EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
CONTRATO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS N° 665 DE 2022	
CONTRATISTA	ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ
MUNICIPIO / ESCENARIO	TIBACUY
DEPORTE	PORRISMO

OBLIGACIÓN # 1
Realice la convocatoria y saloneo en instituciones educativas indicando horarios y lugares para la escuela de porrismo



OBLIGACIÓN # 2

Presente el plan de trabajo malla curricular y propuesta pedagógica acorde a las necesidades de la población de Tibacuy por medio del porrismo con el objetivo de brindar espacios de formación deportiva en el municipio

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA EN PORRISMO
MUNICIPIO DE TIBACUY

ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ

INDEPORTES CUNDINAMARCA

FEBRERO DE 2022

INTRODUCCION

El porrismo siendo una actividad deportiva en la cual está un poco más clasificada para las niñas les brinda la posibilidad de expresar, interactuar y practicar diferentes disciplinas motrices en un solo espacio como lo son la gimnasia, el baile y donde se requiere de fuerza, flexibilidad y expresión sin dejar de lado las demás capacidades y cualidades motrices, a demás de todas y cada una de las dimensiones humanas que son susceptibles de desarrollo a través del porrismo.

La enseñanza en el porrismo, siempre deberá estar acompañada de la lúdica y el juego teniendo en cuenta que ésta es la forma más fácil de aprender cualquier movimiento técnico. Al enseñar algunas de las acrobacias, la persona que está dirigiendo, debe ser una persona capacitada, deberá tener una buena creatividad al plantear diferentes ejercicios; dividiendo cada una de las fases del movimiento real para que nos lleven a este fin, en lo posible mezclando diferentes elementos que podemos encontrar o podemos adquirir fácilmente como lo son balones, almohadas, gradas, etc.

JUSTIFICACION

El porrismo desde el punto de vista deportivo permite implementar cualidades y habilidades motoras que como factor de género hacen de esta disciplina un complemento perfecto, ya que permite la asociación de estas cualidades (la fuerza, la flexibilidad y el dominio del equilibrio) además podemos visualizar el autocontrol, la seguridad y la estética puesta en escena a un nivel competitivo. Es de gran importancia el trabajo que se realiza ya que hablamos de una actividad deportiva extrema donde podemos observar e identificar la creatividad en todos los esquemas, bailes y expresiones con un sentido de alegría y animación.

Uno de los aspectos importantes es que el porrismo es un deporte que permite la participación de hombres y mujeres donde la mezcla de sus potenciales individuales realza un sentido colectivo en una presentación. Para obtener un buen desempeño en el porrismo se debe trabajar en equipo y tener los conocimientos técnicos básicos que un instructor y deportista necesitan para realizar las diferentes acrobacias y la conformación de transiciones y pirámides que han venido evolucionando mostrando un grado de dificultad cada vez más alto gracias a la perfección en la ejecución y dominio de la técnica grupal e individual.

En la región del sumapaz se ha venido masificando este deporte con los aportes de instructores que trabajan con diferentes grupos de porras. El trabajo que actualmente se realiza en las instituciones educativas se promueve gracias a las vivencias y participaciones en grupos de porras mas avanzados; donde la transmisión de conocimiento se hace de una forma técnica especifica de este deporte; de ahí se desprende la importancia y el saber de esta técnica, del cómo se ejecutan y cuál es la forma más adecuada de aplicarla en los grupos de acrobacia.

Actualmente existen técnicas que brindan el desarrollo de un grupo de trabajo donde las personas que participan de esta ejecución cumplen con funciones específicas por lo cual la sincronización del trabajo hace cumplir con un objetivo primordial que es la buena ejecución con suficiente seguridad y responsabilidad en cada uno de los deportistas en la realización de las acrobacias básicas y medias permitidas en los grupos que compiten en esta categoría respondiendo a las cualidades y destrezas individuales, haciendo énfasis en una técnica efectiva: teniendo en los agarres, empujes, posturas, tensiones y distensiones entre otros la exactitud que se necesitan para la construcción de transiciones y pirámides que se utilizan en una rutina.

MARCO LEGAL

Las Escuelas de formación deportiva por ser un programa institucional a nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población de niños, jóvenes y adolescentes desarrollando la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo.

Este marco legal es el siguiente:

Constitución Política de 1991

Ley 181 del 95 o Ley del Deporte

Ley 115 del 94 o Ley General de Educación

Decreto 2845 de 1984

Decreto 2225 de 1985

Acuerdo 058 de 1991

Resolución 001909 de 1991

Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010

Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011

Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009.

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y

podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y Metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

- Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

- Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

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

OBJETIVOS GENERAL

Masificar la practica de la gimnasia y el porrismo como espacio lúdico-recreativo para el desarrollo de las capacidades motrices, intelectuales y sociales básicas para formar una persona integral en el municipio de Tibacuy por medio de la escuela de formación deportiva del instituto de deportes

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Inculcar en cada uno de los integrantes de la escuela de gimnasia y porrismo valores básicos de convivencia como lo son la disciplina, la responsabilidad, el respeto, la cooperación, el compañerismo, la perseverancia, etc.

- Afianzar en los deportistas comportamientos generales como lo son la participación y aporte de ideas en grupos, afrontar el miedo al publico, la seguridad en si mismo, el respeto hacia las personas, el sentido de pertenencia por el municipio, la responsabilidad académica y familiar, etc.

- Desarrollar en los deportistas capacidades físicas básicas como la velocidad, la resistencia, la fuerza y la flexibilidad, en cada uno de sus aspectos adquiriendo habilidades gimnásticas, rítmicas y acrobáticas

- Participar en cada uno de los eventos municipal, regional, distrital y departamental, en los que las posibilidades económicas y logísticas no lo permitan

- Mejorar en los estudiantes el aspecto académico y comportamiento en el hogar teniendo un sentido de responsabilidad y respeto con quienes nos rodean por medio del juego y la lúdica

POBLACION OBJETO COBERTURA.

GRUPO POBLACIONAL		Femenino	Masculino
1.	Iniciacion (6 a 8 años)	X	X
2.	Fundamentacion (9 a 12 años)	X	X
3.	Perfeccionamientos (13 a 17 años)	X	X
4.	Discapacidad	X	X
5.	Victimas del conflicto armando	x	x

CARACTERIZACION DEL DEPORTE

Caracterización de el Rol de Flyer

Es aquella persona que se ve "volando", o ya bien se ve arriba de un stunt, Generalmente es una función desempeñadas por las mujeres de los equipos.. Hay varios elementos que las flyers deben de poder implentar al momento de realizar un stunt.

Los principales son:

1. Heel Stretch: Hale la pierna que usará hacia arriba y la podrá agarrar del tobillo o de la parte media del zapato.
2. Scorpion: Hale el pie por la espada con ambas manos y llevarlo a nivel de la cabeza o por encima de ella.
3. Scale: Posición similar al arabesque, excepto que la pierna levantada estará no paralela al sino sino más arriba, y el agarre será por detrás de la rodilla o más abajo de ella con la mano izquierda.
4. Liberty: Hale la pierna que usará hacia arriba formando un triangulo con su pierna de soporte.
5. Torch: Se ejecute la misma posición de liberty, con la diferencia que el tronco se gira hacia un lado junto con el torso.
6. Arabesque: Poner la pierna estirada paralela al piso y la de soporte perpendicular.

En el análisis antropométrico se encontró:

- Talla inferior a 159 cm y peso asociado en un rango de 39 a 54 Kg.
- Predominio de somatotipo ectomorfo a mixto ecto – meso.
- Porcentaje graso de 10 a 13 %.
- Porcentaje muscular promedio de 50.3%
- Tren inferior en relación Talla/AU inferior a 61,7 %.

Caracterización del Rol de las Bases

Puede ser una o varias personas, dependiendo del estilo del stunt. Es aquella que carga, tira, sostiene y soporta el peso de la flyer. Es como el pilar de un edificio. Dependiendo el tipo de agarre, la fuerza y la forma en que éstos la utilizan, podran implementar distintos técnicas, tales como:

1. Elevadores

2. Baskets
3. Extention
4. Press
5. Smush
6. Tight Stand

Entre otros...

Conclusión Bases Mujeres.

En el análisis antropométrico se encontró:

- Talla entre 154 y 167, y peso asociado en un rango de 46 a 61 kg.
- Predominio de somatotipo mesomorfico o meso – ectomorfico.
- Porcentaje graso máximo de 17,6%.
- Porcentaje muscular mínimo en 47,6%.
- Tren inferior cercano a 61%, uniformidad en segmentos corporales longitud de extremidad superior e inferior

Valoración Antropométrica Bases Hombres

Conclusión Bases Hombres.

En el análisis antropométrico se encontró:

- Talla entre 162 y 184, con peso asociado en un rango de 55 a 81 kg.
- Predominio de somatotipo mesomorfico o mixto meso – ectomorfico.
- Porcentaje graso entre 9 y 17% para garantizar un porcentaje muscular entre 44 y 52%.
- Porcentaje muscular de 48%. En bases

- Tren inferior por relación Talla/AU de 60% o mas

CAPACIDADES FISICAS DEL PORRISMO

La flexibilidad podría ser definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve.

La amplitud del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa), otros por alteración de los músculos de la zona.
La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a coger cosas. Un programa de flexibilidad o estiramientos realizado de forma regular puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas.
La flexibilidad es especifica para cada articulación y varía considerablemente con la edad, sexo y el grado de entrenamiento. Es mayor durante las primeras etapas de la vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas. No parece que la composición corporal influya de manera importante en ella.

Los Beneficios Que Obtenemos Con Los Estiramientos

Prevenir las lesiones a través de la coordinación de las diferentes estructuras que intervienen en el movimiento.

Disminuir el dolor originado por las agujetas del entrenamiento.

Relajar los músculos rígidos y tensos.

Mejorar las técnicas de algunas actividades deportivas
La flexibilidad se pierde bastante rápido si no se trabaja de forma continua, por eso se recomienda realizar los ejercicios anteriormente mencionados durante todo el año. Es importante saber que una disminución de la flexibilidad puede aumentar el riesgo de lesión durante la práctica deportiva.

LA VELOCIDAD

la velocidad se define como *la capacidad de realizar acciones motrices en un tiempo mínimo, estas acciones normalmente son de corta duración, no producen fatiga y las resistencias o cargas utilizadas son de baja magnitud.*. Esta es una cualidad que tiene gran dependencia del sistema nervioso central y debido a su rápida maduración es una de las que se pueden trabajar desde edades muy tempranas.

<u>Clasificaciones:</u>

Se han formulado e identificado muchos y variados tipos de velocidad en función de diversos factores, unos autores se centran más en el componente fuerza de la

velocidad, otros en el componente resistencia, la mayoría en aspectos externos, pero la más utilizada a nivel deportivo es la que clasifica a la velocidad en tres tipos:

- Velocidad de reacción: medible por el tiempo de reacción es la capacidad de respuesta motriz en el menor tiempo posible tras la aparición de un estímulo, como por ejemplo la salida de un nadador.

- Velocidad cíclica o de desplazamiento: es la capacidad de recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible como una carrera de 100 metros lisos.

- Velocidad gestual o acíclica: es la capacidad de realizar un movimiento de forma rápida como por ejemplo un golpe de raqueta en tenis.

Factores de influencia:

Existen una serie de factores que influyen directa o indirectamente en esta capacidad, algunos de ellos son modificables y por lo tanto entrenables por lo que su mejora favorecerá el desarrollo de la velocidad como la fuerza, potencia, capacidad aláctica, flexibilidad la técnica y coordinación de movimientos, en cambio otros son genéticos y no pueden ser variados como la disposición de las palancas corporales, de las fibras o de la estructura del músculo, etc.

Desarrollo de la velocidad:

El entrenamiento de la velocidad puede iniciarse en edades tempranas, en especial la velocidad de reacción. Los niveles de velocidad van en aumento llegando a alcanzarse los valores máximos alrededor de los 19 a 24 años.
Existen diversos métodos y medios de entrenamiento de las diferentes velocidades, en resumen y de forma muy genérica podemos indicar algunos ejemplos de ejercicios que nos ayudarán a mejorarla: repeticiones de series cortas (hata 30 segundos) realizadas a máxima intensidad, practicar salidas y puestas en acción partiendo desde diferentes posiciones, carreras facilitadas (cuesta abajo, con gomas, etc), entrenar la fuerza máxima y fuerza explosiva, ejercicios de técnica, ejercicios pliométrios como los multisaltos

LA RESISTENCIA

La resistencia cardiovascular tal vez sea uno de los aspectos más estudiados debido a la participación
predominante de diversos sistemas.
Para muchos autores es la capacidad física fundamental. Está presente, de una u otra forma, prácticamente en todas las actividades físicas y es indispensable para la práctica deportiva, sea esta con carácter lúdico, competitivo o de salud. Resulta imprescindible en todo proceso sistemático, valorar de qué modo y con qué precisión se están cumplimentando los objetivos previamente establecidos. De este modo, la valoración o evaluación se convierte en el elemento vertebrador de todo el proceso.
Se de ofrece una recopilación de los principales tests empleados en la valoración de esta importante capacidad física. Los tests que a continuación se presentan además

de tener una amplia difusión en el mundo de la actividad física, no requieren la presencia de materiales muy sofisticados, por lo que pueden ser utilizados por un amplio abanico de profesionales.

De este modo, podemos establecer una clasificación del ejercicio en función de la vía metabólica de suministro de energía que ponga en marcha el individuo para satisfacer las demandas energéticas que reclama la actividad que este realizando.

Clasificación De Los Ejercicios Para Desarrollar La Resistencia En Todos Sus Aspectos

- Ejercicios de potencia anaeróbica alácticos.
- Ejercicios de resistencia anaeróbica alácticos.
- Ejercicios de potencia anaeróbica lácticos.
- Ejercicios de resistencia anaeróbica lácticos.
- Ejercicios de potencia aeróbica.
- Ejercicios de resistencia aeróbica.

En primer lugar tendremos que diferenciar los términos de "potencia" y de "resistencia", ya que resultan de gran importancia para la correcta interpretación de la clasificación presentada.

Potencia: supone la capacidad para realizar un esfuerzo intenso, en el menor espacio de tiempo posible.
Resistencia: supone la capacidad de mantener una alta intensidad, durante el mayor tiempo posible.

Una vez definidos estos dos términos, trataremos de explicar escuetamente, en cada uno de los tipos de ejercicios propuestos, la vía metabólica utilizada, así como un ejemplo del tipo de esfuerzo necesario:
En los ejercicios de **potencia anaeróbicos alácticos** y en los ejercicios de **resistencia anaeróbicos alácticos**, la vía metabólica de suministro de energía utilizada esta formada por la degradación enzimática del fosfágeno almacenado (ATP y PC).
Un ejercicio de **potencia anaeróbico aláctico** seria un esfuerzo explosivo de altísima intensidad como un lanzamiento de jabalina.
Un ejercicio de **resistencia anaeróbico aláctico** seria esfuerzo muy intenso con una duración en torno a los 5, 6, 7 segundos (según el autor), como una carrera a máxima velocidad de 60 metros.
En los ejercicios de **potencia anaeróbicos lácticos** y en los **ejercicios de resistencia anaeróbicos lácticos**, la vía metabólica de suministro de energía utilizada esta formada por la degradación anaeróbica de la glucosa por medio de la glucólisis anaeróbica.
Un ejercicio de **potencia anaeróbico láctico** seria un esfuerzo muy intenso con una duración que oscilaría entre los 12-15, e incluso los 20 segundos, como una carrera de 200 metros lisos.
Un ejercicio de **resistencia anaeróbico láctico** seria un esfuerzo de fuerte intensidad con una duración en torno a los 30 segundos y los 2 minutos, como una carrera de 800 metros.
En los ejercicios de **potencia aeróbicos** y en los ejercicios de **resistencia aeróbicos** la vía metabólica de suministro de energía utilizada esta formada por la degradación aeróbica de la glucosa por medio de la glucólisis aeróbica .

