo Identificación: TI
Identificación: 1078349111
Nombres: GABRIELA
Apellidos: CONTRERAS VARGAS
Estado Afiliación: ACTIVO
Usuario:
IPS Primaria: UNIDAD MEDICO QUIRURGICA Y ODONTOLOGICA SANTA CARMEN TNA I TNA CENF
Convenio Especial:
Tipo Afiliado: BENEFICIARIO
Categoría Afiliado: A
Semanas Cotizadas: 4
Fecha Nacimiento: 15/10/2013
Edad: 7
Sexo: F
Dirección Residencia: CLL 7 NO 4 91
Teléfono:
Departamento: CUNDINAMARCA
Municipio: SUESCA
Causal Exoneración: NINGUNA

[Retornar](#)

Versión Autorizaciones Web: 5.202107061

Año que cursa: _____ Nombre de la Institución Educativa: _____



INDEPORTES
INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022**



Disciplina deportiva: **TENIS DE MESA**

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Karol Deyana
APELLIDOS: Valencia Valencia
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 24 MES 03 AÑO 2011
Número de identificación: 1114605249
Año que cursa: 4 Nombre de la Institución Educativa: Gonzalo Jimenez Degredado
Edad: 10 Talla de Calzado: 31 Talla pantaloneta: 10 Talla Camiseta: 12
Dirección y Lugar de Domicilio: Calle 11 04-43 La Castellana
Nombres y Apellidos del padre: Carlos Alberto Valencia
Documento de identidad: 94331589 de Palmira Valle
Teléfono: 317 2909543
Nombres y Apellidos de la madre: Mary Luz Valencia Morales
Documento de identidad: 111363746 de Palmira Valle
Teléfono: 32191270495
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Carlos Alberto Valencia
Teléfono en caso de emergencia: 317 2909543

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☒ masculino ☐ Intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☐
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordoceguera ☐ múltiple ☐ ninguna ☐
Grupo Étnico: Indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raza ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☐ Indígena ☐ criolla ☐ romaní ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☐ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: NO
Tipo de Sangre RH: A+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:
❖ Fotocopia del documento de identidad
❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
❖ Una fotografía.

Karol Deyana Valencia Carlos Alberto Valencia Morales
Firma del Menor: _____ Firma del acudiente: _____
T.I: 1114605249 C.C: 94331589
CELULAR: 317 2909543 CELULAR: 317 2909543

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.
CC: 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com

CUNDINAMARCA
REGIÓN
Que Progresamos!

@CundiGov @CundinamarcaGov
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportes.cundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Carlos Alberto Valencia Valencia, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadania No. 94331589 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karel Dayana Valencia con Tarjeta de identidad No. 994005249 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenide Mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca, a los Cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veinte (2022)

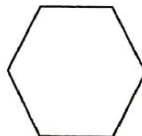
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Carlos Alberto Valencia
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 94331589

TELÉFONO 3172809543

DIRECCIÓN Calle 04 # 4-67



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5°.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Carlos Alberto Valencia Barona, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 94331589 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Karel Daviana Valencia, con Tarjeta de Identidad No. 7114005249 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de SUESCA CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

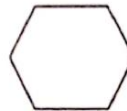
Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de SUESCA a los CINCO (5) días del mes de Marzo del año dos mil veintiuno (2022)

Carlos Alberto Valencia Barona
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 94331589

TELÉFONO 3122909543

DIRECCIÓN Calle 64 # 4067



Huella

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO 1.114.005.249

VALENCIA VALENCIA

APELLIDOS

KAROL DAYANA

NOMBRES

Karol Valencia

FIRMA



ÍNDICE DERECHO

FECHA DE NACIMIENTO 24-MAR-2011

PALMIRA
(VALLE)

LUGAR DE NACIMIENTO

24-MAR-2029

FECHA DE VENCIMIENTO

06-ABR-2018 SUESCA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

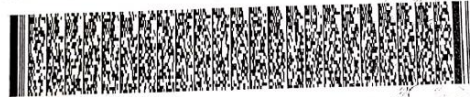
A+

G S RH

F

SEXO

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GARCÍA YACHA



P-1525900-01026524-F-1114005249-20180726

0062047488A 1

49942081



FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022



Disciplina deportiva: TENIS DE MESA

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: John Alexis
APELLIDOS: Espejo Chavica
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 09 MES 05 AÑO 2005
Número de Identificación: _____
Año que cursa: 9º Nombre de la Institución Educativa: Concepción Jimenez de la
Edad: 15 Talla de Calzado: 40 Talla pantaloneta: 32 Talla Camiseta: 16
Dirección y Lugar de Domicilio: Cra 5 # 10-95
Nombres y Apellidos del padre: Leandro Espejo
Documento de Identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos de la madre: Venny Paola Chavica
Documento de Identidad: _____ de _____
Teléfono: _____
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Blanca Ines Ortiz
Teléfono en caso de emergencia: 320 2724288

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ Intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☐ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☐ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☐
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordociega ☐ múltiple ☐ ninguna ☐
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ palequero ☐ room ☐
raizal ☐ otros ☐
Lenguas: castellano ☐ indígena ☐ criolla ☐ romaní ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☐ rural ☐

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: _____
Tipo de Sangre RH: O +

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.
Nos comprometemos apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.
El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de Identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Firma del Menor: _____
T.I. _____
CELULAR _____

Firma del acudiente: Blanca Ines Ortiz
C.C. 20759135
CELULAR 320 2724288

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M
CC: 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximereyesma@gmail.com



📍 CundiGob 📍 CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

Calle 26 #31-33 Hogotí D.C.
Sede Administrativa - Tercer Beneficencia Piso 5º
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

**ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO**

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Blanca Ines Ortiz, Mayor de edad, Identificado (a) con la
cedula ciudadanía No. 20759135, Autorizo al menor hijo(a) de nombres y
apellidos Johan Alexis Lopez
con Tarjeta de identidad No. _____

_____ a participar en el Programa de
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de
Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de
Tenis de Mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró
el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró
el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la
Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo
de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que
conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque
se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la
infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad
del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19,
asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19
y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

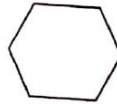
Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el
municipio de Suesca a los cinco (5) días del mes de Mayo del año
dos mil veintiuno (2022)

Blanca Ines Ortiz
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20759135

TELÉFONO 320 2729285

DIRECCIÓN Oriz 5# 10-95



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co



INDEPORTES

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA
RECUPERACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO**

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Blanca Ines Ortiz, Mayor de edad, Identificado (a) con la
cedula ciudadanía No. 20759135 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y
apellidos Juan Espejo
con Tarjeta de identidad No. _____ a participar en el Programa de
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de
Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de
Tenis de Mesa

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades
propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor
hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores
del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones
de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el
municipio de Suesca, a los cinco (5) días del mes de Marzo del año dos mil veinte
(2022)

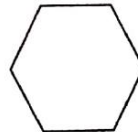
ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Blanca Ines Ortiz
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20759135

TELÉFONO 3202729288

DIRECCIÓN Cra #5 10-95



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

NUEVA EPS S.A

Certifica

51 - 0

Que las personas relacionadas a continuación en cumplimiento de lo establecido en las normas legales vigentes han cotizado al Sistema General de Seguridad Social en Salud a través de esta Entidad Promotora de Salud las siguientes semanas de cotización:

Datos del BENEFICIARIO			
TI 1072643505 JOHAN ALEXIS ESPEJO CHAUTA			
Semanas Cotizadas NUEVA EPS S.A	0	Estado	ACTIVO
Fecha Afiliación	01/10/2019	Causal	
Fecha Cancelación	00/00/0000		

La presente certificación se expide el día 20 de Octubre de 2020 a solicitud del interesado.

Observaciones

NO VALIDO PARA TRASLADO A OTRA EPS.