Un ejercicio de **potencia aeróbico** seria un esfuerzo intenso con una duración aproximada en torno a los 3-6 minutos, como una carrera de 1500 metros.
Un ejercicio de **resistencia aeróbico** seria un esfuerzo de moderada intensidad pero de gran duración, a partir de los 6 minutos de duración, como una carrera de 5000 metros.
Resulta importante destacar que la descripción que se ha realizado corresponde a un intento de crear un pequeño marco teórico de referencia. Como ya hemos dicho, la resistencia es una capacidad física demasiado compleja, que excede con mucho el concepto y la clasificación aquí expuestos. En realidad, las vías de obtención de la energía no actúan una con independencia de otra, sino que se suceden en un continuo solapándose una con otra.

LA FUERZA

Al definir la fuerza nos encontramos con la necesidad de distinguir entre Fuerza como magnitud física y Fuerza como presupuesto para la ejecución de un movimiento deportivo. Desde el punto de vista biológico se entiende como la capacidad de un ser vivo para vencer o soportar una resistencia. En el ser humano viene determinada por la tensión generada en el aparato muscular producto de la contracción. En este último sentido encontramos las definiciones de múltiples autores relacionados con el ámbito de la Actividad Física desde multitud de campos, a modo de ejemplo podemos citar:
•*Capacidad de ejercer tensión contra una resistencia y depende de la potencia contráctil del tejido muscular* (Morehouse y Rasch).
•*Capacidad de un músculo o de un grupo de músculos para superar fuerzas contrarias o fuerzas expansivas* (Counsilman). •*Viene determinada por la capacidad de vencer la resistencia externa o reaccionar contra la misma mediante tensión muscular* (Kuznetsov*).*
•*La fuerza es la capacidad de generar tensión muscular* (Knutten y Kraemer).

Manifestaciones

Siguiendo a García Manso (1996) encontramos dos grandes grupos de manifestaciones de la fuerza: la *manifestación activa* y la *manifestación reactiva*. La primera indica la tensión capaz de generar un músculo por acción de una contracción voluntaria. La segunda es entendida como la capacidad de fuerza que genera un músculo como reacción a una fuerza externa que modifica o altera su propia estructura. Se caracteriza por producirse el denominado *Ciclo de estiramiento acortamiento* (CEAs).

Manifestación activa

Encontramos fundamentalmente tres grupos:

- **Fuerza Máxima**, que es la capacidad límite de generar fuerza de un modo voluntario y depende del diámetro de sección transversal, el volumen de las fibras musculares y de los factores neuromusculares anteriormente citados. Se puede distinguir entre *fuerza absoluta* o *relativa*.

- **Fuerza Veloz**, que podemos definir genéricamente como la capacidad del sistema neuromuscular de vencer una resistencia a la mayor velocidad posible.

Dentro de esta manifestación encontramos dos manifestaciones configuradas por el tercer principio de la Biomecánica (Hochmutch) la denominada *Fuerza explosiva* y la *Fuerza rápida*. La fuerza explosiva se explica con la curva fuerza-tiempo (se necesita un tiempo óptimo para alcanzar la máxima fuerza, así como una carga intermedia-alta) en esta manifestación tiene mayor relevancia el tiempo de aplicación de la fuerza tal y como muestra la primera parte del tercer principio de la Biomecánica (con lo que se implican mecanismos neuromusculares fundamentalmente). Podemos distinguir entre **Fuerza explosivo tónica** (SJ) y **Fuerza explosivo fásica** (lanzamiento, CMJ, etc...) La fuerza rápida se manifiesta a gran velocidad inicial y de trabajo, se demuestra con la curva fuerza-velocidad (a velocidad 0 fuerza es igual a la máxima y viceversa, por lo que a cargas intermedias se producen la velocidades más altas). Viene configurada esta última por la segunda parte del tercer principio de la Biomecánica (con lo que tiene mayor importancia la velocidad del movimiento).

- La **fuerza resistencia**, es definida como la capacidad de mantener una manifestación de la fuerza durante un tiempo determinado. Depende de adaptaciones musculares y del metabolismo energético, así como de la capacidad del sistema neuromuscular de resistir la fatiga nerviosa. De este modo, podríamos hablar en el trabajo de fuerza de **Fatiga nerviosa periférica** y de **Fatiga metabólica**.

- Manifestación reactiva
  Encontramos dos subclasificaciones fundamentalmente, provenientes de los estudios de Vittori y Bosco (1992) sobre las manifestaciones de la fuerza explosiva, en este sentido podemos distinguir:

- La **manifestación elástico-explosiva**, que tiene lugar cuando la fase excéntrica se realiza a gran velocidad, provocando una transición muy rápida del CEA con la consiguiente liberación de la energía mecánica elástica en energía cinética de una forma explosiva. Se ha calculado que se pueden obtener beneficios de un 40% con el aprovechamiento de la energía elástica, sobre la manifestación explosivo-tónica. Podemos ilustrarla con el ejemplo expuesto por Vittori y Bosco (1992) como DJ I (Drop Jump); el cuál consiste en caer desde una determinada altura y amortiguar (Fase de acoplamiento) la caída flexionando las rodillas para salir hacia arriba rápidamente.

- La **manifestación reflejo-elástico-explosiva**, tiene lugar cuando el alargamiento previo a la contracción es de amplitud limitada y se produce en un tiempo escaso y a una velocidad muy elevada. Estas acciones favorecen el reclutamiento de U.M., por estimulación del reflejo miotático (que permite reclutar hasta un 60% de U.M.; en contracción normal entre el 40-50%), lo que permite el desarrollo de una gran tensión en un período de tiempo breve. Podemos relacionarla con el DJ II propuesto por Vittori y Bosco (1992), el cuál consiste en realizar la fase de acoplamiento únicamente con el grupo gemelo/tibial.

LOS VALORES QUE SE INCULCAN

La problemática de los valores en general, y especialmente en la etapa de la juventud, despierta en este tiempo un interés particular. Si bien en el último tiempo se observa un incremento de investigaciones respecto a esta problemática, el interés hacia la misma es relativamente nuevo. Es posible encontrar publicaciones al respecto recién luego de haber transcurrido dos o tres años de la década de los 90. En los últimos tiempos esta cuestión es frecuentemente abordada en congresos, encuentros y jornadas que aluden a la educación.

Se reconoce como valor aquello a lo que se otorga un significado especial en la definición de criterios orientadores de la conducta y en las relaciones que se establecen con el mundo y la sociedad. El hombre individualmente y la comunidad o grupo cultural, se manejan con algún ordenamiento de los valores que sustentan y explican las opciones y conductas singulares.

En la vida personal los valores se vinculan con los sentidos que se otorgan a la propia vida y con las elecciones que se realizan en el mundo familiar, social, profesional. En la vida de la comunidad, los valores se relacionan con los estilos de vida, con las costumbres, con la manera especial de relacionarse unos con otros, con los sistemas de organización social que se establecen; en una palabra, con la cultura de la comunidad.

En general los valores presentes en la vida del hombre se vinculan con la dimensión religiosa, entendiendo por tal aquélla que alude a los últimos sentidos y explicaciones de la vida y del mundo. El sentido religioso surge en los pueblos primitivos a temprana edad como respuesta a interrogantes que el hombre se plantea en torno a los misterios de la existencia. Las creencias religiosas se integran a la cultura de un pueblo y legitiman conductas, ritos y también principios morales.

Los valores no son algo hecho y acabado sino que exigen su concreción en un hacer determinado y devienen en una ordenación de la existencia. Su elección implica poseer categorías o criterios que colaboran con la definición de lo que realmente vale para cada uno y para la comunidad.

En nuestro país, en los últimos años, algunos estudios se ocupan de la problemática de la juventud y de los valores. Estas investigaciones ofrecen conceptualizaciones sobre los mismos y, en algún caso, presentan datos empíricos sobre esta realidad.

José Moreno[5], de la Universidad del Salvador, estudia el Sistema de Valores de Rokeach, quien considera que esta es la principal variable dependiente del estudio de la personalidad, de la cultura y de la sociedad. Los reconoce también como una respuesta a las crisis de identidad personal y social. Remiten al significado último de la vida, al sentido de la vida y en torno a ellos se estructura la personalidad.

El estudio de Williams Darós y Ana M. Tavella[6] intenta identificar el grado de aceptación, rechazo y/o desconocimiento de los valores representados en la modernidad y en la posmodernidad e indaga valores generalizados en jóvenes estudiantes. En este estudio se toma el concepto de valor desde una perspectiva sociológica y se acepta que “es la cualidad de un objeto determinado que lo hace de interés para un individuo o grupo...” su realidad se encuentra en la mente humana... es, de modo estricto una cuestión de opinión...” Siguiendo el pensamiento de Max Weber señala que “la intencionalidad que el hombre pone a los componentes de la vida cotidiana es lo que le asigna su valor”.

Francisco Leocata[7] propone una escala de valores, haciendo una síntesis de las escalas de Hartman, Scheler y Lavelle:

- *Valores económicos*: ligados a las necesidades corpóreas y a lo útil y la productividad.
- *Valores sensitivo-afectivos o valores de la vitalidad*: expresan la relación de la persona con su bienestar y con el placer sensible.
- *Valores estéticos*: identifican el tránsito de lo natural a lo cultural.

- *Valores intelectuales:* giran en torno de la verdad, el conocimiento, la investigación y la racionalidad.
- *Valores morales:* se vinculan con el modo como se vive la relación con la los demás donde se pone en juego la relación intersubjetiva, la conciencia y la conducta respecto a otros.
- *Valores religiosos:* donde el sentido de la vida alcanza su punto más alto.

Los Jóvenes y los Valores

La etapa de la adolescencia es un momento donde es posible reconocer en la interioridad del joven la elección y el surgimiento de valores personales que van a contribuir con la orientación de su conducta en el medio social y con la formación de su personalidad moral. Louise Kaplan[8] considera que durante la adolescencia se termina de consolidar el ideal del yo y -si el medio lo favorece- las energías de los jóvenes transforman sus intereses narcisistas personales, en inquietudes por el bien común.

Las crisis religiosas generalmente se plantean también cuando el adolescente cuestiona su postura frente a los valores, al mundo y a la sociedad.

La manifestación de estos aspectos de la personalidad está íntimamente vinculada con los procesos de maduración de la inteligencia y con el desarrollo de la capacidad de razonamiento. Culminando esta etapa, algunos valores personales se encuentran incorporados al núcleo de la personalidad del sujeto y funcionan como orientaciones para la acción.

Para Ana M. Tavella[9] "las valoraciones que los jóvenes hacen de la vida, la persona, la solidaridad, la educación, la verdad, el conocimiento, la cultura, el lenguaje, el trabajo, la profesión, muestran su orientación moderna o posmoderna". Ella estima que "averiguar sobre los valores sociales vigentes es trabajar sociológicamente sobre lo que la gente pretende y espera de su propio destino... es estudiar las expectativas de vida de la sociedad..."

EL DESARROLLO DE LA PERSONA EN EL PORRISMO

Cada vez que se habla de las porristas, o el porrismo, como se llama este deporte, inmediatamente uno se imagina niñas con uniformes bailando y haciendo coreografías.

Pero a muy pocas personas se les pasa por la cabeza lo duro que es practicar esta disciplina. Además de tener ciertos dones naturales como el sentido del ritmo, la coordinación y la flexibilidad, las porristas son, ante todo, esclavas de la perfección.

Largas jornadas de entrenamiento, trabajo físico, gimnasia y meses de coordinación, hacen parte de la rutina de estas deportistas integrales.

El gerente de la empresa Cheer&Dance (una de las tres que funcionan en el país), Vladimir Castrillón Blanco, explicó que aunque en Colombia no se pone un límite de edad para empezar a practicar el porrismo, sí existen edades ideales.Considero que la edad para empezar la base gimnástica es a los seis años; la idea es ir buscando el desarrollo del ritmo, la coordinación y el manejo corporal. No se hace trabajo de fuerza, precisó.

Sin embargo, la sangre latina da ventajas en el porrismo. El ritmo viene como marca de fábrica, por eso, niñas que a los 12 años apenas empiezan a entrenar en este deporte, adquieren nivel de competencia luego de un año de arduo esfuerzo.

Aunque la frecuencia de trabajo varía de acuerdo al criterio del entrenador, generalmente se hacen dos ensayos, de tres horas cada uno, por semana.

A medida que las niñas se desarrollan se definen las funciones y el tipo de porrismo al que se va a dedicar. En Bucaramanga, cada niña puede participar en dos categorías como máximo.

"Dependiendo de la contextura, el tamaño y lo que desarrolle, las niñas se dividen en flyers (las que están en las partes altas de las pirámides) o bases; la capacidad de las porristas es crucial para determinar en qué rutina van a trabajar", aseguró Castrillón Blanco.

La búsqueda del ritmo y la sincronía perfecta es largo, tanto que para preparar cada rutina se necesitan tres meses mínimos de trabajo. Tan sólo para dar un ejemplo, para el Departamental de Porrismo que realizará Cheer&Dance a finales de agosto, los 50 colegios participantes están trabajando desde Semana Santa.

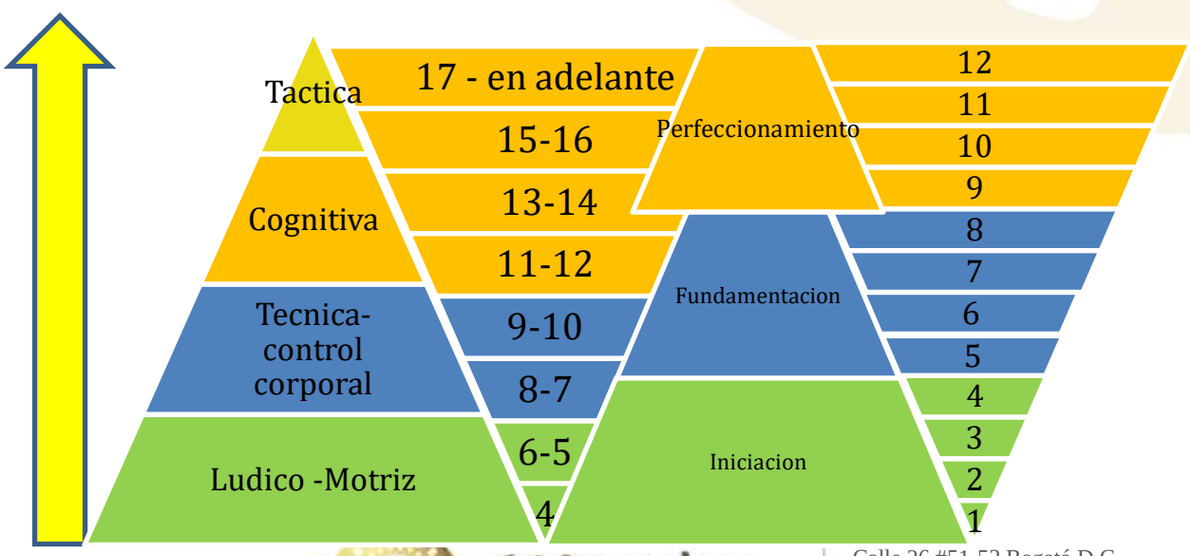
Pero si el porrismo exige tanto esfuerzo y dedicación, además de un excelente nivel académico, ¿qué impulsa a estas niñas a practicarlo?. Para el entrenador de las Butterfly del Instituto Santa María Goretti y el Santa Ana, Javier Salazar Pinilla, el hecho de que el porrismo santandereano adquiera cada día más nivel, es una de las claves para que las niñas se midan a entrenar.

Pero si hay algo que de verdad motive a las porristas es el baile; nada las atrae más que eso. Como dijo Jenny Marcela Ahumada Monroy, miembro del equipo de pom pón de las Butterfly , "Lo que más me gusta es el baile, es una forma de expresarme. Eso es lo mejor de ser porrista: bailar".

Aunque en Santander muy pocos hombres trabajan el porrismo, su incorporación a este deporte es el paso natural en la evolución. Cuando ellos lleguen, los saltos mortales, las grandes pirámides y las acrobacias extremas, se sumarán a la lista de figuras largamente entrenadas en la búsqueda de la perfección.

ESTRUCTURA POR NIVELES

Escuela de Formacion Deportiva de porrismo



ESTILOS DE ENSEÑANZA SEGÚN LA EDAD, LA NECESIDAD Y HABILIDAD A DESARROLLAR O MANTENER.



NIVELES

Entre la metodología que utilizamos en el porrismo y lo que podemos afianzar en valores de cada una de las personas lo podríamos dividir en los siguientes aspecto

- *Valores económicos*: ligados a las necesidades corpóreas y a lo útil y la productividad.
- *Valores sensitivo-afectivos o valores de la vitalidad*: expresan la relación de la persona con su bienestar y con el placer sensible.
- *Valores estéticos*: identifican el tránsito de lo natural a lo cultural.
- *Valores intelectuales:* giran en torno de la verdad, el conocimiento, la investigación y la racionalidad.
- *Valores morales:* se vinculan con el modo como se vive la relación con la los demás donde se pone en juego la relación intersubjetiva, la conciencia y la conducta respecto a otros.
- *Valores religiosos:* donde el sentido de la vida alcanza su punto más alto.

Para garantizar un proceso lógico de desarrollo en las Escuelas Deportivas, se han definido 3 niveles, de acuerdo a la edad cronológica de los participantes, desarrollo motriz y temático pedagógico - técnica:

NIVEL DE INICIACION:

Dirigido a niños y niñas entre 6 y 9 años. Básicamente se incidirá en el desarrollo motor de los participantes, mejorando su esquema corporal, utilizando y reforzando sus patrones básicos de movimiento, desarrollando sus cualidades y habilidades motoras a través de juegos predeportivos

En la gimnasia es muy importante realizar un proceso a temprana edad con todos los ejercicios que podamos realizar desarrollando las habilidades básicas de movimiento como lo es rodar, correr, trepar, lanzar, saltar, reptar, etc. En la parte de las capacidades perceptivo motrices desarrollar el, equilibrio estático, equilibrio dinámico, respiración, y ejercicios que nos ayuden a desarrollar los sentidos del tacto, gusto, olfato, oído y tacto

En la acrobacia se realizan acrobacias de nivel 1 según el reglamento USASF teniendo en cuenta las capacidades de los deportistas. Mejoramos la flexibilidad para que se puedan comenzar a realizar elementos específicos del porrismo

En el baile se realizan esquemas motrices básicos y a tiempos lentos para que los niños y niñas puedan hacer una mejor ejecución

NIVEL DE FUNDAMENTACION DEPORTIVA:

Dirigido a niños y niñas entre 10 y 13 años. Se busca una fijación y mecanización de los gestos deportivos, con incidencia en la parte técnica. Se da inicio a principios elementales de preparación física y manejo de reglamentación, utilizando como medios los deportes, actividades deportivas, ejercicios de asimilación, aplicación y corrección para una mejor ejecución de la técnica.

En esta edad la gimnasia se puede enfocar más para realizar elementos de rodamientos invertidas, media lunas palomas, arcos pasados invertidas etc., que serán la base para una mejor gimnasia avanzada, en esta etapa se desarrolla las capacidades físicas de fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia con el fin de tener sustentos físicos y un buen desarrollo corporal para una mejor ejecución de los elementos gimnásticos adquiridos

En la acrobacia podemos manejar elementos de nivel 2, 3 y 4 según reglamentación USASF siempre teniendo en cuenta las capacidades de cada uno de los deportistas estas acrobacias van desde la altura de las rodillas hasta la extensión completa con sus diferentes montes, desmontes y transiciones que podamos manejar de acuerdo al nivel

En el baile podemos agregar elementos compuesto y más complejos que permitan hacer enlaces motrices combinando extremidades inferiores y superiores a ritmo de una base musical a tiempos medios o rápidos

NIVEL DE AFIANZAMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO:

Dirigido a jóvenes entre 14 y 17 años. El dominio técnico y táctico toma especial relevancia así como la preparación física. Se destaca el trabajo técnico fundamentado en acciones individuales y de grupo, manejo de la reglamentación del deporte y el mejoramiento de las capacidades motrices básicas

En esta etapa deportiva podemos realizar elementos gimnásticos mucho más complejos y avanzados como rotaciones, flic flac adelante y atrás, palomas mortales o enlaces de varios elementos

En la parte acrobática podemos realizar elementos permitidos según el reglamento USASF desde el nivel 4 hasta el nivel 6 teniendo en cuenta que para esto se debe tener una buena preparación física y técnica para evitar accidentes y lesiones

Y en la parte de baile ya podemos manejar todos los elementos de dificultad a los que nos permitan llegar nuestros deportistas

Cabe resaltar que hoy en día estos procesos son iniciales por lo tanto las personas que llegan a este deporte por lo general deben empezar un proceso desde sus bases, sin importar la edad a la que ingresa a este deporte, es por la misma forma que se realizan fases según un macrociclo anual

Fase I. Convocatoria y organización de los grupos	• Divulgación y convocatoria por colegios • Reunión de cada uno de los grupos • Organización de los horarios • Reglamento del grupo • Integración
Fase II.	• Evaluación funcional
Fase III. Reunión de padres de familia	• Reunión de padres de familia • Información de todo lo relacionado con el grupo • Salidas y eventos a los que se asistirá
Fase IV Fase preparatoria	• Aprendizaje de habilidades básicas • Enseñanza y aprendizaje de elementos coreográficos • Iniciación de la gimnasia básica • Organización de la rutina
Fase V Precompetitiva	• Corrección de elementos coreográficos • Asimilación de la coreografía con música • Mejoramiento de las capacidades físicas • Chequeos
Fase VI Competitiva	• Organización de parámetros de la competencia • Eficacia de los elementos coreográfica • Eficacia de los elementos gimnásticos • Competencia
Fase VII. Precompetitiva segundo semestre	• Mejoramiento y aprendizaje de elementos avanzados • Mejorar la rutina con los elementos avanzados aprendidos • Gimnasia avanzada según el nivel
Fase VIII	• Corrección y Eficacia de la rutina • Competencia principal
Fase Precompetitiva Campeonato principal	• Aprendizaje de la rutina en la división All Stars • Corrección de la rutina All Stars • Recolección de los fondos y organización del campeonato principal

	• Mantenimiento y perfeccionamiento de las habilidades rítmico gimnasticas y físicas adquiridas durante el año
Fase X. Competencia principal	• Organización y ejecución del viaje • Competencia principal • Finalización de las demás competencias
Fase XI. Desentrenamiento	• Bajar las cargas de entrenamiento • Realizar actividades recreativas y de integración • Evaluación

CUADRO DE UNIDADES PORCENTUALES POR NIVEL

UNIDAD	NIVEL I	NIVEL II	NIVEL III
REFORZAMIENTO MOTOR	**50%**	**30%**	**20**
FUNDAMENTACION GLOBAL	**35%**	**35**	**30**
FUNDAMENTACION TECNICA	**30%**	**40%**	**30%**
FUNDAMENTACION TACTICA	**30%**	**35%**	**35%**
PREPARACION FISICA	**35%**	**30%**	**30%**
PREPARACION TEORICA	**35%**	**35%**	**35%**
ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS	**30%**	**35%**	**35%**
COMPETENCIA	**30%**	**30%**	**35%**
PREPARACION PSICOLOGICA	**30%**	**30**	**40%**

CONTROL SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Se llevara acabo por medio de las pruebas fisicas, antropometricas direccionados por indeportes Cundinamarca ademas, por medio de eventos deportivos, recreativos y ludico- motrices.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL PERFECCIONAMIENTO

DEPORTE	NIVEL DE FORMACION	COMPONENTE FORMATIVO	AREA	No.	CONTENIDO FORMATIVO	TEMAS	DESCRIPCION DEL LOGRO POR CUMPLIR POR EL DEPORTISTA DURANTE EL PROCESO DE CONSTRUCCION Y ASIMILACION DURANTE EL DESARROLLO DE CADA ACTIVIDAD
PORRISMO	PERFECCIONAMIENTO	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	por medio de los motions o baile, desarrollar paulatinamente esta capacidad de acoplamiento en los deportistas participes
						RITMO	desarrollar en el deportista el ritmo por medio de uso de conteos o de pistas musicales
						EQUILIBRIO	mejorar el sentido del equilibrio desde el uso de movimientos gimnasticos, elementos de equilibrio por medio de la acrobacia este otros
						ORIENTACION	El deportista es capaz de adaptarse a los movimientos acrobaticos y gimnasticos siendo capaz de estar orientado luego de la ejecucion de un movimiento tecnico de cualquier item del cheer
						DIFERENCIACION	contemplar como el deportista por medio de actividades o juegos es capaz de diferenciar indicaciones, objetos o desplazamientos asociandolos simbolicamente
						REACCIÓN	mejorar la capacidad de lanzar en los niños por medio del uso de elementos que les permita explorar lanzamientos desde diferentes posiciones
						ADAPTACIÓN	los diferentes items del cheer combinados en una rutina permitiran que el deportista genere fases de adaptacion debido a las diferentes situaciones que debe ejecutar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el alumno mejora y refuerza el patron basico de caminar desde el uso de varias actividades de locomocion
						CORRER	el alumno mejora la coordinacion por medio de la locomocion para una mejor fluidez en el correr
						SALTAR	el deportistas desarrolla una coordinacion apropiada para realizar un salto con una tecnica optima
						ATRAPAR	atraves del juegos, y ejercicios de asimilacion mejorar la velocidad de reaccion visomanual.
						RODAR	realizar los diferentes ejercicios metodologicos para la buena adquisicion de un movimiento de rodamiento en diferentes sentidos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	adaptacion anatomica a la fuerza	desarrollar en el niño fuerza isometrica e isotonica por medio de ejercicios con el propio cuerpo y propio peso, variando posturas.
						fuerza resistencia	por medio de los elementos acrobaticos propios del nivel, mejorar la fuerza resistencia enfocadas en la correcta tecnica de postura agarres e impulsos.
						fuerza explosiva	acudir a la ejecucion de elementos gimnasticos o acrobaticos que ayuden a mejorar la fuerza explosiva en los deportistas
						posturas gimnasticas con variacion de apoyo	buscar que el niño mejore la fuerza por medio de aplicación de posturas gimnasticas en diferentes extremidades
				2	RESISTENCIA	actividades ludico didacticas que mejoren la resistencia aerobica	generar estrategias ludicas que faciliten la adquisicion de la resistencia aerobica en los deportistas, para que de esta forma ellos logran elaborar y ejecutar tareas rapidas y explosivas dentro de una rutina de cheer
						actividades ludicas y didacticas que fortalezcan la resistencia anaerobica	generar estrategias ludico didacticas que faciliten la adquisicion de la resistencia anaerobica en los deportistas, para que de esta forma ellos logran elaborar y ejecutar tareas rapidas y explosivas dentro de una rutina de cheer
				3	VELOCIDAD	velocidad de reaccion por estimulo auditivo	mejorar la velocidad de reaccion por medio de juegos y formas jugadas que tengan comandos de voz o sonido determinado, que permitan que el deportista este presto a desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
						velocidad de reaccion por estimulo visual	mejorar la velocidad de reaccion especifica utilizando la coordinacion visomanual con el fin de aumentar la seguridad en la acrobacia
						velocidad de reaccion por estimulo tactil	mejorar la velocidad de reaccion por medio de un estimulo tactil especifico que hagan que el deportista este presto a desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	pasivo	acudir a la ayuda de un compañero o acompañante para que se realicen ejercicios de flexibilidad asistida
						balistica	mejorar la flexibilidad y la elongacion muscular por medio de ejercicios repetitivos y constantes
		TECNICO	DESTREZAS	1	MOTIONS	replicacion e imitacion adecuada de movimientos corporales	realizar enlaces de los diferentes motions para ser plasmados en la animacion o en el baile
						ejecucion de movimientos o marcaciones basicas del cheerleading reiteradamente hasta lograr la perfeccion	lograr que el deportista realice una ejecucion tecnica de los motions teniendo en cuenta sus segmentos corporales a nivel estetico resultando el perfeccionamiento de la praxis
						interpretacion verbal del motions	bucar que el deportista asocie e interprete desde un estimulo verbal la ejecucion praxica del motion solicitada, ademas de que perfeccione el tambien la pronunciacion
						interpretacion auditiva del motions	conocer e interpretar el motions segùn su nombre y coordinarlo con un mensaje en la animacion
						auto y coevaluacion de la tecnica	generar un sentido crìtico en el alumno, para que este sea capaz de determiar si un movimiento esta bien realizado o no al ver un movimiento basico marcado
				2	BAILE O COREOGRAFIA	ritmos y conteos musicales	estimular en el niño la capacidad de control del ritmo al evidenciar que en cajaz de manejar las velocidades en los conteos asignados por el formador
						combinacion de conteos	observar que el alumno sea capaz de llevar un conteo o bloque musical vinculando en cada tiempo la marcacion respectiva asignada
						ensamble de motions	lograr que el participante sea capaz de ejecutar las secuencias de movimiento asignadas, partiendo de un ensamble progresivo llendo de menos a mas
						memorizacion de una coreografia	evidenciar que el alumno memorize, aprenda o interiorize una coreografia creada vinculando motions paso a apso, tiempo a tiempo
						rutina general de cheer	lograr que el alumno integre varios componentes o items del cheerleading a partirdms para lograr cumplimar una rutina
				3	SALTOS	el alumno interpreta y ejecuta el salto ruso	realiza el salto ruso con una buena coordinacion de brazos y piernas mejorando la amplitud y la ejecucion del mismo
						el alumno interpreta y perfecciona el salto from derecho	realizar un salto donde se lleve la pierna derecha lo mas alto posible hacia adelante y la pierna izquierda flexionada hacia atrás
						el alumno interpreta y ejecuta el salto from izquierdo	realizar un salto donde se lleve la pierna izquierda lo mas alto posible hacia el frente y la pierna derecha hacia atrás
						el alumno interpreta y ejecuta el salto pike	observar que el alumno asocia el termino del salto pike con la ejecucion adecuada del mismo
						el deportista combina motions para generar marcaciones precias a los saltos	evidenciar que el deportista combine marcaciones previas a la ejecucion del salto
				4	GIMNASIA BASICA	posturas gimnasticas	reconocer que el deportista entiende y comprende conceptos tecnicos de elementos propios de la gimnasia tales como posturas y elementos
						correccion de posturas gimnasticas basicas	observar que el alumno realice movimientos posturales de forma adecuada y con ajuste, siendo concinte de los errores que pueda cometer
						gimnasia basica rodamientos e invertidas	lograr que el niño ejecute movimientos educativos que le den bases adecuadas para aplicar movimientos basicos de gimnasia de manera tecnica
						gimnasia basica media lunas y arcos	realizar elelembtos metodologicos para la adquisicion tecnica de la media luna y los diferentes arcos
						enlaces gimnasticos	integrar movimientos propios de la gimnasia, para que el alumno cree secuencias de movimientos basicos
				5	ACROBACIA	reconocimiento de roles y funciones acrobaticos	Buscar que el deportista experimente la posicion de 'base, sporer y flyer' para que asi tenga clara la funcion especifica de cada rol y las obligaciones que cada una contiene en temas de seguridad y de tecnica
						posiciones corporales y agarres en nivel de cadera, pecho y extension	evidenciar que el alumno reconozca los diferentes agarres y tecnicas a usar durante la ejecucion de un movimiento acrobatico a nivel de cadera, pecho y extension, resaltado la higiene postural
						uso de downs ups	emplear y aplicar el uso optimo de la tecnica de down up para que se genere sincronia y armonia en los grupos acrobaticos a trabar en las sesiones de clase en los diferentes niveles de ejecucion
						elementos a 2 pies a nivel de cadera, pecho y extension	lograr que las bases, el sporer y la flyer reconozcan el uso adecuado de la tecnica cuando se trabaja a 2 pies un elemento acrobatico en cualquier nivel
						elementos a 1 pie a nivel de cadera y pecho	lograr que las bases, el sporer y la flyer reconozcan el uso adecuado de la tecnica cuando se trabaja a 1 pie un elemento acrobatico a nivel de cadera y pecho
		TACTICO	GIMNASIA BASICA	1	CONDICIÓN DE COMPOSICIONES COREOGRAFICAS CON CAMBIOS PLANIMETRICOS	asimilacion de bits y ritmos musical	desarrollar en el deportista la capacidad de dominar y asimilar el ritmo e interpretacion de bits musicales para asi determinar la tonicidad de las secuencias coreograficas
						cannon y cambios de nivel	lograr que el niño sea capaz de dominar cannon secuenciales para aumentar el impacto visual de la rutina en el item coreografica
						desplazamientos de coreografias	obtener sincronia y estetica de las coreografias durante la aplicación de desplazamientos de un lugar a otro
						ubicación temporo espacial	reforzar el sentido de la ubicación temporo espacial por medio de cambios planimetricos cometicos
						expresion corporal y facial	reforzar la expresion facial y corporal de los alumnos para que estos transmitan e impacten en las rutinas coreograficas
				2	COMBINACIONES DE SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS Y SHOW VISUAL	identificacion, interpretacion y dominio de cada salto	contemplar como el deportista identifica, interpreta y domina cada uno de los saltos practicados durante las diferentes clases
						conexión de saltos	buscar que el alumno domine 2 o mas saltos variados en cada octava, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos indicados
						consecucion de 2 o mas saltos variados de forma continua	buscar que el alumno domine 2 o mas saltos variados de manera consecutiva, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos indicados
						marcaciones	lograr que el deportista articule y combine marcaciones antes y despues de los saltos para aumentar el show e impacto visual ademas de la sincronia
						saltos enlazados con gimnasia	generar procesos que faciliten al niño el enlace de un salto con un elemento de gimnasia como requisito para una competencia
				3	GIMNASIA BASICA ESTATICA Y EN CARRERA	gimnasia estatica individual por nivel	acudir a elementos basicos de la gimnasia como posturas tales como (velita, mosquito, arco) para aumentar el show y aportes a la consolidacion de una rutina
						gimnasia estatica y con camera	evidenciar que el deportista diferencie que movimientos gimnasticos son denominados estaticos y cuales son denominados en carrera
						sincronizacion de la gimnasia	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia estatica
						gimnasia con carrera según el nivel	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia en carrera
		TEORICO	HISTORIA	1	HISTORIA	orígenes del cheerleading	dar a conocer el inicio y la trascendencia del deporte a nivel mundial
						orígenes del cheerleading en colombia	conocer el origen del portivno encolà,bia y como se ha convertido en una potencia a nivel nacional
						orígenes del cheerleading en el municipio	reconocer la historia del deporte en el municipio
						orígenes de la escuela de formacion	ser parte de los procesos deinicacion deportiva en el cheerleading de su municipio y ser un punto de motivacion para otros deportistas
				2	REGLAMENTO EN ACROBACIA	montes legales e ilegales en la categoria	reconocer como se deben realizar los accesos en la crobacia segùn su nivel
						desmontes legales e ilegales en la categoria	ejecutar correctamente los desmontes mostrando seguridad y tecnica para que no se realicen deducciones
						agarres legales e ilegales en la categoria	determinar los elementos legales e ilegales al momento de realizar agarres para movimientos acrobaticos
						analisis de videos para interpretar el reglamento y elementos tecnicos y tacticos	usar videos que permitan reconocer multiples factores en funcion de las distintas acrobacias que se puedan trabajar en la categoria
				3	REGLAMENTO EN GIMNASIA	movimientos permitidos e ilegales de gimnasia	forma correcta de ejecucion de los elelmnos de gimnasia según su nivel
						conceptualizacion de elementos de gimnasia trabajados en las clases	garantizar que los deportistas se familiaricen con los conceptos de elementos habitualmente practicados en las clases
						que es la gimnasia estatica	dar a conocer que elementos se consideran estaticos en la ejecucion de gimnasia
						que es la gimnasia en carrera	dar a conocer que elementos se consideran en carrera en la ejecucion de gimnasia
						que son enlaces de gimnasia	reconocer que tipos de enlace pueden llegar a ejecutarse en una rutina de cheer
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MOTIVACION	charlas durante el transcurso de la sesion buscando factores de interes de los alumnos	identificar que factores son de importancia en los alumnos para que esten motivados en la sesion de clase
						seguimiento del exito	acudir a retos o metodos dinamicos que ayuden a que el deportista se sienta motivado a regresar a la siguiente practica
						buson de sugerencias	permitir que los alumnos den puntos de vista sobre el proceso de la clase, construyendo normas en comun
						retos y pruebas fisicas	retar a los alumnos por medio de ejercicios propios de la modalidad deportiva que hagan que ilos se diviertan y esten motivados
						interacciones	compartir vivencias a historias de deportistas de alto rendimiento de la modalidad deportiva para que compartan experiencias y motiven a los deportistas
				2	CONTROL EMOCIONAL	actividades que generen autocontrol	formas jugadas que permitan que el deportista mantenga el autocontrol, situaciones problema que le permitan buscar dicho autocontrol
						expresion de emociones	hacer juegos que permitan liberar el stress o conflictos que se puedan generar por la situacion deportiva
						interpretacion de roles y momentos	usar juegos de roles para que los alumnos interiorisen o exteriorisen emociones
						proponer tareas que tengan situaciones problema a resolver	generar conciencia en los deportistas para que aprendan a solucionar conflictos de forma individual y grupal a partir de momentos creados a propósito
				3	AUTOCUIDADO	hidratacion	generar el hablito clase a clase del autocuidado desde la importancia de la hidratacion
						nutricion	crear estrategias por medio de videos que ayuden al deportista a crear habitos de autocuidado desde la buena alimentacion
						cuidado postural e higiene postural	recordar clase a clase la importancia de realizar posturas o movimientos adecuados biomecanicamente para mantener el cuidado del cuerpo e higiene postural
						autocuidado	generar conciencia del autocuidado no solo como algo individual, si no tambien como algo colectivo, si yo me cuido cuido de los demas
						aseo personal	dar tips relacionados con el aseo y mantencion de la imagen personal