JHONNATAN ALEXANDER MONTANO RODRIGUEZ
SERVICIO AL CLIENTE

REPUBLICA DE COLOMBIA
TARJETA DE IDENTIDAD No. 1.072.643.505

APELLIDOS ESPEJO CHAUTA

NOMBRES JOHAN ALEXIS

09/MAY/2005 SEXO M
CUNDINAMARCA CHIA
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO OS 0TH +

17/DIC/2017
SUESCA CUNDINAMARCA
FECHA Y LUGAR DE EXPIRACION

08/MAY/2023
FECHA DE VIGENCIA

30674650

PRIMERA





INDEPORTES
INSTITUTO DEPORTIVO PARA LA
RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

**FICHA INSCRIPCIÓN DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA
DE CUNDINAMARCA 2022**



Disciplina deportiva: **TENIS DE MESA**

1. INFORMACIÓN PERSONAL Y FAMILIAR:

NOMBRES: Alex Santiago Peña Contreras
APELLIDOS: Peña Contreras
FECHA DE NACIMIENTO: DÍA 23 MES 02 AÑO 2011
Número de Identificación: 1078348144
Año que cursa: 5 Nombre de la Institución Educativa: I.E.D Gonzalo Jimenez de Quesada
Edad: 11 Talla de Calzado: 34 Talla pantaloneta: 14 Talla Camiseta: 44
Dirección y Lugar de Domicilio: Carrera 36 # 6A-70 Jardines de la Aurora
Nombres y Apellidos del padre: Peña Molina Alexander de Jers
Documento de identidad: 18340581 de Calarca Quindío
Teléfono: 3229093088
Nombres y Apellidos de la madre: Nubia Roa Contreras Garzon
Documento de identidad: 20965508 de Quevedo Cundinamarca
Teléfono: 3103129278
Nombres y Apellidos del Responsable que inscribe: Nubia Roa Contreras Garzon
Teléfono en caso de emergencia: 3115492832

2. INFORMACIÓN CARACTERIZACIÓN

Sexo: femenino ☐ masculino ☒ intersexual ☐
Orientación Sexual: homosexual ☐ bisexual ☐ heterosexual ☒ transexual ☐
Identificación de Género: cisgenero ☒ transgenero ☐
Vulnerabilidad: en situación de desplazamiento ☐ conflicto armado ☐
en condición de discapacidad ☐ familia en emergencia social y catastrófica ☐
minoría étnica ☐ repatriados ☐ primera infancia ☐ habitante de calle ☐ ninguna ☒
Discapacidad: física ☐ visual ☐ auditiva ☐ intelectual ☐ psicosocial ☐
Sordera ☐ múltiple ☐ ninguna ☒
Grupo Étnico: indígenas ☐ afrocolombianos/negritudes ☐ paletero ☐ room ☐
raizal ☐ otros ☒
Lenguas: castellano ☐ indígena ☐ criolla ☐ romani ☐ señas ☐ lengua extranjera ☐
Sector Residencial: urbano ☐ rural ☒

3. INFORMACIÓN MÉDICA

Ha tenido alguna fractura: SI ☐ NO ☒
Especifique el lugar de la fractura: _____
Le Han Detectado Alguna Enfermedad Respiratoria: SI ☐ NO ☒ Cual _____
Le Han Practicado Alguna Intervención Quirúrgica: SI ☐ NO ☒ Cual _____
ALERGICO A: Polvo, Alimentos
Tipo de Sangre RH: O+

Nosotros los padres o acudientes del deportista inscrito damos constancia de los datos consignados en esta ficha de inscripción.

Nos comprometemos a apoyarlo en los procesos de formación deportiva y personal, del cual participa nuestro hijo/a.

El Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, dentro de sus políticas para inscribir un deportista en las escuelas de formación requiere los siguientes documentos:

- ❖ Fotocopia del documento de identidad
- ❖ Certificación de la afiliación de la eps a la cual pertenece.
- ❖ Una fotografía.