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
MALLA PEDAGOGICA
NIVEL FUNDAMENTACION

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
PORRISMO	FUNDAMENTACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Por medio de los motions o baile, desarrollar paulatinamente esta capacidad de acoplamiento en los deportistas participes
						RITMO	desarrollar en el deportista el ritmo por medio de uso de conteos o de pistas musicales
						EQUILIBRIO	mejorar el sentido del equilibrio desde el uso de movimientos gimnasticos, elementos de equilibrio por medio de la acrobacia este otros
						ORIENTACION	El deportista es capaz de adaptarse a los movimientos acrobaticos y gimnasticos siendo capaz de estar orientado luego de la ejecucion de un movimiento tecnico de cualquier item del cheer
						DIFERENCIACION	contemplar como el deportista por medio de actividades o juegos es capaz de diferenciar indicaciones, objetos o desplazamientos asociandolos simbolicamente
						REACCIÓN	mejorar la capacidad de lanzar en los niños por medio del uso de elementos que les permita explorar lanzamientos desde diferentes posiciones
						ADAPTACIÓN	los diferentes items del cheer combinados en una rutina permitiran que el deportista genere fases de adaptacion debido a las diferentes situaciones que debe ejecutar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el alumno mejora y refuerza el patron basico de caminar desde el uso de varias actividades de locomocion
						CORRER	el alumno mejora la coordinacion por medio de la locomocion para una mejor fluidez en el correr
						SALTAR	el deportistas desarrolla una coordinacion apropiada para realizar un salto con una tecnica optima
						ATRAPAR	atraves del juegos, y ejercicios de asimilacion mejorar la velocidad de reaccion visomanual.
						RODAR	realizar los diferentes ejercicios metodologicos para la buena adquisicion de un movimiento de rodamiento en diferentes sentidos
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	adaptacion anatomica a la fuerza	desarrollar en el niño fuerza isometrica e isotonica por medio de ejercicios con el propio cuerpo y propio peso, variando posturas.
						fuerza resistencia	por medio de los elementos acrobaticos propios del nivel, mejorar la fuerza resistencia enfocadas en la correcta tecnica de postura agarres e impulsos.
						fuerza explosiva	acudir a la ejecucion de elementos gimnasticos o acrobaticos que ayuden a mejorar la fuerza explosiva en los deportistas
						posturas gimnasticas con variacion de apoyo	buscar que el niño mejore la fuerza por medio de aplicación de posturas gimnasticas en diferentes extremidades
				2	RESISTENCIA	actividades ludico didacticas que mejoren la resistencia aerobica	generar estrategias ludicas que faciliten la adquisicion de la resistencia aerobica en los deportistas, para que de esta forma ellos logran elaborar y ejecutar tareas rapidas y explosivas dentro de una rutina de cheer
						actividades ludicas y didacticas que fortalezcan la resistencia anaerobica	generar estrategias ludico didacticas que faciliten la adquisicion de la resistencia anaerobica en los deportistas, para que de esta forma ellos logran elaborar y ejecutar tareas rapidas y explosivas dentro de una rutina de cheer
				3	VELOCIDAD	velocidad de reaccion por estimulo auditivo	mejorar la velocidad de reaccion por medio de juegos y formas jugadas que tengan comandos de voz o sonido determinado, que permitan que el deportista este presto a desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
						velocidad de reaccion por estimulo visual	mejorar la velocidad de reaccion especifica utilizando la coordinacion visomanual con el fin de aumentar la seguridad en la acrobacia
						velocidad de reaccion por estimulo tactil	mejorar la velocidad de reaccion por medio de un estimulo tactil especifico que hagan que el deportista este presto a desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible
				4	FLEXIBILIDAD	pasivo	acudir a la ayuda de un compañero o acompañante para que se realicen ejercicios de flexibilidad asistida
						balistica	mejorar la flexibilidad y la elongacion muscular por medio de ejercicios repetitivos y constantes
		TECNICO	DESTREZAS	1	MOTIONS	replicacion e imitacion adecuada de movimientos corporales	realizar enlaces de los diferentes motions para ser plasmados en la animacion o en el baile
						ejecucion de movimientos o marcaciones basicas del cheerleading reiteradamente hasta lograr la perfeccion	lograr que el deportista realice una ejecucion tecnica de los motions teniendo en cuenta sus segmentos corporales a nivel estetico resultando el perfeccionamiento de la praxis
						interpretacion verbal del motions	bucar que el deportista asocie e interprete desde un estimulo verbal la ejecucion praxica del motion solicitada, ademas de que perfeccione el tambien la pronunciacion
						interpretacion auditiva del motions	conocer e interpretar el motions segùn su nombre y coordinarlo con un mensaje en la animacion
						auto y coevaluacion de la tecnica	generar un sentido crìtico en el alumno, para que este sea capaz de determiar si un movimiento esta bien realizado o no al ver un movimiento basico marcado
				2	BAILE O COREOGRAFIA	ritmos y conteos musicales	estimular en el niño la capacidad de control del ritmo al evidenciar que en cajaz de manejar las velocidades en los conteos asignados por el formador
						combinacion de conteos	observar que el alumno sea capaz de llevar un conteo o bloque musical vinculando en cada tiempo la marcacion respectiva asignada
						ensamble de motions	lograr que el participante sea capaz de ejecutar las secuencias de movimiento asignadas, partiendo de un ensamble progresivo llendo de menos a mas
						memorizacion de una coreografia	evidenciar que el alumno memorize, aprenda o interiorize una coreografia creada vinculando motions paso a apso, tiempo a tiempo
						rutina general de cheer	lograr que el alumno integre varios componentes o items del cheerleading a partirdms para lograr cumplimar una rutina
				3	SALTOS	el alumno interpreta y ejecuta el salto ruso	realiza el salto ruso con una buena coordinacion de brazos y piernas mejorando la amplitud y la ejecucion del mismo
						el alumno interpreta y perfecciona el salto from derecho	realizar un salto donde se lleve la pierna derecha lo mas alto posible hacia adelante y la pierna izquierda flexionada hacia atrás
						el alumno interpreta y ejecuta el salto from izquierdo	realizar un salto donde se lleve la pierna izquierda lo mas alto posible hacia el frente y la pierna derecha hacia atrás
						el alumno interpreta y ejecuta el salto pike	observar que el alumno asocia el termino del salto pike con la ejecucion adecuada del mismo
						el deportista combina motions para generar marcaciones precias a los saltos	evidenciar que el deportista combine marcaciones previas a la ejecucion del salto
				4	GIMNASIA BASICA	posturas gimnasticas	reconocer que el deportista entiende y comprende conceptos tecnicos de elementos propios de la gimnasia tales como posturas y elementos
						correccion de posturas gimnasticas basicas	observar que el alumno realice movimientos posturales de forma adecuada y con ajuste, siendo concinte de los errores que pueda cometer
						gimnasia basica rodamientos e invertidas	lograr que el niño ejecute movimientos educativos que le den bases adecuadas para aplicar movimientos basicos de gimnasia de manera tecnica
						gimnasia basica media lunas y arcos	realizar elelembtos metodologicos para la adquisicion tecnica de la media luna y los diferentes arcos
						enlaces gimnasticos	integrar movimientos propios de la gimnasia, para que el alumno cree secuencias de movimientos basicos
				5	ACROBACIA	reconocimiento de roles y funciones acrobaticos	Buscar que el deportista experimente la posicion de 'base, sporer y flyer' para que asi tenga clara la funcion especifica de cada rol y las obligaciones que cada una contiene en temas de seguridad y de tecnica
						posiciones corporales y agarres en nivel de cadera, pecho y extension	evidenciar que el alumno reconozca los diferentes agarres y tecnicas a usar durante la ejecucion de un movimiento acrobatico a nivel de cadera, pecho y extension, resaltado la higiene postural
						uso de downs ups	emplear y aplicar el uso optimo de la tecnica de down up para que se genere sincronia y armonia en los grupos acrobaticos a trabar en las sesiones de clase en los diferentes niveles de ejecucion
						elementos a 2 pies a nivel de cadera, pecho y extension	lograr que las bases, el sporer y la flyer reconozcan el uso adecuado de la tecnica cuando se trabaja a 2 pies un elemento acrobatico en cualquier nivel
						elementos a 1 pie a nivel de cadera y pecho	lograr que las bases, el sporer y la flyer reconozcan el uso adecuado de la tecnica cuando se trabaja a 1 pie un elemento acrobatico a nivel de cadera y pecho
		TACTICO	GIMNASIA BASICA	1	CONDICIÓN DE COMPOSICIONES COREOGRAFICAS CON CAMBIOS PLANIMETRICOS	asimilacion de bits y ritmos musical	desarrollar en el deportista la capacidad de dominar y asimilar el ritmo e interpretacion de bits musicales para asi determinar la tonicidad de las secuencias coreograficas
						cannon y cambios de nivel	lograr que el niño sea capaz de dominar cannon secuenciales para aumentar el impacto visual de la rutina en el item coreografica
						desplazamientos de coreografias	obtener sincronia y estetica de las coreografias durante la aplicación de desplazamientos de un lugar a otro
						ubicación temporo espacial	reforzar el sentido de la ubicación temporo espacial por medio de cambios planimetricos cometicos
						expresion corporal y facial	reforzar la expresion facial y corporal de los alumnos para que estos transmitan e impacten en las rutinas coreograficas
				2	COMBINACIONES DE SALTOS CON DESPLAZAMIENTOS Y SHOW VISUAL	identificacion, interpretacion y dominio de cada salto	contemplar como el deportista identifica, interpreta y domina cada uno de los saltos practicados durante las diferentes clases
						conexión de saltos	buscar que el alumno domine 2 o mas saltos variados en cada octava, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos indicados
						consecucion de 2 o mas saltos variados de forma continua	buscar que el alumno domine 2 o mas saltos variados de manera consecutiva, ademas de que sea capaz de memorizar el orden de los saltos indicados
						marcaciones	lograr que el deportista articule y combine marcaciones antes y despues de los saltos para aumentar el show e impacto visual ademas de la sincronia
						saltos enlazados con gimnasia	generar procesos que faciliten al niño el enlace de un salto con un elemento de gimnasia como requisito para una competencia
				3	GIMNASIA BASICA ESTATICA Y EN CARRERA	gimnasia estatica individual por nivel	acudir a elementos basicos de la gimnasia como posturas tales como (velita, mosquito, arco) para aumentar el show y aportes a la consolidacion de una rutina
						gimnasia estatica y con camera	evidenciar que el deportista diferencie que movimientos gimnasticos son denominados estaticos y cuales son denominados en carrera
						sincronizacion de la gimnasia	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia estatica
						gimnasia con carrera según el nivel	buscar que los deportistas sean capaces de ejecutar de forma grupal e individual elementos de gimnasia en carrera
		TEORICO	HISTORIA	1	HISTORIA	orígenes del cheerleading	dar a conocer el inicio y la trascendencia del deporte a nivel mundial
						orígenes del cheerleading en colombia	conocer el origen del portivno encolà,bia y como se ha convertido en una potencia a nivel nacional
						orígenes del cheerleading en el municipio	reconocer la historia del deporte en el municipio
						orígenes de la escuela de formacion	ser parte de los procesos deinicacion deportiva en el cheerleading de su municipio y ser un punto de motivacion para otros deportistas
				2	REGLAMENTO EN ACROBACIA	montes legales e ilegales en la categoria	reconocer como se deben realizar los accesos en la crobacia según su nivel
						desmontes legales e ilegales en la categoria	ejecutar correctamente los desmontes mostrando seguridad y tecnica para que no se realicen deducciones
						agarres legales e ilegales en la categoria	determinar los elementos legales e ilegales al momento de realizar agarres para movimientos acrobaticos
						analisis de videos para interpretar el reglamento y elementos tecnicos y tacticos	usar videos que permitan reconocer multiples factores en funcion de las distintas acrobacias que se puedan trabajar en la categoria
				3	REGLAMENTO EN GIMNASIA	movimientos permitidos e ilegales de gimnasia	forma correcta de ejecucion de los elelmnos de gimnasia según su nivel
						conceptualizacion de elementos de gimnasia trabajados en las clases	garantizar que los deportistas se familiaricen con los conceptos de elementos habitualmente practicados en las clases
						que es la gimnasia estatica	dar a conocer que elementos se consideran estaticos en la ejecucion de gimnasia
						que es la gimnasia en carrera	dar a conocer que elementos se consideran en carrera en la ejecucion de gimnasia
						que son enlaces de gimnasia	reconocer que tipos de enlace pueden llegar a ejecutarse en una rutina de cheer
		PSICO SOCIAL VOLUTIVO	DESARROLLO COGNITIVO	1	MOTIVACION	charlas durante el transcurso de la sesion buscando factores de interes de los alumnos	identificar que factores son de importancia en los alumnos para que esten motivados en la sesion de clase
						seguimiento del exito	acudir a retos o metodos dinamicos que ayuden a que el deportista se sienta motivado a regresar a la siguiente practica
						buson de sugerencias	permitir que los alumnos den puntos de vista sobre el proceso de la clase, construyendo normas en comun
						retos y pruebas fisicas	retar a los alumnos por medio de ejercicios propios de la modalidad deportiva que hagan que ilos se diviertan y esten motivados
						interacciones	compartir vivencias a historias de deportistas de alto rendimiento de la modalidad deportiva para que compartan experiencias y motiven a los deportistas
				2	CONTROL EMOCIONAL	actividades que generen autocontrol	formas jugadas que permitan que el deportista mantenga el autocontrol, situaciones problema que le permitan buscar dicho autocontrol
						expresion de emociones	hacer juegos que permitan liberar el stress o conflictos que se puedan generar por la situacion deportiva
						interpretacion de roles y momentos	usar juegos de roles para que los alumnos interiorisen o exteriorisen emociones
						proponer tareas que tengan situaciones problema a resolver	generar conciencia en los deportistas para que aprendan a solucionar conflictos de forma individual y grupal a partir de momentos creados a propósito
				3	AUTOCUIDADO	hidratacion	generar el hablito clase a clase del autocuidado desde la importancia de la hidratacion
						nutricion	crear estrategias por medio de videos que ayuden al deportista a crear habitos de autocuidado desde la buena alimentacion
						cuidado postural e higiene postural	recordar clase a clase la importancia de realizar posturas o movimientos adecuados biomecanicamente para mantener el cuidado del cuerpo e higiene postural
						autocuidado	generar conciencia del autocuidado no solo como algo individual, si no tambien como algo colectivo, si yo me cuido cuido de los demas
						aseo personal	dar tips relacionados con el aseo y mantencion de la imagen personal