Alex Santiago Peña
Firma del Menor:
T.I. 1078348144
CELULAR 3110920173

Nubia Roa Contreras
Firma del acudiente
C.C. 20965508
CELULAR 3103129278

INSTRUCTOR DEPORTIVO: MARGHY XIMENA REYES M.
CC: 1078350108
Dirección: CALLE 11 #4-28 LA CASTELLANA
Teléfono: 3013309420
Email: ximeresma@gmail.com



Facebook: CundiGob Twitter: @CundinamarcaGov
www.cundinamarca.gov.co
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

**ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO**

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

YO Nubia Rocío Contreras Garzon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20 965 508 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Alex Santiago Peña Contreras, con Tarjeta de identidad No. 707 8348144 a participar en el Programa de ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Guesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en la disciplina deportiva de Tenis de mesa.

Que certifico que mi hijo(a) se encuentra en condiciones médicas y de salud óptimas para realizar las actividades propias del deporte en el que va participar.

Que, en calidad de Padre, Madre y/o Tutor asumo y siempre asumiré la posición de garante que tengo con mi menor hijo(a) y esta manera declaró que reconozco la indemnidad para INDEPORTES CUNDINAMARCA (los padres tutores del niño(a) mantendrán libre a INDEPORTES CUNDINAMARCA de cualquier daño o perjuicio originado en relaciones de terceros y siempre asumirán la posición de garantes que ostentan como padres).

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Guesca, a los 31 (31) días del mes de marzo del año dos mil veinte (2022)

ANEXAR DOCUMENTO DE IDENTIDAD DEL MENOR Y EPS.

Nubia Rocío Contreras Garzon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20 965 508

TELÉFONO 310-312 9278

DIRECCIÓN C13 B N G A 70.



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

ESCUELAS DEPORTIVAS PARA TODOS, DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
COMPONENTE: DEPORTE FORMATIVO

AUTORIZACIÓN DE PARTICIPACIÓN

Yo Nubia Roa Contreras Garzon, Mayor de edad, Identificado (a) con la cedula ciudadanía No. 20965508 Autorizo al menor hijo(a) de nombres y apellidos Alex Santiago Peña Contreras a participar en el Programa de con Tarjeta de Identidad No. 2078348149 ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DE INDEPORTES CUNDINAMARCA, ubicada en el municipio de Suesca CUNDINAMARCA, en el sector rural y/o urbano, en el Deporte de Tenis de mesa. Manifiesto que soy conocedor de que la Organización Mundial de la Salud OMS declaró el 11 de marzo de 2020 pandemia por el COVID-19, que el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia declaró el 12 de marzo de 2020 la emergencia sanitaria por causa del COVID-19 y que el Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca, me ha informado de manera detallada y en lenguaje entendible el riesgo de probable contagio por infección de SARS-CoV2/COVID-19 en cualquier Actividad Deportiva. Declaro además que conozco y comprendo las consecuencias por el riesgo de transmisión infecciosa del virus y soy consciente que, aunque se tomen todas las medidas de acuerdo a los protocolos y guías de atención establecidos para la prevención de la infección por COVID-19, el uso de elementos de protección personal de todas las personas del Instituto y la necesidad del uso de elementos de protección de cualquier asistente o tercero, existe la probabilidad de contagio por COVID-19, asumiendo por mi cuenta el posible riesgo de contagio.

Manifiesto que a la fecha no he tenido síntomas ni he sido confirmado de infección por COVID-19 y no he estado en contacto con personas con síntomas o confirmadas con COVID-19.
Hago entrega del carnet de vacunación donde se certifica el esquema completo de vacunación.

Así las cosas se conocen y aceptan todas y cada una de lo estipulado en este escrito, y en constancia se firma en el municipio de Suesca a los 27 días del mes de Mayo del año dos mil veintiuno (2022)

Nubia Roa Contreras Garzon
Firma del padre-madre o acudiente

C.C. No. 20965508

TELÉFONO 310 312 9278

DIRECCIÓN C13.B. W6A70



Huella

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5º.
Código Postal: 111321 - Teléfono: 749 1205
www.indeportescundinamarca.gov.co

ADRESLa salud
es de todos

Minsalud

**ADMINISTRADORA DE LOS RECURSOS DEL SISTEMA GENERAL
DE SEGURIDAD SOCIAL EN SALUD - ADRES**

Información de Afiliados en la Base de Datos Única de Afiliados al Sistema de Seguridad Social en Salud

Resultados de la consulta

Información Básica del Afiliado :

COLUMNAS	DATOS
TIPO DE IDENTIFICACIÓN	TI
NÚMERO DE IDENTIFICACION	1078348144
NOMBRES	ALEX SANTIAGO
APELLIDOS	PEÑA CONTRERAS
FECHA DE NACIMIENTO	**/**/**
DEPARTAMENTO	CUNDINAMARCA
MUNICIPIO	SUESCA

Datos de afiliación :

ESTADO	ENTIDAD	REGIMEN	FECHA DE AFILIACIÓN EFECTIVA	FECHA DE FINALIZACIÓN DE AFILIACIÓN	TIPO DE AFILIADO
ACTIVO	EPS FAMISANAR S.A.S.	CONTRIBUTIVO	01/12/2020	31/12/2999	BENEFICIARIO

Fecha de Impresión: 04/01/2022 18:19:34 Estación de origen: 192.168.70.220

La información registrada en esta página es reflejo de lo reportado por las Entidades en cumplimiento de la Resolución 4622 de 2016.

Respecto a las fechas de afiliación contenidas en esta consulta, se aclara que la **Fecha de Afiliación Efectiva** hace referencia a la fecha en la cual inicia la afiliación para el usuario, la cual fue reportada por la EPS o EOC, sin importar que haya estado en el Régimen Contributivo o en el Régimen Subsidiado en dicha entidad. Ahora bien, la **Fecha de Finalización de Afiliación**, establece el término de la afiliación a la entidad de acuerdo con la fecha de la novedad que haya presentado la EPS o EOC. A su vez se aclara que la fecha de 31/12/2999 determina que el afiliado se encuentra vinculado con la entidad que genera la consulta.

La responsabilidad por la calidad de los datos y la información reportada a la Base de Datos Única de Afiliados – BDUA, junto con el reporte oportuno de las novedades para actualizar la BDUA, corresponde directamente a su fuente de información; en este caso de las EPS, EOC y EPS-S.

Esta información se debe utilizar por parte de las entidades y los prestadores de servicios de salud, como complemento al marco legal y técnico definido y nunca como motivo para denegar la prestación de los servicios de salud a los usuarios.

Si usted encuentra una inconsistencia en la información publicada en esta página, por favor remítase a la EPS en la cual se encuentre afiliado y solicite la corrección de la información inconsistente sobre su afiliación. Una vez realizada esta actividad, la EPS debe remitir la novedad correspondiente a la ADRES, conforme lo establece la normatividad vigente.

IMPRIMIR CERRAR VENTANA

REPÚBLICA DE COLOMBIA
IDENTIFICACIÓN PERSONAL
TARJETA DE IDENTIDAD

NÚMERO **1.078.348.144**

APELLIDOS
PEÑA CONTRERAS

NOMBRES
ALEX SANTIAGO

Santiago Peña
FIRMA



FECHA DE NACIMIENTO **23-FEB-2011**

SUESCA
(CUNDINAMARCA)