Bogotá D.C.
Torre Beneficencia Piso 5.
– Teléfono: 749 1205 Exy 1228
@CundinamarcaGob

"INDEPORTES CUNDINAMARCA"

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA

MALLA PEDAGOGICA

NIVEL INICIACIÒN

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
PORRISMO	INICIACION	MOTRIZ	MOTRICIDAD BASICA	1	CAPACIDADES COORDINATIVAS	ACOPLAMIENTO	Por medio de los motions a bale, desarrollar paulatinamente esta capacidad de acoplamiento en los deportistas participes
						RITMO	desarrollar en el deportista el ritmo por medio de uso de cortess o de pistas musicales
						EQUILIBRIO	mejorar el sentido del equilibrio desde el uso de movimientos gimnasticos, elementos de equilibrio por medio de la acrobacia entre otros
						ORIENTACIÓN	El deportista es capaz de adaptarse a los movimientos acrobaticos y gimnasticos siendo capaz de estar orientado luego de la ejecución de un movimiento técnico de cualquier item del
						DIFERENCIACION	contemplar como el deportista por medio de actividades o juegos es capaz de diferenciar indicaciones, objetos o desplazamientos asociandolos simbolicamente
						REACCIÓN	mejorar la capacidad de lanzar en los niños por medio del uso de elementos que les permita explorar lanzamientos desde diferentes posiciones
						ADAPTACIÓN	los diferentes items del cheer combinados en una rutina permitiran que el deportista genere bases de adaptacion debido a las diferentes situaciones que deba vivenciar
				6	PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO	CAMINAR	el alumno mejora y refuerza el patron basico de caminar desde el uso de varias actividades de locomocion
						CORRER	el alumno mejora la coordina con par medio de la locomocion para una mejor fluidez en el correr
						SALTAR	el deportistas desarrolla una coordinacion apropiada para realizar un salto con una tecnica optima
						ATRAPAR	a través del juego, y ejercicios de asimilacion mejorar la velocidad de reaccion visomotora
						RODAR	realizar las diferentes ejercicios metodologicos para la buena adquisicion de un movimiento de rodamiento en diferentes
		FISICO	CAPACIDADES FISICAS BASICAS	1	FUERZA	adaptacion anatomica a la fuerza	desarrollar en el niño fuerza anatomica por medio de ejercicios con el propio cuerpo y propio peso, para que empiecen a trabajo dicha capacidad
						fuerza resistencia	desarrollar y mejorar la fuerza resistencia por medio de ejercicios acrobaticos que estimulen esta capacidad
						fuerza explosiva	acudir a la ejecucion de elementos gimnasticos o acrobaticos que ayuden a mejorar la fuerza explosiva en los deportistas
				2	RESISTENCIA	actividades ludicas que mejoren la resistencia aerobica	generar estrategias ludicas que faciliten la adquisicion de la resistencia aerobica en los deportistas, para que de esta forma los logren elaborar y mantener tareas por mas cantidad de tiempo dentro de una rutina de cheer
						actividades ludicas que fortalescan la resistencia	generar estrategias ludicas que faciliten la adquisicion de la resistencia anaerobica en los deportistas, para que de esta
				3	VELOCIDAD	velocidad de reaccion por estimulo auditivo	mejorar la velocidad de reaccion por medio de comandos de voz, o sonido determinado, que hagan que el deportista este
						velocidad de reaccion por estimulo visual	mejorar la velocidad de reaccion por medio de un estimulo visual que hagan que el deportista este presto a desplazarse de
						velocidad de reaccion por estimulo tactil	mejorar la velocidad de reaccion por medio de un estimulo tactil especifico que hagan que el deportista este presto a
				4	FLEXIBILIDAD	dinamica	acudir a la ayuda de un compañero o accesgo fuerte para que un realizar ejercicios de flexibilidad activida
						estatica	mejorar la flexibilidad y la elongacion muscular por medio de ejercicios dinamicos y estaticos
		TECNICO	DESTREZAS	1	CONEXIÓN DE MOTIONS CON TIEMPO, O CONTEOS, DESPLAZAMIENTOS Y CAMBIOS PLANIMETRICOS	dominio de motions espontaneamente	Aplicar el dominio del ritmo de cada 8 motion con cada de forma inmediata y espontanea, para así poder posterior a ello
						ejecucion de motions con conteos con motions manteniendo orden y	importancia de la buena ejecucion de los motions	
						cambio de direccionamiento	Realizar un trabajo sincronico y grupal por medio de manejo de conteos que contengan motions
						cambio de direccionamiento usando motions sin perder la	generar desplazamiento armonicos y reconocedores que
						cambio de direccionamiento

OBLIGACION # 3

Presente el Plan Pedagógico y Malla Pedagógica para la vigencia 2022 de todos los niveles de formación, especificando horarios, sitios de práctica, y la demás información aplicable en la disciplina de porrismo

INICIACION









FUNDAMENTACION






PERFECCONAMIENTO







OBLIGACION # 4

Se diligencia el formato de cobertura donde se debe tener actualizado en la plataforma de indeportes

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

NEFICIAD	GENERO		SECTOR				GRUPOS POBLACIONALES								
EDADES	Masculino	Femenino	Urbana Masculino	Rural Masculino	Urbana Femenino	Rural Femenino	Discapacidad Masculino	Discapacidad Femenino	Victimas del Conflicto Armado Masculino	Victimas del Conflicto Armado Femenino	AFRODESCENDIENTE MASCULINO	AFRODESCENDIENTE FEMENINO	INDIGENA MASCULINO	INDIGENA FEMENINO	TOTALES
6 AÑOS	5	5		5		5									10
7 AÑOS	6	4		6		4									10
8 AÑOS	2	1		2		1									3
9 AÑOS	0	4		2		4									4
10 AÑOS	0	4		3		6									4
11 AÑOS	1	4		1		6									5
12 AÑOS	0	2		2		2									2
13 AÑOS	2	3		2		3									5
14 AÑOS		2				2									2
15 AÑOS	1	3		1		3									4
16 AÑOS		1				1									1
17 AÑOS	1	1		1		1									2
TOTALES	18	34		25		38									52

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

No.	NOMBRE Y APELLIDOS DEL DEPORTISTA	TELEFONO DE CONTACTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	# SESIONES PROGRAMADAS MES	# SESIONES CUMPLIDAS	# FALLAS MES	% CUMPLIMIENTO MES
1	WENDY PUIN	3202267188						1							1	1						1	1					1	1				7	7	0	100%
2	LAURA JACOME	3202267188						1	1						1	1						1	1						1				7	7	0	100%
3	TOMAS FORERO	3202267188						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
4	HANNAH BACHILLER	3202267188						1	1						1							1	1						1				6	6	0	100%
5	YAMILA BACHILLER	3202267188						1	1						1	1						1						1					6	6	0	100%
6	PAULA GUZMAN	3202267188						1														1	1					1	1				5	5	0	100%
7	KEVIN AYA	3202267188							1						1	1						1	1						1				6	6	0	100%
8	ANDRIU RAMIREZ	3202267188							1						1	1							1					1	1				6	6	0	100%
9	DUBAN LOPEZ	3202267188						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
10	JORGE JACOME	3202267188						1														1	1										2	2	0	100%
11	NIYRETH GONZALEZ	3202267188							1						1	1						1	1					1	1				7	7	0	100%
12	NICOL GONZALEZ	3202267188						1							1	1												1	1				5	5	0	100%
13	BRANDON GUZMAN	3202267188						1	1						1							1							1				5	5	0	100%
14	NICOLAS LOPEZ	3202267188						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
15	CAMILO CASTIBLANCO	3202267188						1	1						1	1						1	1					1					7	7	0	100%
16	SARA SANCHEZ	3202267188						1															1							1			3	3	0	100%
17	ANDRES PUIN	3202267188						1	1						1	1						1	1					1					7	7	0	100%
18	SANTIAGO PUIN	3202267188						1	1						1	1						1	1					1	1				8	8	0	100%
19	EMANUEL PUIN	3202267188						1	1							1						1	1						1				6	6	0	100%
20	NICOL LOPEZ	3202267188						1							1	1						1						1	1				6	6	0	100%
21	SALOME MICAN	3202267188							1						1	1							1						1				5	5	0	100%
22	ISABELLA AVILA	3202267188						1							1	1						1							1	1			6	6	0	100%
23	KEVIN PUIN	3202267188							1						1								1						1	1			5	5	0	100%

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

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	BELTRAN MORENO GABRIEL ALEXIS	3193474277	1	1						1	1					1	1						1								1		8	8	0	100%
2	CHAVEZ MARTINEZ LAURA JOHANA	3193474277	1	1						1	1					1	1						1								1		8	8	0	100%
3	COHEN GARCIA JORGELYS DE LOS ANGELES	3193474277		1						1	1					1	1						1								1		7	7	0	100%
4	COHEN GARCIA JORGE ISAAC	3193474277	1	1						1	1					1	1						1								1		8	8	0	100%
5	DUARTE RAMIREZ EVELYN SARAY	3193474277	1							1	1					1	1						1								1		7	7	0	100%
6	PULIDO RODRIGUEZ SHAIRA VALENTINA	3193474277	1	1						1						1	1						1								1		7	7	0	100%
7	CUAJI CASTAÑO MAIRA ALEJANDRA	3193474277	1	1							1					1	1						1										6	6	0	100%
8	HERNANDEZ GARZON SARA VALENTINA	3193474277	1	1						1	1					1							1								1		7	7	0	100%
9	BAQUERO MORENO ALISON SOFIA	3193474277	1							1	1					1	1														1		6	6	0	100%
10	COHEN GARCIA LUCAS ALFREDO	3193474277	1	1							1					1	1						1								1		7	7	0	100%
11	CACERES RUIZ DYLAN FELIPE	3193474277	1	1						1	1						1						1								1		7	7	0	100%
12	CACERES RUIZ JOHAN STIVEN	3193474277	1	1						1	1						1						1								1		7	7	0	100%
13	HERNANDEZ GARZON SHAIRA CAMILA	3193474277		1							1					1	1						1								1		6	6	0	100%
14	LA TORRE MANRIQUE SOFIA	3193474277	1	1						1	1					1	1						1										7	7	0	100%
15	RODRIGUEZ BELTRAN SOFIA	3193474277		1						1						1	1														1		5	5	0	100%
16																																	0	0	0	#DIV/0!
17																																	0	0	0	#DIV/0!
18																																	0	0	0	#DIV/0!
19																																	0	0	0	#DIV/0!
20																																	0	0	0	#DIV/0!