LUGAR DE NACIMIENTO
23-FEB-2029

FECHA DE VENCIMIENTO
19-JUL-2018 SUESCA

FECHA Y LUGAR DE EXPEDICIÓN

REGISTRADOR NACIONAL
JUAN CARLOS GALINDO VÁSQUEZ

INDICE DERECHO



P-1525900-01042336-M-1078348144-20181026 0062842746A 1- 49942352

OBLIGACIÓN 8

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA									
INDEPORTES CUNDINAMARCA									
ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA Y RECREATIVA									
PLAN MENSUAL DE CLASE									
MES				SEPTIEMBRE		MUNICIPIO: SUESCA CUNDINAMARCA			
LUGAR:				SALÓN COMUNAL CASTELLANA VRDA CACICAZGO		HORARIO DE PRACTICA: 4:00 PM A 6:00 PM			
NIVEL				INICIACIÓN		X	FUNDAMENTACIÓN		X
CLASES				SEPTIEMBRE			SEPTIEMBRE		
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPECTO						
			RESPONSABILIDAD						
			COMPAÑERISMO						
			JUSTICIA						
			COOPERACION						
			LEALTAD						
			TRABAJO EN EQUIPO						
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD						
			OBEDIENCIA						
			AUTODISCIPLINA						
			PARTICIPACIÓN						
			PERSEVERANCIA						
			AUTODOMINIO						
			RECOMPENSA						
	PARTE INICIAL	INICIO	INTRODUCCION						
			MOVILIDAD ARTICULAR						
			CALENTAMIENTO						
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO						
			RITMO						
			EQUILIBRIO						
			ORIENTACION						
			DIFERENCIACION						
			REACCIÓN						
		CAPACIDAD DE CONDICIONALES	ADAPTACIÓN						
			FUERZA						
			VELOCIDAD						
			FLEXIBILIDAD						
			RESISTENCIA						
		ELEMENTOS TÉCNICOS	POSICIÓN BÁSICA						
			GOLPE						
			UBICACIÓN CAMPO DE JUEGO						
			DESPLAZAMIENTOS						
		ELEMENTOS TÁCTICOS	TÁCTICA DE JUEGO						
			RECEPCIÓN						
			ATAQUE						
			DEFENSA						
			GOLPE Y VELOCIDAD						
		RECREATIVO	JUEGOS DE INTEGRACION						
			JUEGOS TRADICIONALES						
			ACTIVIDADES ARTISTICAS						
			CIRCUITOS RECREATIVOS						
			ESTIVALES RECREATIVO						
	PARTE FINAL	FINAL	ESTIRAMIENTO						
			RETROALIMENTACION DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)						

OBLIGACION 9

ANEXO 1. Cronograma de pruebas físicas

CRONOGRAMA REALIZACION DE PRUEBAS FISICAS, TECNICAS Y TEORICAS 2022

ABRIL

4	6	8	11	13	16
---	---	---	----	----	----

AGOSTO

8	10	12	13	17	19
---	----	----	----	----	----

NOVIEMBRE

4	7	9	11	14	16
---	---	---	----	----	----

OBLIGACIÓN 10

ANEXO 1 certificación del municipio mes de JULIO



REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DE CUNDINAMARCA
ALCALDIA DE SUESCA
NIT. 899999430-3



SECRETARÍA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE
LA SECRETARIA DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE SUESCA

CERTIFICA:

Que XIMENA REYES MAMANCHE, identificada con la Cédula de Ciudadanía No. 1078350108, prestó sus servicios como MONITOR DE LA ESCUELA DE FORMACIÓN TENNIS DE MESA, durante el período comprendido entre 1 y el 30 de agosto de 2022, cumpliendo sus obligaciones establecidas en su respectivo Contrato.

La presente se expide a los 30 días del mes de agosto de 2022.

Cordialmente,

IVAN ESNEIDER GONZALEZ BARACALDO
SECRETARIO DE CULTURA, TURISMO Y DEPORTE

"JUNTOS POR EL CAMBIO"

Palacio Municipal Calle 8 N° 5-55, código postal 251040, celular 3208501095
e-mail: alcaldia@suesca-cundinamarca.gov.co web: www.suesca-cundinamarca.gov.co

OBLIGACIÓN 11

ANEXO 1 Apoyo evento ciclista municipio de sesquile



OBLIGACIÓN 12

ANEXO 1 12 de agosto encuentro de inter alcaldías y todas las provincias des departamento



ANEXO 2 21 de agosto realización de actividad de cometas por parte de la escuela de tenis de mesa



ANEXO 3 22 de agosto apoyo de actividad física a adulto mayor



ANEXO 4 25 de agosto, actividad apoyo club náutico muña



ANEXO 5 29 de agosto reunión y entrega de informe.



OBLIGACION 13

ANEXO 1 Evidencia indagación

The screenshot shows a web browser with the URL shd.gov.co/shd/inventario-documental-sdh. The page is titled "Formato único de inventario documental (FUID)" under the "Nuestra Entidad" section. The left sidebar contains a menu with items like "Información Institucional", "Información del Talento Humano", "Sistema Integrado de Gestión", etc. The main content area includes the following text:

¿Qué es el formato único de inventario documental (FUID)?

El inventario documental, según el Archivo General de la Nación (AGN), constituye un instrumento archivístico de recuperación de información que describe de manera exacta y precisa las series o los asuntos de un fondo documental. AGN (2014).

El formato único de inventario documental en la SDH

Los inventarios documentales, en la Secretaría Distrital de Hacienda, se encuentran publicados en el SGDEA –Sistema de Gestión de Documentos Electrónicos de Archivo (WGCE)–, los cuales se actualizaron en una primera fase, con corte al 30 de septiembre de 2015, de acuerdo con la estrategia definida para su actualización dentro de la organización, conforme a la estructura organizacional definida en el Decreto 545 de 2006.

A partir de la entrada en vigencia del Decreto 601, el 3 de noviembre del 2015, cambió la estructura organizacional de la SDH y se actualizó el proceso CPR-43 "Gestión documental", que contempla que la actualización de los inventarios es responsabilidad de las diferentes direcciones.

Posteriormente, surgen los Decretos 607 de 2017 y 834 de 2018, los cuales modifican la estructura organizacional de la Entidad, dando paso a la creación de la Dirección Distrital de Cobro y dos oficinas de la Subdirección de Gestión Documental, lo que ocasiona actualizaciones en los inventarios y nueva producción documental.

The screenshot shows a web browser with the URL shd.gov.co/shd/taxonomy/term/798. The page is titled "Información del Talento Humano" under the "Nuestra Entidad" section. The left sidebar contains a menu with items like "Información Institucional", "Información del Talento Humano", "Sistema Integrado de Gestión", etc. The main content area displays a grid of links to various human resources documents and policies, including:

- Manual de Funciones y Competencias Laborales
- Encargos en Empleos de Naturaleza Gerencial
- Personal directivo de la Entidad
- Radicación de hojas de vida ante la SDH
- Convocatorias Comisión Nacional del Servicio Civil - CNSC
- Escala salarial
- Publicación de hojas de vida de funcionarios y contratistas SDH
- Directorio institucional de contacto personal de planta y contratistas
- Nombramientos
- Evaluación del desempeño a servidores
- Provisión de cargos de carácter temporal de la SDH, 2019, dirigido a la ciudadanía en general
- Acuerdos de gestión de los empleos de gerencia pública

Última actualización: Martes, Enero 18, 2022 - 16:52

OBLIGACIÓN 14

ANEXO 1 Recorrido por el secop II para el respectivo cargue del informa

Recibidos - indeportesalmeidas

WhatsApp

Información del Talento Humano

Editar

secop.gov.co/CO1ContractsManagement/Tendering/SalesContractEdit/View?docUniquelIdentifier=CO1.SLCNTR.8079196

AplicacionesBookmarksGuitar FlashSer vivo - Wikipedi...Periódico.pdf | Doc...Elizabeth Lev: La his...Get started | Transla...AssignmentDiagnostic TestLista de lectura

Colombia Compra Eficiente

Aumentar el contraste

UTC -5 20:58:47

marghy ximens rey...

Búsqueda

Mis procesos

Menú

Ir a

Buscar...

Esitorio

Menú

Administración de contratos

Ver contrato

Id de página: 23000726

Ayuda

1 Información general

2 Condiciones

3 Bienes y servicios

4 Documentos del Proveedor

5 Documentos del contrato

6 Información presupuestal

7 Ejecución del Contrato

8 Modificaciones del Contrato

9 Incumplimientos

Cancelar

VER CONTRATO

Ejecución del Contrato

PorcentajeRecepción de artículos

Plan de Pagos

¿Se requieren emisiones de códigos de autorización?