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA
CONTROL DE ASISTENCIA Y % DE CUMPLIMIENTO — **NIVEL PERFECCIONAMIENTO**

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	JESSU MAURICIO AVILA	3107665180		1				1			1				1			1				1							1			1		8	8	0	100%
2	PAULA DAZA GARZON	3107665180		1				1			1				1			1				1							1			1		8	8	0	100%
3	DANIELLY QUIROGA	3107665180		1							1				1			1				1							1			1		7	7	0	100%
4	PAULA SALAZAR	3107665180		1				1			1				1			1											1			1		7	7	0	100%
5	MARIA JOSE USAQUEN	3107665180		1				1			1				1							1							1			1		7	7	0	100%
6	DEYANIRA BUITRAGO	3107665180		1				1			1				1			1											1			1		7	7	0	100%
7	JORGE AVELLANEDA	3107665180		1							1				1			1				1										1		6	6	0	100%
8	CARLOS PEREZ	3107665180		1				1			1				1			1											1			1		7	7	0	100%
9	RONALD JIMENEZ	3107665180						1			1				1							1							1					5	5	0	100%
10	ANGEL DE JESUS GIRALDO	3107665180		1				1			1							1				1							1			1		7	7	0	100%
11	DAYANA DIAZ	3107665180		1				1			1				1			1											1			1		7	7	0	100%
12	TATIANA MONROY MESA	3107665180						1			1				1							1							1			1		6	6	0	100%
13	LAURA CAMILA ROBAYO	3107665180		1				1			1				1			1				1							1			1		8	8	0	100%
14	ISABELLA VELAZQUEZ	3107665180		1				1			1				1			1				1										1		7	7	0	100%
15																																		0	0	0	#¡DIV/0!
16																																		0	0	0	#¡DIV/0!
17																																		0	0	0	#¡DIV/0!
18																																		0	0	0	#¡DIV/0!
19																																		0	0	0	#¡DIV/0!
20																																		0	0	0	#¡DIV/0!

OBLIGACION # 5

Utilicé adecuadamente la imagen y nombres de Indeportes Cundinamarca en la publicidad realizada en la divulgación y promoción al compartir la publicidad de los eventos de indeportes Cundinamarca 3 de septiembre sobre los Intercolegiados de voleibol femenino masculino y femenino, 10 de septiembre sobre el campamento juvenil y 20 de septiembre sobre el nacional de gimnasia artística



OBLIGACION # 6

Elabore y ejecute las sesiones de entrenamiento acorde a las temáticas, la intensidad horaria y los lugares de encuentro

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/09/2022**	**Lugar: ESCUELA EL OCOBO**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 8:00 a 10:00 AM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**7/09/2022**	**Lugar: ESCUELA SAN FRANCISCO**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 10:30 a 12:30 pm**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/09/2022**	**Lugar: ludoteca**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/09/2022**	**Lugar: ESCUELA EL OCOBO**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 8:00 a 10:00 AM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la Acrobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nIvel de la cintura elemetno de

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de cintura con una pierna		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios para el mejoramiento de la locomocion		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**14/09/2022**	**Lugar: ESCUELA SAN FRANCISCO**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 10:30 a 12:30 pm**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la Acrobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nIvel de la cintura elemetno de

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de cintura con una pierna		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios para el mejoramiento de la locomocion		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/09/2022**	**Lugar: ludoteca**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la Acrobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nivel de la cintura elemetno de

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de cintura con una pierna		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios para el mejoramiento de la locomocion		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2022**	**Lugar: ESCUELA EL OCOBO**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 8:00 a 10:00 AM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo: ejecucion de los elemntnos de gimnasia basica como rodamientos e inversiones						
Objetivo Especifico: Realizar la correcta ejecucion de los elementos de gimasnia basica como rodamiento adelante y atars, velitas e inversion de						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**PROPIO CUERPO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucuon de elementosd erodamietnos	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	
2. ejecicios de rodamiento pasando obstaculos como una persona o los zapatos		Explosiva		**10 MINUTOS**	
realizar postura de inversion de cabeza contra la pared y en forma libre	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicos de coordinacion para mejorar la locomocion de los deportistas		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**21/09/2022**	**Lugar: ESCUELA SAN FRANCISCO**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 10:30 a 12:30 pm**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo: ejecucion de los elemntnos de gimnasia basica como rodamientos e inversiones						
Objetivo Especifico: Realizar la correcta ejecucion de los elementos de gimasnia basica como rodamiento adelante y atars, velitas e inversion de						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**PROPIO CUERPO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucuon de elementosd erodamietnos	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	
2. ejecicios de rodamiento pasando obstaculos como una persona o los zapatos		Explosiva		**10 MINUTOS**	
realizar postura de inversion de cabeza contra la pared y en forma libre	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicos de coordinacion para mejorar la locomocion de los deportistas		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: ludoteca**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo: ejecucion de los elemntnos de gimnasia basica como rodamientos e inversiones						
Objetivo Especifico: Realizar la correcta ejecucion de los elementos de gimasnia basica como rodamiento adelante y atars, velitas e inversion de						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucuon de elementosd erodamietnos	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejecicios de rodamiento pasando obtaculos como una persona o los ponstes		Explosiva		**10 MINUTOS**	
realizar postura de inversion de cabeza contra la pared y en forma libre	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicos de coordinacion para mejorar la locomocion de los deportistas		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Básicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**			
propuestos	**X**			
generales	**X**			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: ESCUELA EL OCOBO**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 8:00 a 10:00 AM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo:Acoplar cuadros de rutina según elementos acrobaticos y gimnasticos adquiridos por los deportistas

Objetivo Especifico: Realizar los enlaces de cuadros según los elementos acrobaticos y gimnasticos que tengan de forma individual para un

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollo de planimetrias según su	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1. Desarrollo de planimetrias según su		Explosiva		**10 MINUTOS**	
ejecución de enlaces dde gimansia estatica	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar ejercicios de coordinacion brazos piernas para el mejoramiento de la		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**28/09/2022**	**Lugar: ESCUELA SAN FRANCISCO**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 10:30 a 12:30 pm**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo:Acoplar cuadros de rutina según elementos acrobaticos y gimnasticos adquiridos por los deportistas						
Objetivo Especifico: Realizar los enlaces de cuadros según los elementos acrobaticos y gimnasticos que tengan de forma individual para un						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**PROPIO CUERPO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollo de planimetrias según su	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	
1. Desarrollo de planimetrias según su		Explosiva		**10 MINUTOS**	
ejecución de enlaces dde gimansia estatica	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar ejercicios de coordinacion brazos piernas para el mejoramiento de la		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/09/2022**	**Lugar: ludoteca**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 2:00 a 4:00 pm**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 23**		**Edades: 6 A 8 AÑOS**
INICIACIÓN	X	**FUNDAMENTACIÓN**			**PERFECCIONAMIENTO**	
Objetivo:Acoplar cuadros de rutina según elementos acrobaticos y gimnasticos adquiridos por los deportistas						
Objetivo Especifico: Realizar los enlaces de cuadros según los elementos acrobaticos y gimnasticos que tengan de forma individual para un						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollo de planimetrias según su	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1. Desarrollo de planimetrias según su		Explosiva		**10 MINUTOS**	
ejecución de enlaces dde gimansia estatica como rodamento volte pre	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar ejercicios de coordinacion brazos piernas para el mejoramiento de la		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL				
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**	
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior	
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**			
propuestos	**X**			
generales	**X**			

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar: ESCUELA SAN JOSE**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 9:00 a 11:00 AM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura						
Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**PROPIO CUERPO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar: COLEGIO CALANDAIMA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar: COLEGIO CALANDAIMA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**1/09/2022**	**Lugar: ESCUELA BATEAS**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 9:00 a 11:00 am**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/09/2022**	**Lugar: ESCUELA SAN JOSE**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 9:00 a 11:00 AM**	**N° de sesión: 16**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la Acrobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nIvel de la cintura elemetno de						
Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucion de las acrobacias						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de cintura con una pierna		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios para el mejoramiento de la locomocion		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/09/2022**	**Lugar: COLEGIO CALANDAIMA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la Acrobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nIvel de la cintura elemetno de						
Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucion de las acrobacias						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de cintura con una pierna		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios para el mejoramiento de la locomocion		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**8/09/2022**	**Lugar: ESCUELA BATEAS**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 9:00 a 11:00 am**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la Acrobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nIvel de la cintura elemetno de

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de cintura con una pierna		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios para el mejoramiento de la locomocion		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: ESCUELA SAN JOSE**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 9:00 a 11:00 AM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo: ejecucion de los elemntnos de gimnasia basica como rodamientos e inversiones						
Objetivo Especifico: Realizar la correcta ejecucion de los elementos de gimasnia basica como rodamiento adelante y atars, velitas e inversion de						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucuon de elementosd erodamietnos	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejecicios de rodamiento pasando obstaculos como una persona o los ponstos realizar postura de inversion de cabeza contra la pared y en forma libre		Explosiva		**10 MINUTOS**	
	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicos de coordinacion para mejorar la locomocion de los deportistas		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: COLEGIO CALANDAIMA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 20**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: ejecucion de los elemntnos de gimnasia basica como rodamientos e inversiones

Objetivo Especifico: Realizar la correcta ejecucion de los elementos de gimasnia basica como rodamiento adelante y atars, velitas e inversion de

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucuon de elementosd erodamietnos	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejecicios de rodamiento pasando obstaculos como una persona o los zapatos realizar postura de inversion de cabeza contra la pared y en forma libre		Explosiva		**10 MINUTOS**	
4.	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
5.		Anaerobica			
6. ejercicos de coordinacion para mejorar la locomocion de los deportistas	Velocidad	Maxima			
7.		Desplazamiento			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Reacciòn			
9.		Estatica		**10 MINUTOS**	
		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**15/09/2022**	**Lugar: ESCUELA BATEAS**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 9:00 a 11:00 am**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo: ejecucion de los elemntnos de gimnasia basica como rodamientos e inversiones

Objetivo Especifico: Realizar la correcta ejecucion de los elementos de gimasnia basica como rodamiento adelante y atars, velitas e inversion de

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**PROPIO CUERPO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucuon de elementosd erodamietnos	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	
2. ejecicios de rodamiento pasando obstaculos como una persona o los ponstos realizar postura de inversion de cabeza contra la pared y en forma libre		Explosiva		**10 MINUTOS**	
	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicos de coordinacion para mejorar la locomocion de los deportistas		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar: ESCUELA SAN JOSE**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 9:00 a 11:00 AM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo:Acoplar cuadros de rutina según elementos acrobaticos y gimnasticos adquiridos por los deportistas						
Objetivo Especifico: Realizar los enlaces de cuadros según los elementos acrobaticos y gimnasticos que tengan de forma individual para un						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollo de planimetrias según su	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1. Desarrollo de planimetrias según su		Explosiva		**10 MINUTOS**	
ejecucion de enlaces dde gimansia estatica	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar ejercicios de coordinacion brazos piernas para el mejoramiento de la		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar: COLEGIO CALANDAIMA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 12:00 a 2:00 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		

Objetivo:Acoplar cuadros de rutina según elementos acrobaticos y gimnasticos adquiridos por los deportistas

Objetivo Especifico: Realizar los enlaces de cuadros según los elementos acrobaticos y gimnasticos que tengan de forma individual para un

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollo de planimetrias según su	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1. Desarrollo de planimetrias según su		Explosiva		**10 MINUTOS**	
ejecucion de enlaces dde gimansia estatica como rodamonto volita arco	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar ejercicios de coordinacion brazos piernas para el mejoramiento de la		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**29/09/2022**	**Lugar: ESCUELA BATEAS**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 9:00 a 11:00 am**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 15**		**Edades: 9 A 12 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**	X	**PERFECCIONAMIENTO**		
Objetivo:Acoplar cuadros de rutina según elementos acrobaticos y gimnasticos adquiridos por los deportistas						
Objetivo Especifico: Realizar los enlaces de cuadros según los elementos acrobaticos y gimnasticos que tengan de forma individual para un						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollo de planimetrias según su	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1. Desarrollo de planimetrias según su		Explosiva		**10 MINUTOS**	
ejecucion de enlaces dde gimansia estatica como rodamonto volita arco	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar ejercicios de coordinacion brazos piernas para el mejoramiento de la		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar: LUDOTECA CUMACA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 13**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**2/09/2022**	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 14**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**6/09/2022**	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/09/2022**	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 15**	**N° de semana: 05**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la crobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nvel de la cintura

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucfion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de nugget, pulsada y a nivel de cintura		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejerjcicos para el mejoramiento de la locomociaon al moento de la carrera		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**9/09/2022**	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 17**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la Acrobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nIvel de la cintura elemetno de						
Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucion de las acrobacias						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de cintura con una pierna		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios para el mejoramiento de la locomocion		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**13/09/2022**	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 18**	**N° de semana: 06**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo: Ejecucion de los elementos introductorios para la Acrobacia de nivel 1 en posicion de nugget, pulsada y a nIvel de la cintura elemetno de

Objetivo Especifico: adquirir las posturas en su respectivo rol para la correcta ejecucion de las acrobacias

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. se realizan elementos de postura	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejer icios con la correcta postura en nivel de cintura con una pierna		Explosiva		**10 MINUTOS**	
3.realizar posturas contra la pared para la asimilacion de la invertida de manos	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicios para el mejoramiento de la locomocion		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicos que nos permitan mantener el	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: LUDOTECA CUMACA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo: ejecucion de los elemntnos de gimnasia basica como rodamientos e inversiones						
Objetivo Especifico: Realizar la correcta ejecucion de los elementos de gimasnia basica como rodamiento adelante y atars, velitas e inversion de						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucuon de elementosd erodamietnos	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejecicios de rodamiento pasando obstaculos como una persona o los ponstos realizar postura de inversion de cabeza contra la pared y en forma libre		Explosiva		**10 MINUTOS**	
	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicos de coordinacion para mejorar la locomocion de los deportistas		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**16/09/2022**	**Lugar: LUDOTECA CUMACA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 19**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo: ejecucion de los elemntnos de gimnasia basica como rodamientos e inversiones						
Objetivo Especifico: Realizar la correcta ejecucion de los elementos de gimasnia basica como rodamiento adelante y atars, velitas e inversion de						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES							
Respeto	X	Convivencia	X	Autodisciplina		Participaciòn	
Honestidad		Justicia		Reconocimiento	X	Autodominio	
Trabajo en equipo	X	Cumplimiento		Juego Limpio		Recompensa	X

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL				
ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1					
ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucuon de elementosd erodamietnos	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
2. ejecicios de rodamiento pasando obstaculos como una persona o los ponstos realizar postura de inversion de cabeza contra la pared y en forma libre		Explosiva		**10 MINUTOS**	
	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicos de coordinacion para mejorar la locomocion de los deportistas		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2				
ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

PARTE FINAL			
ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**20/09/2022**	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 21**	**N° de semana: 07**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo: ejecucion de los elemntnos de gimnasia basica como rodamientos e inversiones

Objetivo Especifico: Realizar la correcta ejecucion de los elementos de gimasnia basica como rodamiento adelante y atars, velitas e inversion de

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**PROPIO CUERPO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. ejecucuon de elementosd erodamietnos	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	
2. ejecicios de rodamiento pasando obstaculos como una persona o los conetes realizar postura de inversion de cabeza contra la pared y en forma libre		Explosiva		**10 MINUTOS**	
	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejercicos de coordinacion para mejorar la locomocion de los deportistas		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo			
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar: LUDOTECA CUMACA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 2:00 a 4:00 PM**	**N° de sesión: 22**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**
Objetivo:Acoplar cuadros de rutina según elementos acrobaticos y gimnasticos adquiridos por los deportistas						
Objetivo Especifico: Realizar los enlaces de cuadros según los elementos acrobaticos y gimnasticos que tengan de forma individual para un						
Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):						

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**PROPIO CUERPO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollo de planimetrias según su	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	
1. Desarrollo de planimetrias según su		Explosiva		**10 MINUTOS**	
ejecucion de enlaces dde gimansia estatica	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar ejercicios de coordinacion brazos piernas para el mejoramiento de la		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo			
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**30/09/2022**	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 23**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo:Acoplar cuadros de rutina según elementos acrobaticos y gimnasticos adquiridos por los deportistas

Objetivo Especifico: Realizar los enlaces de cuadros según los elementos acrobaticos y gimnasticos que tengan de forma individual para un

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	**MATERIALES Y RECURSO**
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	**PROPIO CUERPO**
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollo de planimetrias según su	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	
1. Desarrollo de planimetrias según su		Explosiva		**10 MINUTOS**	
ejecucion de enlaces dde gimansia estatica como rodamonto volito arco	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar ejercicios de coordinacion brazos piernas para el mejoramiento de la		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	
ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**			**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento			**30 MINUTOS**	
1.	Ritmo				
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio		**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación				
4.	Diferenciación				
5.	Reacción				
6.	Adaptación				
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento		**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	**PROPIO CUERPO**
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	
3.				
4.				

PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA



GOBERNACIÒN DE CUNDINAMARCA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

PLAN DIARIO DE CLASE

ESCUELAS DE FORMACIÒN DEPORTIVA Y RECREATIVA

Fecha:	**27/09/2022**	**Lugar: CASA DE LA CULTURA**	**Municipio: TIBACUY**	**Hora: 4:00 a 6:00 PM**	**N° de sesión: 24**	**N° de semana: 08**
Nombre del Formador: ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ				**N° de deportistas: 14**		**Edades: 13 A 17 AÑOS**
INICIACIÓN		**FUNDAMENTACIÓN**		**PERFECCIONAMIENTO**		**X**

Objetivo:Acoplar cuadros de rutina según elementos acrobaticos y gimnasticos adquiridos por los deportistas

Objetivo Especifico: Realizar los enlaces de cuadros según los elementos acrobaticos y gimnasticos que tengan de forma individual para un

Objetivo Tecnico o Tactico (unicamente para perfeccionamiento):

VALORES SOCIALES Y PERSONALES

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

DESARROLLO DE LA SESIÒN DE CLASE

PARTE INICIAL

ACTIVIDADES			**Tiempo 20 MIN**	
de trabajo a desarrollar durante la sesion .	Introduccion a la clase	**X**	**5 MINUTOS**	**MATERIALES Y RECURSO**
participante a la sesion	llamado a lista	**X**	**5 MINUTOS**	
3.TREN INFERIOR Y SUPERIOR REALIZANDO	Movilidad Articular	**X**	**5 MINUTOS**	
4. desplazamientos y posturas	Calentamiento	**X**	**5 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 1

ACTIVIDADES	**Capacidades Fisicas**			**Tiempo 50 MIN**	
	Capacidad	**Manifestaciòn**			
1. Desarrollo de planimetrias según su	Fuerza	Maxima		**10 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1. Desarrollo de planimetrias según su		Explosiva		**10 MINUTOS**	
ejecucion de enlaces dde gimansia estatica	Resistencia	Aerobica		**10 MINUTOS**	
4.		Anaerobica			
5.	Velocidad	Maxima			
6. ejecutar ejercicios de coordinacion brazos piernas para el mejoramiento de la		Desplazamiento			
7.		Reacciòn			
8. se hacen ejercicos de flexibilidad a nivel	Flexibilidad	Estatica		**10 MINUTOS**	
9.		Dinamica		**10 MINUTOS**	

ACTIVIDADES	**Capacidades Coordinativas**		**Tiempo**	
VALORES SOCIALES Y PERSONALES	Acoplamiento		**30 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
1.	Ritmo			
2. ejercicios de equilibrio en diferentes	Equilibrio	**X**	**20 MINUTOS**	
3.	Orientación			
4.	Diferenciación			
5.	Reacción			
6.	Adaptación			
7. se enfocan en la mejora de la	Patrones Basicos de Movimiento	**X**	**10 MINUTOS**	

PARTE CENTRAL-PARTE 2

ACTIVIDADES	**Tècnico**	**Tactico**	**Tiempo**	
1. se enseñan elelemtnos acrobaticos	**X**		**20 MINUTOS**	**PROPIO CUERPO**
3.				
4.				

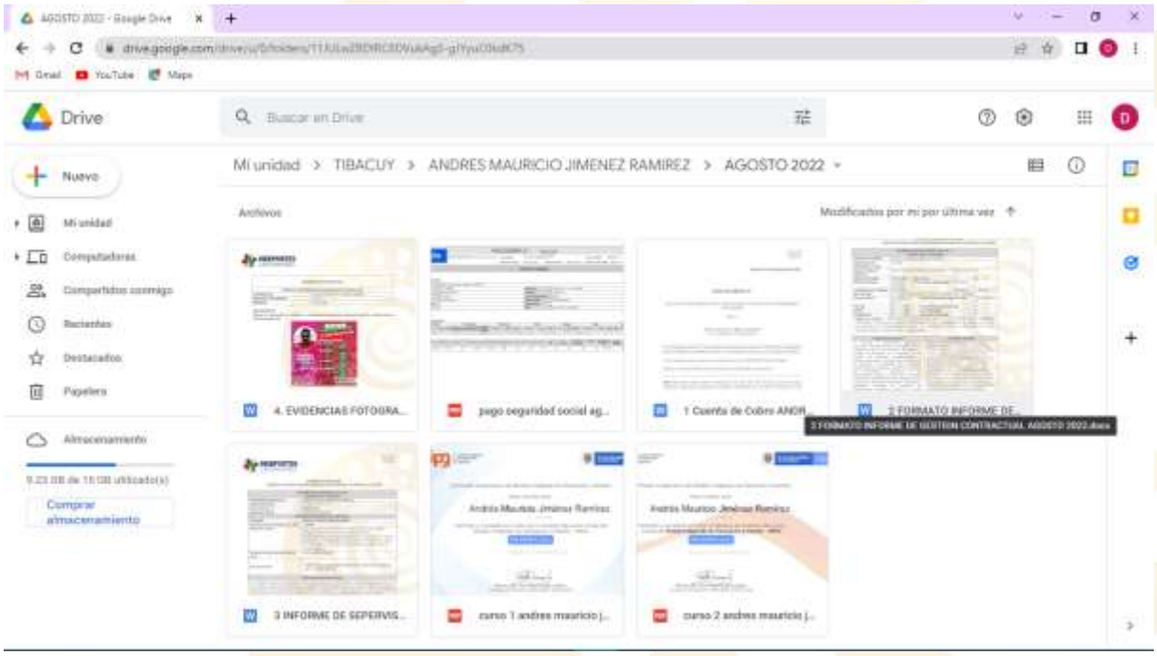
PARTE FINAL

ACTIVIDADES		**Tiempo 10 MIN**	**Actividad**
1.Estiramiento	**X**	**X**	Tren inferior y superior
2.Retroalimentaciòn de la clase valores	**X**		
propuestos	**X**		
generales	**X**		

FIRMA FORMADOR:

OBLIGACION # 7

Realice los informes y formatos requeridos por indeportes Cundinamarca respectivos al mes de septiembre se subieron al Drive y se queda atento a las demás actividades a las cuales se me sea solicitado



OBLIGACION # 8

Presente al gestor la planeación del plan mensual de clases antes del inicio del mes Octubre, en ella describí objetivos aspectos físicos técnicos y tácticos a tener en cuenta en cada uno de los grupos,



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA Y RECREATIVA
PLAN MENSUAL DE CLASE

MES				**OCTUBRE**	**MUNICIPIO: Tibacuy**	
LUGAR:					**HORARIO DE PRACTICA:**	
NIVEL				**INICIACIÓN**	**FUNDAMENTACIÒN**	**PERFECCIONAMIENTO**
CLASES				**OCTUBRE**	**OCTUBRE**	**OCTUBRE**
DESARROLLO MENSUAL	VALORES	VALORES SOCIALES	RESPETO	X	X	X
			SPONSABILID	X	X	X
			OMPAÑERISM	X	X	X
			JUSTICIA			
			OOPERACIO	X	X	X
			LEALTAD			
			TRABAJO EN EQUIPO	X	X	X
		VALORES PERSONALES	HUMILDAD			
			OBEDIENCIA	X	X	X
			AUTODISCIPLINA	X	X	X
			PARTICIPACIÓN	X	X	X
			PERSEVERANCIA			
			AUTODOMINIO	X	X	X
			RECOMPENSA			
	PARTE INCIAL	INICIO	INTRODUCCIPON	X	X	X
			MOVILIDAD ARTICULAR	X	X	X
			CALENTAMIENTO	X	X	X
	PARTE CENTRAL	DESARROLLO MOTRIZ	ACOPLAMIENTO			
			RITMO			
			EQUILIBRIO	X	X	X
			ORIENTACION	X	X	X
			FERENCIACIÓ			
			REACCIÓN	X	X	X
			ADAPTACIÓN			
		CAPACIDADES CONDICIONALES	FUERZA	X	X	X
			VELOCIDAD	X	X	X
			FLEXIBILIDAD	X	X	X
			RESISTENCIA			X
		ELEMENTOS TÉCNICOS	ACROBACIA	X	X	X
			GIMNASIA	X	X	X
			SALTOS	X	X	X
			BAILE			
		ELEMENTOS TACTÍCOS	POSTURAS	X	X	X
			EMPUJES	X	X	X
			AGARRES	X	X	X
			CRONIZACIÓ	X	X	X
			MENTOS DE M	X	X	X
			MENTOS ELI			
		RECREATIVO	S DE INTEGR			
			RMAS JUGAD	X	X	X
			XHIBICIONES	X	X	X
			TOS RECREA			
			ALES RECRE			
	PARTE FINAL	FINAL	STIRAMIENTO	X	X	X
			RETROALIMENTACIÓN DE LA CLASE (VALORES, EJERCICIOS PROPUESTOS Y COMPORTAMIENTO)	X	X	X

OBLIGACION # 9

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Anexe el formato de donde se aplicaron los test a los deportistas y la recopilación de los datos se subio al DRIVE y se queda atento al análisis de los metodólogos de indeportes .

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA

"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA

INDEPORTES CUNDINAMARCA

DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NUMERO DE IDENTIFICACIÓN (SOLO NÚMERO, SIN UTILIZAR COMA(,) NI PUNTO (.)	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	PESO CORPORAL				ESTATURA DE PIE				ESTATURA SENTADO				PERIMETRO DE CINTURA			
				KG				CMS.				CMS.				CMS.			
				MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO	MAYO	OCTUBRE		PROMEDIO
				#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#	#	#	:	#
1		EMELY SOFIA BETANCOURT	5	19		:	9,25	110		:	55	65		:	32,5	65		:	32,5
2		DANIELA ALEXANDRA RODRIGUEZ	7	23		:		120		:		68		:		56		:	
3		DANNA SOFIA RAMOS	5	16		:		108		:		67		:		53		:	
4		JOSEPT MATEO RAMIREZ	8	33		:		128		:		70		:		64		:	
5		JUAN SEBASTIAN PINEDA	8	26		:		134		:		72		:		63		:	
6		IBETH ORIANA BAQUERO	8	29		:		124		:		69		:		61		:	
7		DILAN STIVEN CELEMIN	8	27		:		140		:		75		:		62		:	
8		JUAN JOSE BERNAL	5	21		:		124		:		70		:		56		:	
9		BYRON ANDRES SILVA	6	21		:		122		:		69		:		58		:	
10		JUAN DAVID RODRIGUEZ	5	21		:		113		:		67		:		58		:	
11		KEVIN DAVID PUIN	5	26		:		108		:		66		:		56		:	
12		NICOLAS LOPEZ	7	27		:		113		:		70		:		59		:	
13		ANDRES PUIN	7	25		:		125		:		69		:		60		:	
14		SANTIAGO PUIN	7	27		:		120		:		67		:		61		:	
15		SANTIAGO MORALES	6	28		:		120		:		68		:		62		:	
16		BRANDON GUZMAN	7	29		:		121		:		68		:		62		:	
17		MIYIRETH MARCIALES	8	30		:		122		:		69		:		63		:	
18		EMANUEL PUIN	8	33		:		130		:		71		:		64		:	
19		SARA VALENTINA SANCHEZ	6	28		:		123		:		69		:		60		:	
20		ISABELLA AVILA	5	24		:		111		:		66		:		56		:	
21		DIANA SALOME MICAL	6	23		:		118		:		65		:		58		:	
22		JUAN ESTEBAN HERNANDEZ	6	23		:		117		:		66		:		53		:	
23		JHON HERNEY HERRERA	7	26		:		126		:		65		:		59		:	
24		SARA XIMENA LINARES	9	37		:		146		:		77		:		62		:	
25		ZARA MARIAM CRUZ	10	35		:		138		:		66		:		62		:	
26		ESTEBAN GALEANO	10	43		:		142		:		74		:		61		:	
27		CAMILO ANDRES FONCECA	10	42		:		147		:		73		:		58		:	
28		ELIANA YULENIS GALINDO	9	37		:		136		:		68		:		59		:	
29		SANTIAGO CELEMIN RUIZ	10	34		:		134		:		67		:		62		:	
30		NATALY CADENA	9	42		:		136		:		66		:		63		:	
31		KEVIN FABIAN AYALA	9	44		:		134		:		65		:		59		:	
32		WENDY KATHERINE PUIN	10	37		:		146		:		69		:		60		:	
33		JORGE LUIS JACOME	9	38		:		136		:		65		:		62		:	
34		HANNA BACHILLER	10	42		:		145		:		64		:		63		:	
35		YAMILA BACHILLER	10	44		:		145		:		64		:		59		:	
36		JUSTIN TARQUINO	9	41		:		136		:		63		:		62		:	
37		SANTIAGO GARZON	9	39		:		141		:		68		:		61		:	
38		MARILYN HERRERA	9	44		:		139		:		68		:		59		:	
39		LAURA LADINO	15	46		:		157		:		65		:		63		:	
40		LAURA RAMIREZ	14	44		:		165		:		69		:		62		:	
41		LINA RAMIREZ	14	42		:		145		:		68		:		61		:	
42		KAREN CASTELLANOS	15	48		:		157		:		64		:		65		:	
43		SAMY YETSALEM PRIETO	14	44		:		145		:		60		:		63		:	
44		ISABELLA BARRERTO	14	49		:		156		:		74		:		60		:	
45		ANA MARIA BARRETO	17	50		:		154		:		74		:		61		:	
46		SOFIA LOPEZ	15	48		:		153		:		78		:		63		:	
47		ANA MARIA CAÑAS	14	44		:		145		:		77		:		68		:	
48		JULIANA ABQUERO	14	43		:		153		:		82		:		63		:	
49		ALEXANDRA ROSAS	14	46		:		135		:		68		:		65		:	
50		LUCIANA ROJAS	15	42		:		145		:		76		:		63		:	
51		GABRIELA JIMENEZ	16	44		:		145		:		76		:		62		:	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <9 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	EMELY SOFIA BETANCOURT	5	6,09	6,34	6,22	FALSO	40,30		98	110			31	42	36,5	FALSO	19,82	
2	DANIELA ALEXANDRA RODRIGUEZ	7	6,53	6,48	6,51	FALSO			96	98			44	46	45	FALSO	14,62	
3	DANNA SOFIA RAMOS	5	6,04	5,95	6,00	FALSO			105	84			45	48	46,5	FALSO	20,38	
4	JOSEPT MATEO RAMIREZ	8	4,68	4,9	4,79	FALSO			74	93			34	38	36	FALSO	13,47	
5	JUAN SEBASTIAN PINEDA	8	4,59	5,46	5,03	FALSO			83	99			13	37	25	FALSO	12,82	
6	IBETH ORIANA BAQUERO	8	5,63	6,34	5,99	FALSO			113	95			37	39	38	FALSO	16,22	
7	DILAN STIVEN CELEMIN	8	4,64	5,46	5,05	FALSO			128	110			13	26	19,5	FALSO	16,4	
8	JUAN JOSE BERNAL	5	5,95	6,32	6,14	FALSO			92	103			14	25	19,5	FALSO	14,72	
9	BYRON ANDRES SILVA	6	5,47	6,82	6,15	FALSO			97	104			20	36	28	FALSO	17,19	
10	JUAN DAVID RODRIGUEZ	5	6,54	6,48	6,51	FALSO			94	102			44	40	42	FALSO	17,97	
11	KEVIN DAVID PUIN	5	6,45	6,56	6,51	FALSO			83	98			27	26	26,5	FALSO	20,69	
12	NICOLAS LOPEZ	7	5,46	6,47	5,97	FALSO			66	72			28	29	28,5	FALSO	18,56	
13	ANDRES PUIN	7	5,78	5,92	5,85	FALSO			56	63			16	30	23	40	19,37	
14	SANTIAGO PUIN	7	5,98	5,85	5,92	FALSO			97	85			37	39	38	FALSO	18,45	
15	SANTIAGO MORALES	6	6,45	6,26	6,36	FALSO			104	105			27	34	30,5	FALSO	17,38	
16	BRANDON GUZMAN	7	5,76	6,62	6,19	FALSO			80	86			26	29	27,5	FALSO	19,45	
17	MIYRETH MARCIALES	8	6,23	6,45	6,34	FALSO			78	86			36	40	38	FALSO	18,82	
18	EMANUEL PUIN	8	6,35	6,25	6,30	FALSO			90	98			31	44	37,5	FALSO	17,37	
19	SARA VALENTINA SANCHEZ	6	6,74	6,85	6,80	FALSO			63	85			36	43	39,5	FALSO	18,72	
20	ISABELLA AVILA	5	4,35	6,45	5,40	FALSO			94	105			31	38	34,5	FALSO	19,38	
21	DIANA SALOME MICAL	6	5,37	5,46	5,42	FALSO			74	85			42	46	44	FALSO	20,47	
22	JUAN ESTEBAN HERNANDEZ	6	6,45	6,49	6,47	FALSO			59	56			41	44	42,5	FALSO	20,45	
23	JHON HERNEY HERRERA	7	5,82	6,26	6,04	FALSO			73	86			29	39	34	FALSO	19,35	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) 9 a 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SARA XIMENA LINARES	9	4,94	5,34	5,14	FALSO	43,00	60	135	140			28	33	30,5	FALSO	14,22	
2	ZARA MARIAM CRUZ	10	5,03	5,25	5,14	FALSO	42		124	136			36	34	35	FALSO	16,34	
3	ESTEBAN GALEANO	10	4,86	5,01	4,94	FALSO	41		145	138			50	46	48	FALSO	14,34	
4	CAMILO ANDRES FONCECA	10	4,31	4,32	4,32	FALSO	45		146	139			22	23	22,5	FALSO	14,69	
5	ELIANA YULENIS GALINDO	9	5,27	5,47	5,37	FALSO	37		147	145			26	30	28	FALSO	14,22	
6	SANTIAGO CELEMIN RUIZ	10	4,4	4,58	4,49	FALSO	45		142	150			26	28	27	FALSO	13,42	
7	NATALY CADENA	9	5,95	6,35	6,15	FALSO	52		136	148			39	28	33,5	FALSO	15,23	
8	KEVIN FABIAN AYALA	9	6,46	6,12	6,29	FALSO	53		132	144			38	36	37	FALSO	12,82	
9	WENDY KATHERINE PUIN	10	5,37	6,23	5,80	FALSO	51		147	147			32	27	29,5	FALSO	16,22	
10	JORGE LUIS JACOME	9	5,89	5,83	5,86	FALSO	53		150	152			43	37	40	FALSO	19,43	
11	HANNA BACHILLER	10	6,36	5,98	6,17	FALSO	57		135	137			37	35	36	FALSO	18,45	
12	YAMILA BACHILLER	10	6,24	5,35	5,80	FALSO	56		135	137			29	47	38	FALSO	19,45	
13	JUSTIN TARQUINO	9	5,23	5,73	5,48	FALSO	53		142	142			27	43	35	FALSO	17,94	
14	SANTIAGO GARZON	9	5,32	5,25	5,29	FALSO	58		152	146			33	46	39,5	FALSO	17,97	
15	MARILYN HERRERA	9	5,1	5,48	5,29	FALSO	52		153	148			26	48	37	FALSO	16,4	