SíNo

Id de pago	Número de factura	Fecha de emisión	Fecha de recepción	Valor total de la factura	Estado
No existen resultados que cumplan con los criterios de búsqueda especificados					

Crear

Documentos de ejecución del contrato

Descripción	Nombre del archivo	Cargado por
☐ ACTA DE INICIO CPS 317-2022 MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE.pdf	ACTA DE INICIO CPS 317-2022 MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE.pdf	Comprador Descargar Detalle
☐ RES 2022000269 CPS 317 DE 2022 MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE.pdf	RES 2022000269 CPS 317 DE 2022 MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE.pdf	Comprador Descargar Detalle

OBLIGACIÓN 15

Cargue en el drive de documentos

Recibidos - indeportesalmeidasALMEIDAS - Invitación para colaMARGHY XIMENA REYES MAMAWhatsApp

drive.google.com/drive/u/2/folders/1aaAbh1E15QACMIhO-5FaujfpHCSal-FX

AplicacionesBookmarksGuitar FlashSer vivo - Wikipedi...Periódico.pdf | Doc...Elizabeth Lev: La his...Get started | Transla...AssignmentDiagnostic TestLista de lectura

Drive

Buscar en Drive

?

⚙

⋮

f

Nuevo

Mi unidad

Computadoras

Compartidos conmigo

Recientes

Destacados

Papelera

Almacenamiento

3.31 GB de 15 GB utilizado(s)

Comprar almacenamiento

Mi unidad > ALMEIDAS > PLAN DIARIO CLASE > MARGHY XIMENA REYES MAMANCHÉ

Carpeta

Nombre ↑

FUNDAMENTACIÓN

INICIACIÓN

PERFECCIONAMIENTO

>

Planilla de seguridad social



Tecnología + Información + Conocimiento

SuAporte |

AUTOLIQUIDACION
CONSOLIDADA

Fecha creación reporte: 2022-08-31, 09:10:13 AM

Tipo Planilla: I: PLANILLA INDEPENDIENTES

Número Planilla: 57317514

Periodo Cotización: julio de 2022

Periodo Servicio: julio de 2022

Referencia pago (PIN): 8993000250

PAGADO 30/08/2022

I. DATOS DEL APORTANTE

Razón Social	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE		
Documento	CC1078350108	Dirección	CL 11 #4 - 28
Tipo de Empresa	INDEPENDIENTE	Teléfono	3013309420
Tipo Persona	NATURAL	Forma Presentación	ÚNICO
Ciudad	SUESCA	Departamento	CUNDINAMARCA
Representante Legal		Identificación	
Total Afiliados	1	ARP	POSITIVA DE SEGUROS

II. DETALLE DEL APORTANTE

Datos del Afiliado				Novedades														Pensiones			Salud			Riesgos			Cajas			Parafiscales			Total
Identificación	Apellidos y Nombres	Tipo Cotizante	Subtipo Cotizante	ING	RET	SEP	TAZ	TAZ	TAZ	TAZ	TAZ	TAZ	TAZ	TAZ	TAZ	TAZ	Administradores	IBC Pensión	Aporte Pensión	Administradores	IBC Salud	Aporte Salud	Tarifa	IBC Riesgos	Aporte Riesgos	Administradores	IBC Caja	Aporte Caja	Aporte SENA	Aporte ICBF	ESAP	Aporte Ministerio	Total
CC 1078350108	MARGHY XIMENA REYES MAMANCHE	59	00														(25-14) COLPENSIONES	\$ 1.000.000	\$ 160.000	(EPS017) FAMISANAR EPS	\$ 1.000.000	\$ 125.000	2.436	\$ 1.000.000	\$ 24.400	(NN-CC) NINGUNA CCF	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 309.400

III.TOTALES

IBC Pensión	IBC Salud	IBC Riesgos	IBC Cajas	Aportes Pensión	Aportes Salud	Aportes Riesgos	Aportes Cajas	Aportes Sena	Aportes ICBF	Aportes ESAP	Aportes Min Educación	(Incapacidades, Licencias, Salidos a Favor) EPS	Incapacidades ARP	SUBTOTAL SIN INTERESES DE MORA	TOTAL INTERESES DE MORA	TOTAL FINAL
\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 1.000.000	\$ 0	\$ 160.000	\$ 125.000	\$ 24.400	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 0	\$ 309.400	\$ 7.200	\$ 316.600