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 a 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	20 METROS LANZADOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		PROMEDIO	RESULTADO	COURSE NAVETTE VO2 MAX (recorrido)	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO (MEJOR INTENTO)	AGARRE BASTON (CENTIMETROS)		PROMEDIO	RESULTADO	SHUTTLE RUN SEGUNDOS Y MILESIMAS	RESULTADO
			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	LAURA LADINO	15	3,45	4,39	3,92	FALSO	38	40	176	165	148	180	23	25	24	FALSO	14,67	FALSO
3	LAURA RAMIREZ	14	4,34	4,45	4,40	FALSO	0	FALSO		167	159		34	34	34	FALSO	13,46	FALSO
4	LINA RAMIREZ	14	4,33	4,36	4,35	FALSO	0	FALSO		154	163		32	37	34,5	FALSO	13,56	FALSO
5	KAREN CASTELLANOS	15	3,98	498	250,99	FALSO	0	FALSO		146	163		35	42	38,5	FALSO	13,45	FALSO
6	SAMY YETSALEM PRIETO	14	4,35	4,67	4,51	FALSO	0	FALSO		146	156		36	35	35,5	FALSO	13,34	FALSO
7	ISABELLA BARRERTO	14	4,65	4,53	4,59	FALSO	0	FALSO		167	164		26	42	34	FALSO	13,64	FALSO
8	ANA MARIA BARRETO	17	4,24	4,73	4,49	FALSO	0	FALSO		156	145		38	46	42	FALSO	14,56	FALSO
9	SOFIA LOPEZ	15	4,35	4,78	4,57	FALSO	0	FALSO		165	)147		34	45	39,5	FALSO	13,45	FALSO
10	ANA MARIA CAÑAS	14	4,56	4,22	4,39	FALSO	0	FALSO		146	153		39	35	37	FALSO	13,54	FALSO
11	JULIANA ABQUERO	14	4,36	4,16	4,26	FALSO	0	FALSO		153	148		26	48	37	FALSO	13,56	FALSO
12	ALEXANDRA ROSAS	14	4,35	4,67	4,51	FALSO	0	FALSO		146	145		37	43	40	FALSO	13,45	FALSO
13	LUCIANA ROJAS	15	4,23	4,25	4,24	FALSO	0	FALSO		156	156		35	23	29	FALSO	13,34	FALSO
14	GABRIELA JIMENEZ	16	4,35	4,35	4,35	FALSO	0	FALSO		153	145		23	34	28,5	FALSO	13,64	FALSO

OBLIGACION # 10

Solicite la Certificación de cumplimiento de las actividades realizadas en el municipio ante el coordinador de deportes de de Tibacuy

ALCALDÍA MUNICIPAL DETIBACUY-CUNDINAMARCA	REPÚBLICA DE COLOMBIADEPARTAMENTODECUNDINAMARCAMUNICIPIODETIBACUY **CERTIFICACION MUNICIPAL LABORAL**	Más Desarrollo y Equidad Para TIBACUY
	Código:	Versión:01
	Fechadeaprobación:	Página1 de1

Tibacuy Cundinamarca 03 de Octubre del 2022

EL COORDINADOR DE CULTURA Y DEPORTE DEL MUNICIPIO DE TIBACUY CUNDINAMARCA

HACECONSTAR:

Que **ANDRES MAURICIO JIMENEZ RAMIREZ,** identificado con la cedula de ciudadanía No **11.258.988** de Fusagasugá prestó sus servicios como formador deportivo para el municipio de Tibacuy Cundinamarca en la disciplina Deportiva de **Porrismo**, durante el periodo comprendido del 01 de Septiembre de 2022 al 30 de Septiembre de 2022. Cumpliendo con sus obligaciones establecidas en su respectivo contrato.

La presente se expide a los (03) tres días del mes de Octubre del 2022

COORDINADOR DE CULTURA Y DEPORTES.
CC.1.069.748.865 DE FUSAGASUGA

OBLIGACION # 11

Participe en la capacitación sobre test de condición física el día 27 de septiembre en Sibaté Estuve atento a los requerimientos de indeportes Cundinamarca







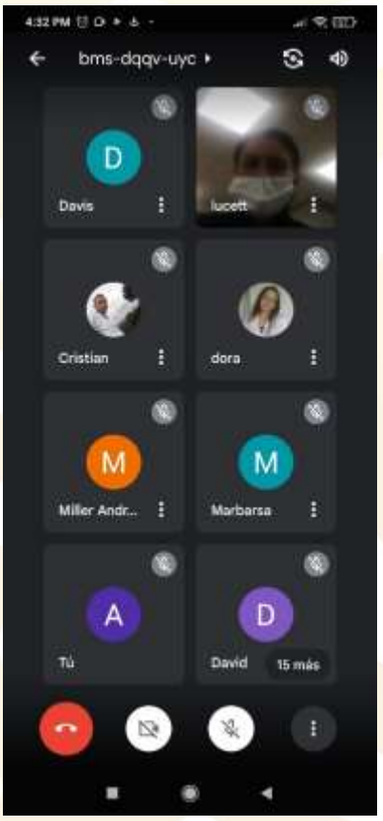




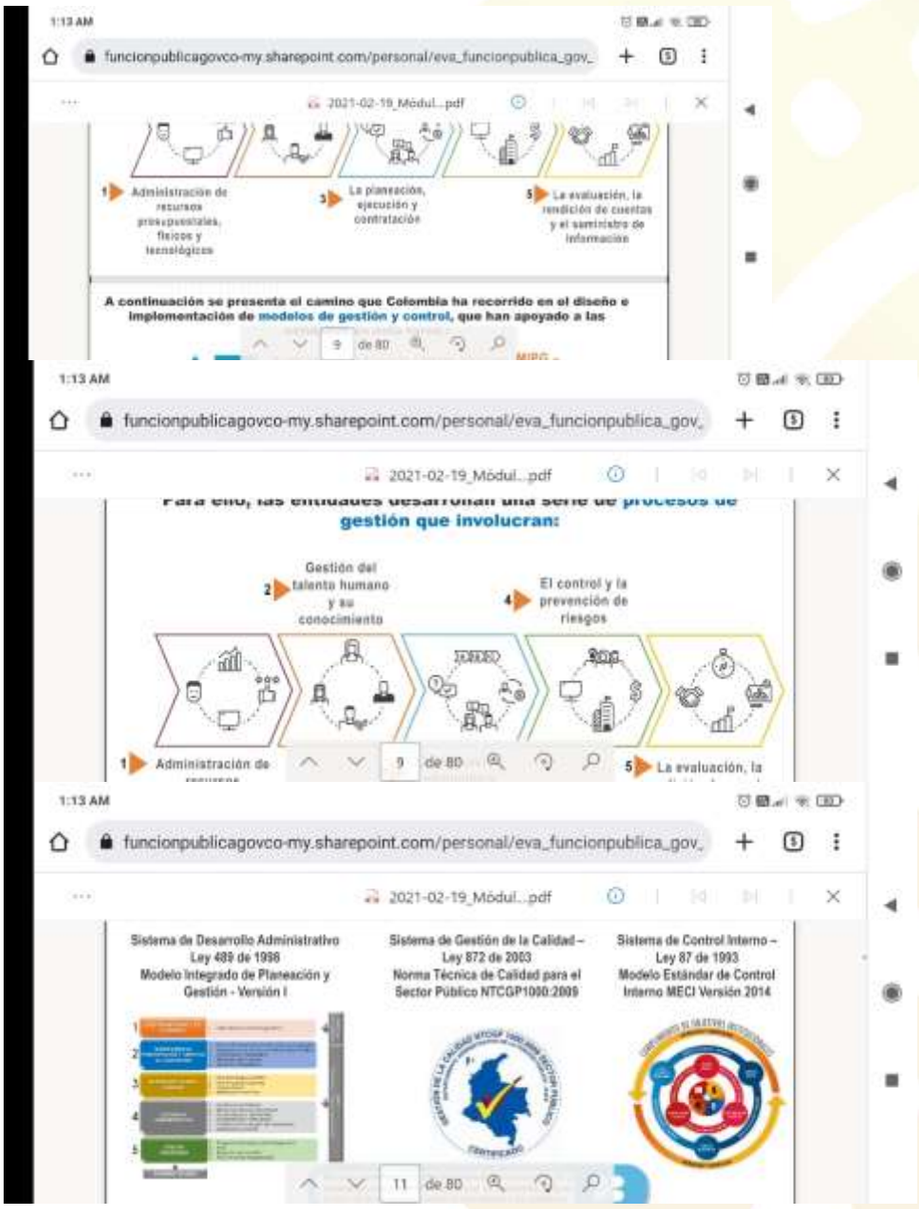
OBLIGACION # 12

Estuve en la reunión de 8 de septiembre a las 2 pm con la dimensión social de la secretaria de salud de Cundinamarca y la universidad minuto de Dios.









OBLIGACION # 13

Estuve atento a la indicación del gestor y el supervisor del contrato según el formato (FUID) para su debido diligenciamiento y entrega

INDEPORTES	FORMATO ÚNICO DE INVENTARIO DOCUMENTAL	Fecha: 24-11-2020
		Versión: 1
		Código: GD-FO-004

ENTIDAD PRODUCTORA:
UNIDAD ADMINISTRATIVA:
OFICINA PRODUCTORA :
OBJETO:

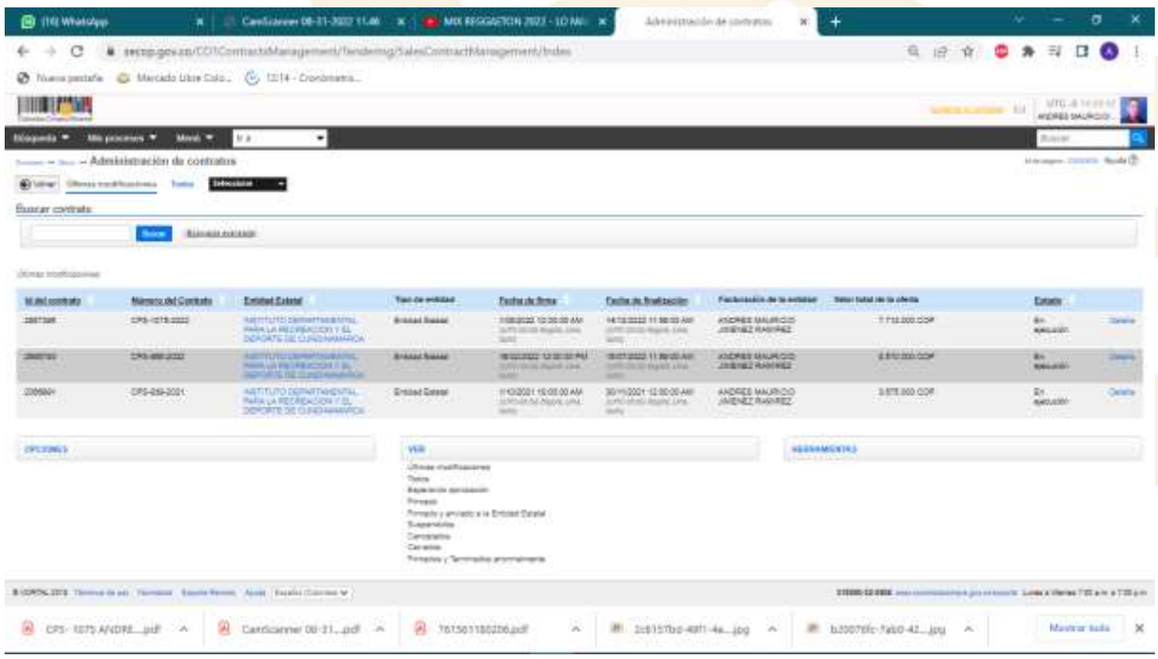
REGISTRO DE ENTRADA			
AÑO	MES	DIA	NT
NT= Numero de transferencia			

Nro. De orden	Código	Nombre de las series, subseries o asuntos	Fechas Extremas		Unidad de Conservación				Nro. De Folios	Soporte	Frecuencia de consulta	OBSERVACIONES
			Inicial	Final	Caja	Carpeta	Tomo	Otro				

Elaborado por: Cargo Firma
Recibido por: _____ Cargo_____ Firma_____

OBLIGACION # 14

Presente a través de la plataforma SECOP II; informe de ejecución contractual con sus soportes técnicos y evidencias.



OBLIGACION # 15

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

Realice la entrega al supervisor del contrato los documentos requeridos, formatos enviados y el respectivo cargue de los mismo al drive

